

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA



Hormigas en un tronco y variaciones

Ingredientes

- Hormigas en un tronco (tallos de apio, mantequilla de maní, pasas)
- Mariquitas en un tronco (tallos de apio, queso crema con fresas, arándanos secos)
- Peces en el río (tallos de apio, queso crema o hummus, galleticas *goldfish*)
- Hormigas en una manzana (cuñas de manzana, mantequilla de nueces o queso crema, pasas)



Instrucciones

- Coloque la pasta o crema sobre el apio o manzana y coloque las frutas o *goldfish* encima.
- ¡Disfruten!

Fuente: LEAP...for Health: Zuzana Gassova former Child Development Consultant for Nutrition Education Program, University of Kentucky Cooperative Extension Service.

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?

Temas para iniciar conversación

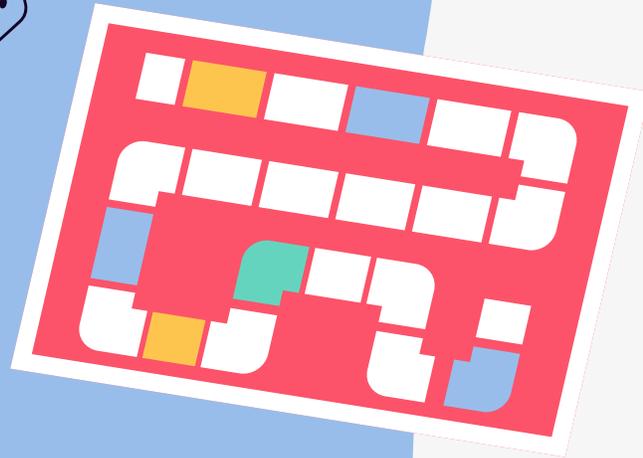
- ¿Qué te gusta hacer, que te deja una sensación de tranquilidad?
- ¿Cómo decides si ayudar a alguien o no?
- ¿Preferirías poder... hablar con los animales o entender todos los idiomas humanos? ¿Por qué?

Cree su propio juego de mesa

Invente sus propias reglas y diseñe su propio juego de mesa. Reúna piezas de la casa y diviértanse jugando.

Materiales:

- Cartón o cartón pluma
- Rotuladores o pintura
- Regla
- Objetos pequeños que puedan usarse como fichas para jugar
- Dados (si se necesitan en el juego)



Idea: Llene cada espacio con un tema de conversación diferente. Cuando le toque el turno a cada jugador, este tirará el dado y avanzará esa cantidad de espacios. Todos los miembros de la familia tendrán su turno para responder la pregunta en el espacio donde caiga el jugador.

DTP sobre la marcha

Septiembre es una época ideal para salir con la familia y disfrutar de la temporada. Con un clima más fresco y días soleados, es perfecto para visitar mercados agrícolas o ir a recoger manzanas. Los mercados agrícolas ofrecen productos frescos, dulces y artesanías, mientras que recoger manzanas es una forma divertida de pasar tiempo juntos, ¡y quizás hornear un pastel! Ambas actividades ayudan a los niños a aprender sobre los alimentos de esa temporada y la importancia de apoyar a los agricultores locales. ¡Así que busque una cesta y disfrute de la temporada!

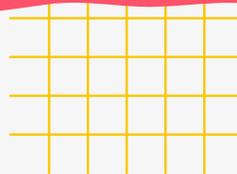
Relaciones de desarrollo

Las relaciones de desarrollo ayudan a los jóvenes a crecer y desarrollar la capacidad de adaptación, sin importar sus antecedentes. Estas conexiones les ayudan a comprender quiénes son, a desarrollar habilidades para dar forma a su futuro y a aprender a conectarse con los demás y a retribuirles.

Compartir el poder: Incluir a los jóvenes
Involucre a los jóvenes en las decisiones que les afectan.

Consejos:

- Ofrézcales opciones
- Permítales pensar críticamente
- Permítales establecer metas



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines informativos tomando esta breve encuesta!



dinnertableproject.org

