

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.



Cazuela de tater tots

Ingredientes:

- 1 libra de carne de res molida
- 1 lata (10.5 onzas) de sopa condensada de crema de champiñones
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- 1 paquete (16 onzas) de tater tots congelados
- 2 tazas de queso cheddar rallado

Instrucciones:

- 1.) Reúna los ingredientes. Precaliente el horno a 175°C (350°F).
- 2.) Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Cocine y remueva la carne molida hasta que esté completamente dorada y desmenuzada (suelta), de 7 a 10 minutos. Escorra la grasa si lo desea. Incorpore la sopa condensada; sazone con sal y pimienta negra.
- 3.) Transfiera la mezcla de carne a una fuente para hornear de 9x13 pulgadas; distribuya los tater tots de manera uniforme por encima y espolvoree con queso.
- 4.) Hornee en el horno precalentado hasta que los tater tots estén dorados y bien calientes, de 30 a 45 minutos. ¡Sirvalos y disfruten!

Temas para iniciar conversación

- Si nuestra familia tuviera un **lema**, ¿cuál sería?
- ¿Cómo le **demuestras** a alguien que lo quieres?
- Si planearas unas **vacaciones familiares**, ¿a dónde iríamos?
- ¿En qué eres **bueno**? ¿En qué te gustaría ser **mejor**?

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 eso?

El boletín DTP de mayo del 2026 fue elaborado por el Centro Regional de Prevención Pennyroyal.

¡CAMBIAR! ↻

Este juego es muy fácil de jugar y solo requiere un minuto de preparación. Escriba los nombres de todos en un papelito y colóquelos en un recipiente. Antes de que su familia se siente a cenar, pídale a cada uno que saque un nombre. Luego, todos deben sentarse en el asiento habitual de la otra persona y actuar como ella durante la cena. ¡Asegúrese de volver a sacar otro nombre si sacas tu nombre, para que no te pierdas la diversión! También pueden escribir en los papelitos personajes de los programas preferidos, animales o familiares que no estén presentes, y actuar como ellos durante la cena. ¡Mantenga siempre una actitud positiva! Al actuar como otra persona, concéntrense en sus mejores cualidades y en sus hábitos divertidos; ¡se trata de celebrarse mutuamente, no de burlarse!

Desarrollo de valores

Límites en el vecindario: Los vecinos y los padres de los amigos ayudan a supervisar el comportamiento del niño y brindan retroalimentación a sus padres. 

Consejos:

- Fomente las conexiones entre padres
 - Conozca a otros padres mediante encuentros informales o a través de un grupo de chat.
- Promueva la comunicación
 - Hágale saber a su hijo que los adultos de confianza pueden darle orientación cuando usted no esté presente.
 - Enséñele a respetar a todos los adultos de confianza del vecindario.
- Observe y diga lo que piensa
 - Si observa algún comportamiento de riesgo, hable en privado y con amabilidad con los padres del niño.
 - Invite a los demás a hacer lo mismo por el hijo de usted.
- Manténgase presente
 - Pase tiempo al aire libre para que los niños vean que hay adultos a su alrededor.
 - Salude a los niños por su nombre y muestre interés en lo que están haciendo.

Consejo adicional: Celebre el comportamiento positivo, los elogios y las palabras amables fomentan la confianza y la conexión.

DTP sobre la marcha

¡Cree un "frasco para el auto"! Tenga un frasco o una cajita en el coche, lleno de temas de conversación y preguntas escritas en papelitos. ¡Deje que un miembro diferente de la familia saque uno en cada trayecto y túrnense para responder las preguntas mientras van en el camino!

