

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.

PLAN.
EAT.
MOVE.

CENA CON POLLO FÁCIL

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo sin piel (de 85 g cada una)
- 1 taza de jugo de verduras o caldo de pollo bajo en sodio
- 1 ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de maíz congelado
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 1 lata (375 g) de tomates enteros sin escurrir, sin sal añadida

Instrucciones

- Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando durante 20 segundos.
- Precaliente el horno a 175°C (350°F).
- Coloque todos los ingredientes en una fuente para hornear y cúbrala.
- Lávese las manos nuevamente después de manipular el pollo crudo.
- Hornee de 35 a 45 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 74°C (165°F), medida con un termómetro para carne.
- Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas.

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

- ¿Cuándo pides ayuda?
- ¿Cómo podría alguien recuperar tu confianza después de haberte hecho daño?
- ¿Cuál es tu forma favorita de relajarte?



CÁPSULA DEL TIEMPO

Haga que su hijo recopile objetos a lo largo del año: fotos, dibujos, etc. Luego, colóquelo todo en un recipiente y ciérrelo. Este proyecto puede realizarse durante todo el año, así que al final del año podrán repasar todos los recuerdos.



Agosto es el Mes Nacional de la Diversión en Familia. ¿Cómo lo celebrará su familia?

RELACIONES DE DESARROLLO

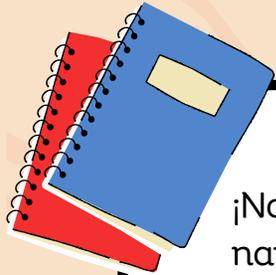
Las relaciones de desarrollo son las raíces para el éxito y la capacidad de adaptación de los jóvenes, independientemente de sus antecedentes o circunstancias. A través de estas relaciones, los jóvenes descubren quiénes son, cultivan habilidades para moldear sus propias vidas y aprenden cómo involucrarse y contribuir con el mundo que los rodea.

Compartir el poder - Respeto

Involucra a los jóvenes en las decisiones que les afectan.

Consejos:

- Comunicación apropiada para la edad.
- Deles opciones a los niños.



DTP SOBRE LA MARCHA

¡No olvide disfrutar del aire puro! Según healthline.com, pasar tiempo en la naturaleza tiene muchos beneficios, como una mejor respiración, menos estrés, mejor sueño y una mejor salud física y mental. Muchas actividades al aire libre pueden ayudar a fortalecer los lazos familiares y una comunicación abierta. Actividades como los picnics familiares pueden ayudar a las familias a crecer juntas. No olvide absorber todo lo que le rodea usando el olfato, el gusto, el tacto, el oído y la vista. Salga a caminar en familia y anime a sus hijos a usar sus sentidos y compartir sus impresiones y sentimientos sobre su experiencia. Si el clima lo permite, las familias pueden optar por convertir esto en una actividad semanal regular.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta breve encuesta!



dinnertableproject.org

