



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.

Verano del 2026

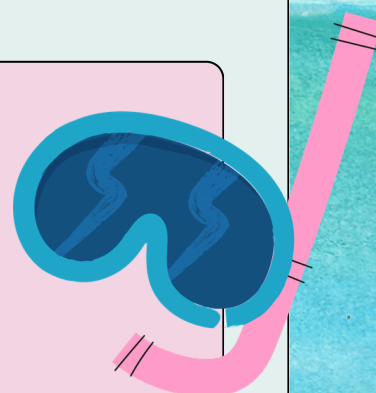
Sopa de taco

Ingredientes:

- 1 lata de pollo, escurrida y desmenuzada
- 1 lata de frijoles pintos, escurridos y enjuagados
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de maíz, escurrida
- 1 lata de tomates en cubitos (sin escurrir)
- 1 paquete de condimento para tacos
- 2 tazas de caldo de pollo (o agua)

Instrucciones:

- En una olla grande, vierta el pollo, los frijoles, el maíz, los tomates, el condimento para tacos y el caldo de pollo. Mezcle bien y cocine a fuego lento a temperatura media.
- Pruebe y ajuste los condimentos si es necesario (sal, pimienta o más condimento para tacos).
- ¡Sirvalo caliente con sus acompañamientos preferidos!



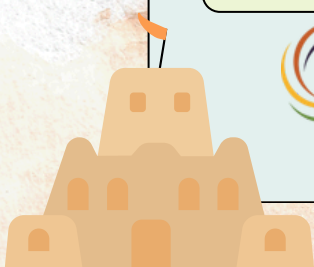
Temas para iniciar conversación

- ¿Qué **actividad veraniega** nunca has probado, pero te encantaría?
- ¿Qué **comida** te sabe a verano?
- ¿Qué **canción** te hace pensar instantáneamente en el verano?

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?

El boletín DTP del verano del 2026 fue elaborado por el Centro Regional de Prevención RiverValley.



Trivia de la familia

Háganse preguntas mutuamente sobre recuerdos familiares, anécdotas divertidas o las cosas preferidas.



Ejemplos de preguntas:

- ¿A quién le gustan más los tacos?
- ¿Cuál es la comida preferida de mamá o papá?
- ¿Quién es la persona de mayor edad de nuestra familia?
- ¿Quién es la persona con más probabilidades de olvidar dónde puso sus zapatos?

Desarrollo de valores

Leer por placer

Como uno de los desarrollos de valores, leer por placer mejora las habilidades de lectura, fomenta la empatía y amplía la capacidad de atención. Al modelar el hábito de la lectura, ofrecer opciones, crear oportunidades para leer y hacer que esta actividad resulte divertida, este valor favorece el desarrollo de habilidades y el éxito académico.

DTP sobre la marcha...

Cena al atardecer en el lago o el río

- Cena para llevar: Sándwiches tipo "subway", ensalada de pasta y sandía.
- Actividad: Alimentar a los patos, hacer rebotar piedras en el agua, pescar o dar un paseo en bote de pedales antes de contemplar la puesta de sol.

Martes de picnic en el auto (*tailgate*)

- Cena para llevar: Pollo frito, ensalada de col y panecillos.
- Actividad: Estacionen en un lugar pintoresco —un campo deportivo, un recinto de ferias o un parque local— abran el maletero y disfruten de una cena al estilo "tailgate" con música o juegos.

¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines completando esta breve encuesta!



dinnertableproject.org

