



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage

Conversation Starters

A program for families to eat together, have fun, and grow closer through conversation!

Let's Talk!

What three items could you not live without?



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage



Let's Talk!

Who has been your favorite teacher so far?



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage



Let's Talk!

If you were making dinner tonight, what would we be eating?



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage





The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage

Iniciadores de conversación

¡Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se acerquen más a través de la conversación!

¡Hablemos!

¿Cuáles son los tres artículos sin los cuales no podrías vivir?



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage



¡Hablemos!

¿Quién ha sido tu profesor favorito hasta ahora?



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage



¡Hablemos!

Si estuvieras preparando la cena esta noche, ¿qué estaríamos comiendo?



The Dinner Table Project

Unplug

Communicate

Encourage



Let's Talk!

**If you could eat dinner with
5 famous people, who would
you pick?**



Let's Talk!

**If you could rate your day on
a scale of 1 to 5, what would
it be and why?**



Let's Talk!

**What is your favorite thing
about yourself?**



Let's Talk!

**If you could get rid of
one school subject,
what would it be?**



¡Hablemos!

**Si pudieras cenar con
5 personas famosas, ¿a quién
elegirías?**



¡Hablemos!

**Si pudieras calificar tu día en
una escala del 1 al 5, ¿cuál
sería y por qué?**



¡Hablemos!

**¿Qué es lo que más te gusta
de ti?**



¡Hablemos!

**Si pudieras deshacerte de una
materia escolar, ¿cuál sería?**



Let's Talk!

What is your biggest regret/what do you wish you could do over?



Let's Talk!

If you could time travel, where would you go?



Let's Talk!

What is your favorite memory?



Let's Talk!

Who is the nicest person you know, and why?



¡Hablemos!

**¿Cuál es tu mayor
arrepentimiento o qué desearías
poder hacer de nuevo?**



¡Hablemos!

**Si pudieras viajar en el
tiempo, ¿a dónde irías?**



¡Hablemos!

¿Cuál es tu recuerdo favorito?



¡Hablemos!

**¿Quién es la persona más
amable que conoces y por qué?**



Let's Talk!

**What's something you think
you're old enough to do that
you're not allowed to do yet?**



Let's Talk!

**If you could do one thing every day
for the rest of your life
and not worry about expenses,
what would it be?**



Let's Talk!

**What's the biggest difference
between being a kid and a teen?**



Let's Talk!

**If you could be a character
from any movie or book, who
would you choose? Why?**



¡Hablemos!

¿Qué es algo que crees que tienes la edad suficiente para hacer pero que aún no te permiten hacer?



¡Hablemos!

Si pudieras hacer una cosa todos los días por el resto de tu vida y no preocuparte por los gastos, ¿qué sería?



¡Hablemos!

¿Cuál es la mayor diferencia entre ser un niño y un adolescente?



¡Hablemos!

Si pudieras ser un personaje de cualquier película o libro, ¿a quién elegirías? ¿Por qué?



Let's Talk!

What's a dream that you've had that you'll never forget?



Let's Talk!

Who is your best friend and why?



Let's Talk!

Do you think you are a good friend? Why?



Let's Talk!

Would you rather have loads of acquaintances or a few good friends?



¡Hablemos!

¿Cuál es un sueño que has tenido y que nunca olvidarás?



¡Hablemos!

¿Quién es tu mejor amigo y por qué?



¡Hablemos!

¿Crees que eres un buen amigo? ¿Por qué?



¡Hablemos!

¿Preferirías tener muchos conocidos o unos pocos buenos amigos?



Let's Talk!

How would you describe a perfect day?



Let's Talk!

Do you believe that everyone deserves forgiveness? Why?



Let's Talk!

What are you thankful for today? Why?



Let's Talk!

If you could go anywhere, where would you go? Why?



¡Hablemos!

¿Cómo describirías un día perfecto?



¡Hablemos!

¿Crees que todos merecen el perdón? ¿Por qué?



¡Hablemos!

¿De qué estás agradecido hoy? ¿Por qué?



¡Hablemos!

Si pudieras ir a cualquier lugar, ¿adónde irías? ¿Por qué?



Let's Talk!

**What makes you nervous
about how you or your
friends are changing?**



Let's Talk!

**What is something you are
really good at?**



Let's Talk!

**If you could make a law,
what would it be?**



Let's Talk!

**What are you most proud of
accomplishing?**



¡Hablemos!

**¿Qué te pone nervioso acerca
de cómo tú o tus amigos
están cambiando?**



¡Hablemos!

**¿En qué eres realmente
bueno?**



¡Hablemos!

**Si pudieras hacer una ley
¿cuál sería?**



¡Hablemos!

**¿De qué estás más orgulloso
de haber logrado?**



Let's Talk!

What is your favorite song?



Let's Talk!

Did you do something kind for someone else today?



Let's Talk!

Who is someone you admire?



Let's Talk!

What is your favorite snack?



¡Hablemos!

¿Cual es tu canción favorita?



¡Hablemos!

¿Hiciste algo bueno por alguien más hoy?



¡Hablemos!

¿A quién admiras?



¡Hablemos!

¿Cuál es tu snack favorito?



Let's Talk!

What questions do you have about being a teenager?



Let's Talk!

What do you think most kids look forward to about their teenage years?



Let's Talk!

Do you feel ready for middle/high school? Why?



Let's Talk!

What do you think will be the best thing about getting older?



¡Hablemos!

¿Qué preguntas tienes sobre ser adolescente?



¡Hablemos!

¿Qué cree usted que la mayoría de los niños esperan con ilusión de su adolescencia?



¡Hablemos!

¿Te sientes listo para la secundaria? ¿Por qué?



¡Hablemos!

¿Qué cree usted que será lo mejor de envejecer?



Let's Talk!

What is your biggest strength?



Let's Talk!

What is your biggest weakness?



Let's Talk!

**What is your favorite season?
Why?**



We encourage families to eat together at least once a week with no electronics!

Children of families that share meals together have better academic performance, higher self-esteem, a greater sense of resilience, lower risk of teen pregnancy, lower risk of depression, lower rates of obesity, and a lower likelihood of developing an eating disorder. If children have better relationships with their parents and siblings, they are less likely to try drugs and alcohol.



thedinnertableproject.org

¡Hablemos!

¿Cuál es tu mayor fortaleza?



¡Hablemos!

¿Cuál es tu mayor debilidad?



¡Hablemos!

¿Cuál es tu estación favorita? ¿Por qué?



¡Alentamos a las familias a comer juntas al menos una vez a la semana sin dispositivos electrónicos!

Los hijos de familias que comparten comidas tienen mejor rendimiento académico, mayor autoestima, mayor resiliencia, menor riesgo de embarazo adolescente, menor riesgo de depresión, menores tasas de obesidad y menor probabilidad de desarrollar un trastorno alimentario. Si los hijos tienen mejores relaciones con sus padres y hermanos, son menos propensos a consumir drogas y alcohol.



thedinnertableproject.org