



EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

Marzo del 2026

Salteado fácil

Ingredientes:

- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ libra de tiras de pollo, cortadas en trozos de 5 cm
- 1 cucharada de aceite
- 2-3 tazas de verduras crudas en rodajas finas (como brócoli, coliflor, pimientos, etc.)
- Arroz, preparado según las instrucciones del paquete

Instrucciones:

- Mezcle los primeros cuatro ingredientes en un recipiente mediano. Agregue el pollo y revuelva. Tape y refrigere por 15 minutos.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego alto. Agregue las verduras. Mezcle y revuelva ocasionalmente hasta que las verduras estén blandas, aproximadamente por unos 5 o 7 minutos. Agregue el pollo. Cocine de 3 a 5 minutos más o hasta que el pollo esté cocido.
- Sirva con arroz.



Temas para iniciar conversación

- **¿Qué prefieres...** tener un año entero de primavera o un año entero de otoño?
- Si pudieras guardar algo en una cápsula del tiempo para tu futuro yo, **¿qué guardarías?**
- ¿De qué manera prefieres **disfrutar el fin de semana?**

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Con **quién** crees que puedes hablar cuando estás molesto y por qué?
- **¿Qué** acto de bondad hiciste o viste a alguien hacer hoy?
- **¿Qué** te intriga ahora mismo?





Desarrollo de valores

Integridad

Cuando un joven defiende lo que cree que es correcto y actúa en función de esto.

Consejos:

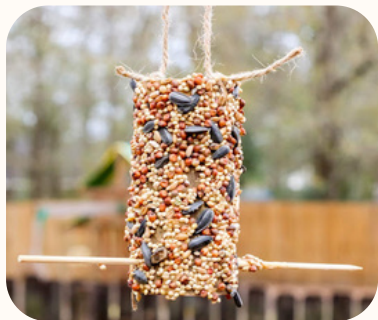
- Hablar de valores
- Modelar integridad
- Practicar decisiones cotidianas
- Celebrar la valentía
- Crear un espacio seguro



¡CUÉNTENOS QUÉ PIENSA!



Comedero para pájaros al aire libre



Ingredientes

- Tubo de cartón (como el tubo del rollo de papel higiénico)
- Mantequilla de maní
- Semillas para pájaros
- Hilo
- Tijeras
- Palillo de bambú
- Cuchillo de mesa

Instrucciones:

1. Use las tijeras para hacer un pequeño agujero en la parte superior e inferior de cada lado del tubo de cartón.
2. Pase un cordón por los agujeros superiores y ate un extremo a cada lado.
3. Introduzca el palillo de bambú por los agujeros inferiores para crear un posadero para los pájaros.
4. Vierta las semillas para pájaros en un plato poco profundo.
5. Con un cuchillo de mesa, extienda una fina capa de mantequilla de maní sobre el exterior del tubo de cartón. Inmediatamente, cubra el tubo en semillas para pájaros como si fuera un rodillo o presiónelo contra los lados.
6. Cuelgue el comedero para pájaros en un día sin lluvias.

DTP... ¡sobre la marcha!

Marzo puede ser un mes ajetreado para los cuidadores ya que los horarios cambian con el cambio de estaciones, pero también es una gran oportunidad para modelar rutinas saludables para toda la familia. A medida que el día se hace más largo, organice un "Reinicio de Primavera" introduciendo un nuevo ritual familiar que fomente la conexión, como una caminata de 10 minutos en la tarde, un breve estiramiento matutino juntos o una noche semanal de "plan de comidas y charla". Oriente a la familia para que establezcan objetivos sencillos y compartidos para el mes, como probar nuevas verduras, reducir el tiempo frente a pantallas antes de acostarse o programar una comida sin tecnología cada semana.



dinnertableproject.org

