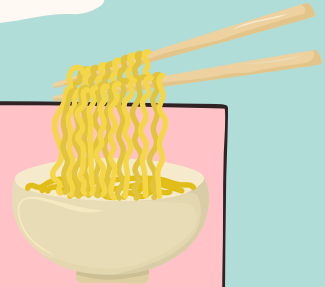


El Proyecto de la hora de la cena

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.



Crea tu propio ramen



- 1 paquete de fideos ramen de cualquier sabor
- 2 tazas de agua
- 5 oz de pollo o atún enlatado o envasado
- 1 taza de vegetales mixtos
- Condimento de su elección (ajo en polvo, cebolla en polvo, condimento italiano, limón)
- Prepare el ramen en el microondas o en la estufa según las instrucciones del paquete.
- Agregue el pollo o atún cocido y las verduras y caliente durante 30 segundos o 1 minuto.
- Nota: si usa el paquete de condimentos incluido en el paquete, intente usar solo la mitad del paquete y agregue sus propias especias.

Temas para iniciar conversación

- ¿Cuál es tu estación del año preferida? ¿Por qué?
- ¿Quién es tu amigo más antiguo? ¿Dónde lo conociste?
- ¿Cuál es tu número preferido? ¿Por qué?

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?

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.

Proporcionar apoyo:

Oriéntame y guíame a través de situaciones y sistemas difíciles.

Consejos:

Hágales saber a los niños que usted comprende que estos son nuevos desafíos para ellos. Hablen abiertamente sobre lo que está sucediendo en sus vidas y sea sincero acerca de la situación sin asustarlos. Si es posible, busquen juntos las soluciones de los problemas, para que los niños sientan que tienen cierto control.

- Programar reuniones familiares
- Mantener un enfoque positivo
- Establecer límites
- Construir conexiones familiares

DTP... ¡sobre la marcha!

A veces se vuelve silencioso cuando se viaja en coche o se está sentado en la mesa a la hora de la cena. Los cuidadores pueden aprovechar este tiempo facilitando una reunión familiar. La reunión familiar puede estructurarse de manera formal o informal. Es posible que los cuidadores quieran permitir que todos los miembros de la familia voten a favor de tener una mascota, crear una misión clara y establecer metas familiares. Cada miembro de la familia puede turnarse para facilitar la reunión y los temas de discusión. Los temas de discusión podrían incluir la planificación de un viaje familiar, decidir qué cenar y seleccionar una actividad para una noche de diversión familiar. Los cuidadores pueden decidir si les permiten a los jóvenes que convoquen una reunión familiar si hay algún motivo de preocupación.



dinnertableproject.

