

ENERO 2026

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

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



Arroz y frijoles fáciles

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles con su caldo
- 1 taza de tomates picados o tomates picados con pimiento verde y cebolla
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cdta. de ajo en polvo con sal o 1/2 cdta. de sal más 1/2 cdta. de ajo en polvo

Instrucciones:

- Mezcle bien y caliente en la estufa o en el microondas en un recipiente apto para microondas
- Agregue salsa picante al gusto y ¡disfrute!

Fuente: Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky: Programa de Educación Nutricional: Recetas para llevar en la mochila



Temas para iniciar conversación

- ¿Qué prefieres... una casa en un árbol o un fuerte con un túnel secreto?
- Si pudieras conocer a cualquier **personaje de ficción** (de libros, televisión, películas, videojuegos), ¿a quién te gustaría conocer?
- ¿Cuál es tu ingrediente o combinación de **ingredientes** favoritos **para la pizza**?

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Qué **aprendiste** hoy?
- ¿Cuál fue tu **momento favorito** durante la cena de esta noche?
- ¿Quién te **ayudó** hoy y cómo te hizo sentir eso?

Crear una lista de actividades familiares pendientes:

Deje que cada uno comparta la actividad preferida que le gustaría hacer juntos durante el próximo año. Piensen en cómo pueden hacer realidad algunas de esas actividades este año o planifiquen realizarlas más adelante.

2026

Relaciones de desarrollo



Recurso externo

Participación de los padres en la educación: Los padres participan activamente para ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela.

Consejos:

- Pregúntele a sus hijos cómo les fue en el día: integre la escuela en las conversaciones diarias.
- Celebre el esfuerzo: elogie a su hijo por esforzarse, no solo por las calificaciones.
- Manténgase en contacto con los maestros: envíe un correo electrónico rápido o consulte el portal en línea de la escuela para mantenerse al día.

DTP... ¡sobre la marcha!

Enero puede resultar un mes especialmente ajetreado con el regreso a la escuela, pero incluso los pequeños momentos pueden mantener a la familia unida. Intente incluir una nota de ánimo en la bolsa del almuerzo, aproveche los trayectos en el auto para hablar sobre cómo les ha ido en el día o dedique 10 minutos antes de acostarse a un juego rápido, estiramientos o un cuento. Mantener estas pequeñas tradiciones ayuda a los niños a sentirse apoyados y les recuerda a todos que el tiempo que pasamos con la familia no tiene que ser largo para ser significativo.

¡CUÉNTENOS
QUÉ PIENSA!



dinnertableproject.org

