

Noviembre del 2026

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

Rollitos de pan francés a la canela rellenos de plátano

Ingredientes

1 plátano maduro
1 cda. de azúcar moreno, azúcar blanco, miel o edulcorante
3 cdas. de mantequilla
3 rebanadas de pan
1 huevo
1 cda. de leche o un sustituto
1 cdta. de canela en polvo
Azúcar glas (opcional)

Instrucciones

1. Derrita 1 cda. de mantequilla en una sartén pequeña a fuego medio. Añade el plátano y el azúcar, y cocine, aplastando el plátano a medida que se ablanda, hasta que esté ligeramente caramelizado (unos 3–4 minutos).
2. Mientras se cocina el plátano, retire la corteza del pan y aplane cada rebanada con un rodillo.
3. En un recipiente pequeño, bata el huevo, la leche y la canela.
4. Coloque el plátano en el centro de cada rebanada de pan. Unte la mezcla de huevo en un borde de la rebanada para enrollar y sellar.
5. Sumerja cada rollito (y los bordes recortados) en la mezcla de huevo para cubrirlos bien.
6. Derrita 2 cucharadas de mantequilla en una sartén a fuego medio. Cocine los rollitos y los bordes, dándoles la vuelta, hasta que estén dorados y crujientes por todos lados (aproximadamente 2–3 minutos por cada lado).
7. Espolvoree con azúcar glas, si lo desea, y sívalo tibio.

Receta proporcionada por Rose Molinary, presidenta de la coalición Boyd/Greenup Pathways 2 Prevention

Temas para iniciar conversación

- ¿Qué ha ocurrido este año por lo que te sientes **agradecido**?
- ¿Qué persona de las que están presentes hoy en la mesa te hace **reír más**?
- Si tuvieras que preparar toda la comida de **Acción de Gracias** solo, ¿qué pasaría?

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Qué **aprendiste** hoy?
- ¿Cuál fue tu **momento preferido** del día?
- ¿Quién te **ayudó** hoy y cómo te hizo sentir?

El boletín de DTP de noviembre del 2026 fue elaborado por el centro regional de prevención Pathways.



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS



Búsqueda del tesoro de la gratitud

Salgan en búsqueda de un tesoro basado en la gratitud: encuentre objetos, personas o lugares que encajen con cada consigna y tómese un momento para reflexionar sobre aquello por lo que siente agradecimiento.

1. Busque algo en el exterior que le guste contemplar.
2. Busque algo que le haga feliz.
3. Busque algo que sea de su color preferido.
4. Busque algo que huela bien.
5. Busque algo que produzca un sonido divertido.
6. Piense en alguien por quien sienta gratitud.
7. Busque algo que le haga sentir a salvo.
8. Busque algo que le haga reír.
9. Busque un lugar en el que le encanta estar.
10. Busque algo que le recuerde a las personas que quiere.

Relaciones que favorecen el desarrollo

Servicio a los demás: Identificar o crear oportunidades para que los jóvenes realicen acciones sencillas, pero significativas y solidarias, en beneficio de otras personas.

Proyecto de servicio para ayudar a otros niños

- Elaboración de gorros y bufandas (sin costuras)

Proyecto para ayudar a los animales

- Elaboración de juguetes para perros

Proyecto para bancos de alimentos y refugios

- Preparación de kits de artículos de aseo personal
- Proyecto *Linus* (organice una jornada de confección de mantas)

Encontre más ideas aquí: ([enlace](#)).



DTP sobre la marcha...

Juego de gratitud en el auto 🚗

Convierta el tiempo de viaje en el auto en un momento para conectar, compartiendo aquello por lo que se sienten agradecidos mientras viajan.

Cómo jugar:

- Tomen turno para mencionar algo por lo que sientan gratitud, ya sea algo que puedan ver a través de la ventanilla o algo que haya sucedido durante el día. Continúen hasta que todos hayan participado varias veces.

Temas para iniciar conversación:

- ¿Por qué se siente agradecido hoy?
- ¿Quién le ayudó esta semana?
- ¿Qué detalle pequeño le hizo feliz?

¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines completando esta breve encuesta!



dinnertableproject.org

