

El Proyecto de la hora de la cena

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.

Temas para iniciar conversación

¿Qué tradiciones tienes para el día de Acción de Gracias?

¿Cómo te has integrado con otras personas en tu comunidad?

Si fueras un dragón, ¿qué tipo de dragón serías y qué tipo de tesoro protegerías?

Preguntas a hacer todos los días

¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?

Ziti italiano fácil

- 1 libra de carne molida magra
- 1 frasco (24 onzas) de salsa para espaguetis baja en sodio
- 2 tazas de requesón bajo en grasa
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 huevo batido
- 2 cucharaditas de perejil seco
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 8 onzas de pasta ziti o penne integral, cocinado según las instrucciones del paquete
- Aceite espray para cocinar
- 1 taza de queso mozzarella rallado

Precaliente el horno a 350°F (182°C). En una sartén grande, saltee la carne hasta que se dore. Escorrir el exceso de grasa. Agregue la salsa para espaguetis y caliéntela. En un recipiente grande, mezcle el requesón, el queso parmesano, el huevo, el perejil y el ajo en polvo. Agregue el ziti cocido y mezcle bien. Rocíe el aceite en espray en una fuente para hornear de 9 por 13 pulgadas. Unte 1 taza de salsa para espaguetis en el fondo de la fuente. Vierta la mezcla de ziti en la fuente y cubra con la salsa restante y el queso mozzarella. Hornéelo al descubierto por 30 minutos. Déjelo reposar 5 minutos antes de servir.

Porciones: 8 Tamaño de la porción: 1/8 de la receta preparada





Necesitará:

- **Jarra de vidrio**
- **Papel**
- **Lápices de colores**
- **Marcadores**
- **Pala y un área de jardín para enterrarlo.**

Si no tiene jardín,

¡puede guardar el

frasco en un armario!

Haga una cápsula de tiempo para la familia

Si su familia se reunirá en noviembre para una comida festiva, tómese el tiempo para capturar los recuerdos preciados de la familia.

1. Corte el papel en tiras.
2. Escriba el año al final de la tira con un marcador, luego escriba un recuerdo de su familia por el que esté agradecido. Que cada miembro de su familia haga lo mismo con su propia tira.
3. Enrolle las tiras y colóquelas en el frasco.
4. Den un paseo por su jardín y piensen cuál sería un buen lugar para enterrarlo.
5. Túrnense para cavar: ¡observen lo difícil que es cavar un hoyo!
6. Coloque la cápsula en el agujero. Extráiganlo el próximo Día de Acción de Gracias y agreguen más cosas por las que estén agradecidos.

Desarrollo de valores



El instituto de investigaciones *Search Institute* ha identificado 40 puntos positivos y fortalezas que los jóvenes necesitan para triunfar. Estos están enfocados en las relaciones, oportunidades, valores, compromisos y más. Nosotros le presentamos dos valores cada mes y le proporcionamos consejos para que los incorpore a su vida cotidiana. ¡Vea toda la lista de valores en nuestro sitio web o vaya a: www.search-institute.org!

Valor externo: Participación de los padres en las actividades escolares

Participe en la educación de su hijo ayudándolo a preocuparse por sus tareas u otros compromisos escolares. Utilice sitios como *Infinite Campus* para ver las calificaciones actuales de su hijo, el trabajo faltante y para comunicarse con el maestro de su hijo. Ayude a configurar recordatorios escribiendo las fechas importantes en la agenda de su hijo o conseguir un calendario doméstico específicamente para actividades extracurriculares y las fechas de entrega importantes.



Valor interno: Responsabilidad

Anime a su hijo a aceptar la responsabilidad personal por su comportamiento. Cuando surja un conflicto, ayude a su hijo a dar un paso atrás y observar qué papel desempeñó en la situación. Haga que su hijo identifique las cosas que podría haber hecho de manera diferente en esa situación y que repase los posibles resultados que podrían haber ocurrido si hubiera hecho las cosas de manera diferente. Es importante ayudar a su hijo a comprender que no puede cambiar las acciones de los demás, solamente las de él mismo.



DTP... ¡sobre la marcha!

Desconectarse de las redes es una gran oportunidad para fortalecer el vínculo familiar. Una noche de la semana se les pedirá a todos los miembros de la familia que apaguen todos los dispositivos electrónicos y que se concentren en pasar tiempo juntos. Todos los miembros de la familia pueden decidir qué noche de la semana es mejor y durante qué período de tiempo. Durante ese tiempo los padres pueden alentar a sus hijos a participación en la planificación de comidas, que podría ser salir a comer o preparar una comida en casa. Las familias también pueden hacer actividades divertidas, como nombrar esa melodía o hacer preguntas de trivia. Lo más importante es divertirse y crear vínculos sin la distracción de la tecnología.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!



dinnertableproject.org

