

# 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.



- 2 cucharaditas de aceite
- 1 taza de vegetales mixtos de su elección (cebollas, pimientos, tomates)
- 5 huevos
- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa
- 4 cucharadas de salsa

## Desayuno fácil con tacos

Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándose durante al menos 20 segundos. Antes de picar las verduras, enjuáguelas con agua corriente fría. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las verduras mixtas y saltéelas hasta que estén blandas, aproximadamente por 3 o 5 minutos. Rompa los huevos en un recipiente mediano y bátalos hasta que queden mezclados. Agregue los huevos a la sartén y revuelva hasta que estén bien cocidos y retírelos del fuego. Opcional: Caliente las tortillas en el microondas durante 15 segundos. Monte los tacos colocando uniformemente la mezcla de huevo y verduras en las tortillas. Espolvoree con sal y pimienta si lo desea y una cucharada de queso y salsa para cada taco. ¡Dóblelos y disfrútelos! Refrigere los que sobren dentro de un plazo de 2 horas.

## Temas para iniciar conversación

- ¿Cuándo fue la última vez que trabajaste increíblemente duro?
- ¿Quién en tu vida te trae más alegría?
- ¿Cuál es el lugar más hermoso en el que has estado?

## 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?

# 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.

## Fomentar el crecimiento

Esperar lo mejor de mí. Esperar que esté a la altura de mi potencial.



### Diga esto:

- (1) “¡Puedo ver que te esforzaste mucho en esto!”
  - Esto ayuda a su hijo a comprender que usted valora su esfuerzo.
- (2) “Parece que es hora de probar una nueva estrategia.”
  - Esto permite que sus hijos sepan que ellos controlan los resultados cuando toman decisiones.

### No esto:

- (1) “¡Eres tan inteligente!”
  - No diga esto, porque le hará pensar en la inteligencia como una cualidad fija.
- (2) “Está bien. ¡Quizás simplemente no estás hecho para esto!”
  - No diga esto, porque le hará pensar que no tiene capacidad para mejorar.

## DTP... ¡sobre la marcha!

Una gran idea para los cuidadores es adoptar febrero como el mes, semana o día del “SÍ” para los miembros más jóvenes de la familia. Por supuesto, será necesario que existan reglas específicas, como no gastar dinero y que todos estén seguros. El mes del “SÍ” permitirá que los jóvenes puedan decidir qué se comerá en la cena, las actividades familiares y los temas de conversación. El cuidador puede decidir si les permite a los hermanos que tomen turnos o voten sobre lo que les gustaría pedir. Esta es una excelente manera de permitir que los jóvenes identifiquen y acepten sus diferentes gustos y aversiones. También les permite compartir esas diferencias con los miembros de su familia.

