

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.

GRANOLA AL AMANECER



- Aceite en spray
 - 2 cdas. + 1 cdta. de mantequilla
 - 1 taza de nueces (*pecans*) picadas
 - 1/3 taza de azúcar moreno
 - 1 cdta. de extracto de vainilla
 - 2 tazas de avena tradicional
 - 1/4 taza de coco rallado sin azúcar (opcional)
 - 1/2 taza de semillas de girasol sin sal (opcional)
1. Precaliente el horno a 160 °C (325 °F).
 2. Prepare una bandeja para hornear con aceite en spray o cúbrala con papel de hornear.
 3. En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla a fuego lento. Agregue las nueces picadas y aumente el fuego a medio, revolviendo con frecuencia durante 3 minutos o hasta que las nueces estén ligeramente tostadas. Agregue el azúcar moreno, reduzca el fuego a bajo y revuelva hasta que se derrita. Retire del fuego e incorpore el extracto de vainilla.
 4. En un recipiente grande, mezcle la avena, el coco y las semillas de girasol. Agregue la mezcla de azúcar y revuelva hasta que la avena esté cubierta uniformemente.
 5. Extienda la granola uniformemente en la bandeja para hornear que tiene preparada. Coloque en el horno en la rejilla del medio y hornee durante 15 minutos. Retire del horno y revuélvala. Hornee durante 6 minutos más o hasta que esté dorada.

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿Qué apodos te han puesto?
- ¿Quién es tu héroe personal?
- ¿Qué es lo más bonito que has visto que una persona haga por otra?

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?



HAGA SU PROPIO COMEDERO PARA PÁJAROS

Materiales:

- Palitos de helado
- Pegamento
- Cuerda o trozo de alambre
- Pintura o adornos

Instrucciones:

- Coloque los palitos de helado en capas con pegamento para formar una caja. Deje el espacio para la puerta y las ventanas.
- Luego, haga un triángulo para el techo de la pajarera.
- Pegue el triángulo a la parte superior de la caja con pegamento.
- Pinte y decore los palitos de helado. Use la cuerda o el alambre para sujetar la pajarera a un árbol o una ventana.

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 y empoderar

Consejos:

- Darles opciones
- Escucharlos
- Animar a los niños a resolver problemas

DTP... ¡SOBRE LA MARCHA!

¡Por fin empieza a hacer más calor! Es un momento ideal para que las familias empiecen a pasar tiempo juntas al aire libre. Hay diversas actividades que pueden hacer juntas durante este mes, como por ejemplo hacer un picnic, una caminata, una búsqueda del tesoro, plantar semillas o un huerto.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!



dinnertableproject.org

