



The Dinner Table Project

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y estén más unidas gracias a las conversaciones.

Disparadores para la conversación

Si pudieras tener una granja llena de animales, ¿qué animales elegirías?



¿Conducirías un tractor o montarías un caballo? ¿Por qué?



¿Qué vegetales te gustaría cultivar en tu jardín?



Preguntas para formular todos los días

¿Cuáles son las 3 cosas que tienes para agradecer hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

¿Cómo hiciste que alguien sonría hoy?



Pasta con carne, queso y tocino

- 8 onzas de pasta penne
- 1/2 taza de agua
- 1 libra de carne molida
- 1 taza de queso cheddar desmenuzado
- 6 tiras de tocino, en trocitos
- Opcional: Salsa barbacoa, mostaza, o tus toppings para hamburguesa favoritos
- 1 lata (10-3/4 onzas) de sopa de tomate condensada

Cocine la pasta según las instrucciones del envase.

Mientras tanto, en una sartén grande, cocine la carne a fuego medio hasta que ya no esté rosada; quite el líquido y aparte. En la misma sartén, cocine el tocino hasta que esté crujiente; quítelo con una espumadera y colóquelo sobre papel absorbente para que escurra. Descarte el excedente de grasa. Cuele la pasta y agréguela a la sartén. Mezcle con la salsa de tomate, agua, la carne y el tocino. Caliente.

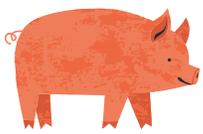
Quite del fuego y esparza queso por encima. Tape y deje reposar durante 2 a 3 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva con sus toppings de hamburguesa favoritos por encima, si lo desea.



Sabía que...

Kentucky es el hogar de una gran variedad de producción agrícola, desde caballos y ganado hasta tabaco y maíz. ¡La agricultura en Kentucky es una de las industrias líderes y más esenciales del estado!





Datos curiosos de agricultura de Kentucky



De los 25.4 millones de acres de Kentucky, poco más del 50% se considera tierra cultivable (12.8 millones de acres).

Kentucky es el hogar de 75,966 granjas, grandes y pequeñas.

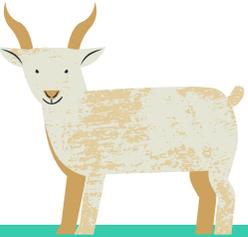
La miel es un producto agrícola importante en Kentucky. Hay aproximadamente 12,669 colonias de abejas, conservadas por aproximadamente 2,500 apicultores en todo el estado.

En 2020, se cosecharon más de 2 millones de acres de heno, lo cual produjo 5.4 millones de toneladas de heno.

Kentucky es hogar de 242,400 caballos y 35,000 granjas de caballos.

En 2020, las 47,000 vacas lecheras de Kentucky produjeron 109 millones de galones de leche.

Fuente: *Kentucky Food and Farm*



Elementos Fundamentales del Desarrollo

Search Institute ha identificado 40 apoyos positivos y capacidades que los (las) jóvenes necesitan para tener éxito. Se centran en las relaciones, oportunidades, valores, compromisos y más. Le presentamos 2-3 elementos fundamentales cada mes y le ofrecemos una recomendación para que los incorpore a su vida diaria. ¡Consulte la lista completa de elementos en nuestro sitio web o visite: www.search-institute.org!



Elemento fundamental externo: Actividades creativas

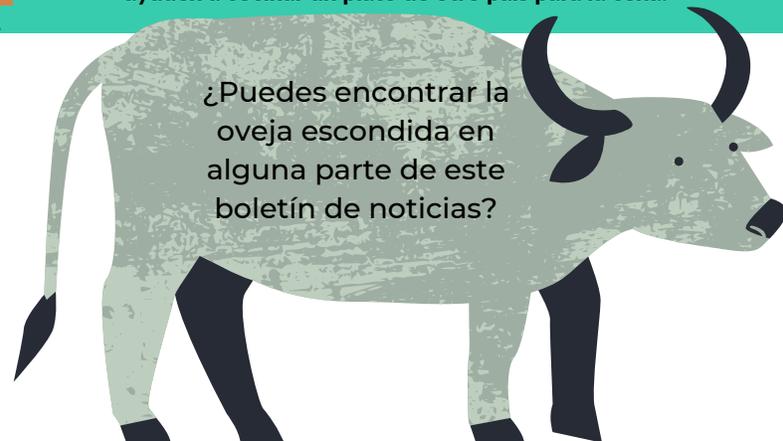
Asegúrese de que su hijo(a) esté pasando su tiempo de manera constructiva. Anime a su hijo(a) a participar en actividades creativas, como ingresar a un concurso de escritura o arte en la escuela o la comunidad. Si a su hijo(a) le interesan las artes escénicas, haga que monte una obra para la familia. Si a su hijo(a) le encanta la música, haga que todos en la familia busquen un objeto de la casa para usar como instrumento musical y creen una canción en familia.

Elemento fundamental interno: Competencia cultural

Para aumentar la competencia cultural de su hijo(a), dé la bienvenida a las diferencias. Para hacer esto, puede analizar su propia cultura con su hijo(a), como así también destacar las diferencias entre otras culturas. Ayude a su hijo(a) a comprender que las diferencias son positivas y nos hacen ser quienes somos. Encuentre maneras de incorporar las diferencias culturales en la vida diaria de su hijo(a) al ver películas de personas que no luzcan como ellos(as) o incluso al hacer que lo(a) ayuden a cocinar un plato de otro país para la cena.

Granjero, ¿puedo?

Este es un juego divertido similar a «Mamá, ¿puedo?». El granjero pedirá pasos largos, pasos cortos, caminata de pato, galopes de caballo o saltos de conejo. Cada jugador tiene que preguntar «granjero, ¿puedo?» para poder avanzar. Si los jugadores se olvidan de preguntar, vuelven a la línea de salida. ¡El primer jugador que llegue al granjero se convierte en el nuevo granjero!



¿Puedes encontrar la oveja escondida en alguna parte de este boletín de noticias?



dinnertableproject.org

