

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.



Sopa sencilla de menestrón

- 1 lata de 14 onzas de tomates guisados al estilo italiano, picados
- 1 lata de 14 onzas de caldo de res bajo en sodio
- 1 taza de vegetales congelados mixtos
- 1 taza de pasta pequeña en forma de concha o macarrones
- 1 libra de carne molida magra
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta molida

- En una cacerola de 2 cuartos vierta la lata de tomates, de caldo de carne, los vegetales y las pastas. Llévelo al punto de ebullición.
- Reduzca el fuego a intensidad media y cocine hasta que la pasta esté blanda, revolviendo de vez en cuando.
- Mezcle bien la carne molida, con 2 cucharadas de queso parmesano, el ajo en polvo y la pimienta molida.
- Prepare 24 albóndigas de 1 pulgada de diámetro.
- Acomódelas en una sola capa en un recipiente apto para microondas. Cúbralo bien con plástico transparente. Ventile una esquina.
- Cocine en el microondas a temperatura alta durante 3 o 4 minutos. Dele vuelta después de 2 minutos. Cuando esté listo, el interior de las albóndigas estará a 72°C (160°F) y dejará de estar rosado. Mezcle las albóndigas con la salsa de tomate caliente. Revuelva.
- Cúbralo y déjelo reposar durante unos 5 minutos. Polvoree el queso parmesano restante.

Porciones: 6 Tamaño de la porción: 1.5 taza



Temas para iniciar conversación

- ¿Cuáles son las 3 palabras que te describen mejor?
- ¿Qué te gusta hacer cuando sales con tus amigos?
- Si abrieras un negocio, ¿qué tipo de negocio sería?
- ¿Cuál es tu música o canción preferida?

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?

Crear una lista de los deseos de la familia:

Deje que cada uno comparta su elección favorita de una actividad que les gustaría hacer juntos durante el próximo año. ¡Elaborarán su propia lista de excelentes opciones!



2025



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.

Expresar interés - Sea confiable, sea alguien en quien pueda confiar

- Haga preguntas abiertas
- Ofrezca estímulos específicos
- Muéstrela a su hijo que usted también es confiable (y reconozca cuando se equivoca)
- Déle a su hijo oportunidades de ser independiente
- En las buenas y en las malas, esté de su lado

DTP... ¡sobre la marcha!

¡Feliz año nuevo a todos! El nuevo año trae consigo un nuevo comienzo para muchas personas, entre cuyos objetivos se encuentran comer de forma más saludable o participar en algún tipo de ejercicio. Las familias pueden trabajar para apoyarse mutuamente y adoptar un estilo de vida más saludable cuando viajan o están en casa. Si están de viaje, las familias pueden hablar sobre la diferencia entre opciones de alimentos saludables y no saludables cuando comen en un restaurante. Los cuidadores también pueden ayudar a los miembros más jóvenes de la familia a preparar comidas saludables para llevar. Hacer ejercicio puede ser especialmente desafiante durante los meses de invierno. Las familias pueden participar en actividades divertidas que fomenten los vínculos familiares y las actividades físicas. Un ejemplo de una actividad que se puede practicar bajo techo es un concurso de baile de diferentes épocas de la historia. Los videos de YouTube pueden ayudar a las familias a practicar algunos de los pasos de baile más populares de cada época.



¡Consulte
Operation Parent
para obtener más
consejos y
recursos!