

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.

Bolas de mantequilla de maní

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de cereal crujiente triturado (reservar la mitad para rebozar)
- 1 taza de miel
- 1 taza de pasas
- 1 taza de mantequilla de maní con trozos
- 1/4 taza de leche en polvo descremada

Instrucciones:

- Mezcle todos los ingredientes en un recipiente apto para microondas.
- Caliente en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto.
- Remueva y caliente en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos más, si es necesario, hasta que se derrita.
- Forme las bolitas. Enrolle la mezcla en bolitas pequeñas del tamaño de un bocado, cúbralas con cereal y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel de horno.
- Refrigere las bolitas de mantequilla de maní durante 15 a 30 minutos para que se endurezcan.
- ¡A disfrutar!

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



Temas para iniciar conversación

- ¿Qué preferirías... poder volar o respirar bajo el agua?
- Si pudieras pintar tu aula de cualquier color, ¿de qué color la pintarías?
- ¿Qué es lo que **más te gusta** de ti mismo/a?

Afirmaciones diarias

- **Soy amable** conmigo mismo y con los demás.
- **Soy valiente** y puedo intentar cosas nuevas.
- **Soy inteligente** y puedo aprender cualquier cosa.
- **Puedo** hacer cosas difíciles.
- **Soy amado** y amo a los demás.
- **Creo** en mí mismo.

Frasco del amor familiar

Durante todo el mes de febrero, pídeles a los miembros de la familia que escriban en pequeños trozos de papel notas sobre las cosas que aman: sobre los demás, recuerdos favoritos o pequeñas alegrías. Guarden las notas en un frasco decorado. Al final del mes, ábralo juntos y lean todas las notas como un recordatorio de amor, gratitud y unión familiar.



Desarrollo de valores

Apoyo familiar: cuando la vida familiar brinda altos niveles de amor y apoyo.

Consejos:

- Escuche y comprenda: Présteles atención a los sentimientos de su hijo sin juzgarlo.
- Apoye sus intereses: Anímale a practicar sus aficiones, a estudiar y a participar en actividades que disfruta.
- Mantenga la estabilidad: Establezca rutinas, normas y un ambiente hogareño seguro.
- Celebre su valentía: Elogie a su hijo cuando se exprese, especialmente si le resulta difícil. Reconozca que hacer lo correcto a veces requiere valentía.

DTP... ¡sobre la marcha!

Designen una noche de este mes como la “Noche de la Cápsula del Tiempo Familiar”. Reúnanse en familia después de cenar y pida que cada persona escriba algo que haya aprendido, un recuerdo favorito del año pasado y un deseo para el año que viene.

Añadan pequeños objetos como dibujos, fotos o entradas de cine o conciertos, y guárdenlo todo en una caja o frasco. Elijan una fecha futura para abrirlo juntos.



¡CUÉNTENOS QUÉ OPINA!

¡Febrero es el mes de la salud cardíaca!

El Mes de la Salud Cardíaca es una excelente oportunidad para ayudar a su hijo pequeño a desarrollar hábitos saludables. Fomente la actividad física diaria, los refrigerios nutritivos y el consumo abundante de agua. Hable con su hijo sobre cómo tomar decisiones seguras y positivas, como decir no al tabaco, al alcohol u otras sustancias. Los hábitos sencillos de la vida diaria ayudan a los niños a crecer fuertes, mantenerse sanos y sentirse bien, tanto física como mentalmente.



dinnertableproject.org

