

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.

Preguntas a hacer todos los días

¿Cuáles son las 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?

Con el comienzo de un nuevo año escolar, ¡queremos darle la bienvenida al Proyecto de la Hora de la Cena (DTP)! El DTP es una iniciativa de los Centros Regionales de Prevención de Kentucky con el fin de desarrollar la capacidad de adaptación y recuperación. Alentamos a las familias a que coman juntas al menos una vez a la semana sin dispositivos electrónicos. Los estudios muestran que los niños de familias que comparten juntos la hora de la cena tienen mejor rendimiento académico, mayor autoestima, mayor capacidad de adaptación y recuperación, menor riesgo de embarazo durante la adolescencia, menor riesgo de depresión, menores tasas de obesidad y una menor probabilidad de desarrollar un trastorno alimentario. Es menos probable que los jóvenes prueben el alcohol, el tabaco y otras drogas si tienen relaciones sólidas con sus hermanos, padres, cuidadores u otros adultos de confianza. Esperamos que preparen juntos las recetas del boletín mensual, que se hagan preguntas diariamente y utilicen las ideas para iniciar conversaciones y actividades con el fin de pasar tiempo juntos y mantenerse conectados.



¿Sabes qué?

En los EE.UU., el día escolar es de unas 6.8 horas promedio. En Finlandia, es de 5 horas y en Taiwán, es 8.5 horas.



Biscuit con hamburguesa y queso

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1 libra de carne molida | 1 cucharadita de salsa Worcestershire |
| ½ taza de salsa ketchup | 2 tubos (6 oz cada uno) de biscuit refrigerados |
| 2 cucharadas de azúcar moreno | 4 oz de queso Velveeta, en cubos pequeños |
| 1 cucharada de mostaza amarilla | |

Caliente el horno a 400°F (200°C). Prepare un molde para hornear 12 muffins y rocíe 10 de los moldes para muffins con aceite en spray para cocinar. Poner a un lado. En una sartén a fuego medio-alto, dore y desmenuce la carne molida. Escorra el agua. Agregue el ketchup, el azúcar moreno, la mostaza y la salsa Worcestershire. Revuelva para mezclar. Baje la intensidad y deje que hierva a fuego lento mientras prepara los moldes para muffins. Prese cada biscuit en un círculo grande y plano, luego colóquelo en el molde para muffins. Ponga 2 cubos de queso Velveeta en cada molde de biscuit. Coloque una cucharada grande de la mezcla de carne molida en el molde de biscuit (llene hasta el borde superior del biscuit) y luego coloque 2 cubos más de queso Velveeta encima de la carne molida. Hornee durante 13-15 minutos o hasta que los biscuits estén dorados. Dejar enfriar durante unos 5 minutos en el molde para muffins y luego servir.

Temas para iniciar conversación

Si pudieras planificar un día de familia divertido, ¿qué incluirías en los planes?

¿Cuál es tu quehacer doméstico favorito?

¿Cuál es el que menos te gusta hacer?

Dime un dato o hecho que aprendiste hoy.

Si pudieras viajar al pasado, ¿adónde irías?



Autocuidado familiar

Volver a la rutina de la escuela puede ser difícil para niños y adultos. Pruebe estas ideas de cuidado personal que pueden ayudarlos a todos a relajarse después de la escuela o los fines de semana.

- Ir a dar un paseo en familia
- Practicar la respiración profunda
- Tener hora de cuentos
- Jugar juntos
- Hablar sobre cómo se sienten

Desarrollo de valores



El Instituto de Investigaciones ha identificado 40 puntos positivos y fortalezas que los jóvenes necesitan para triunfar. Estos están enfocados en las relaciones, oportunidades, valores, compromisos y más. Nosotros le presentaremos de 2-3 valores cada mes y le proporcionaremos consejos para que los incorpore a su vida cotidiana. ¡Vea toda la lista de valores en nuestro sitio web o vaya a: www.search-institute.org!

Valor externo: Participación de los padres en la educación

Participe en la educación de su hijo ayudándolo a administrar sus tareas u otros compromisos escolares. Utilice sitios para padres como *infinite campus* para ver las calificaciones actuales de su hijo, trabajos no entregados y comunicarse con el maestro de su hijo. Ayude a configurar recordatorios escribiendo fechas importantes en la agenda o conseguir un calendario para el hogar específicamente para las actividades extracurriculares y fechas límites importantes.

Valor interno: Bondad

Ayude a su hijo a ser tan bondadoso como usted sabe que puede ser animándolo a ayudar a los demás. Siempre busque maneras en las que su hijo pueda ayudar, como pedirle que sostenga la puerta para la persona que viene detrás de él. En casa, permita que su hijo le ayude a preparar la cena, doblar la ropa o leerle el cuento antes de dormir a sus hermanos. Para enseñarle a su hijo a convertirse en una persona bondadosa, se le debe mostrar el ejemplo de persona bondadosa. No olvide darle el ejemplo a su hijo pagándole la comida a la persona que le sigue en el auto al recoger su pedido o preguntándole al cajero del supermercado cómo va su día.

DTP... ¡sobre la marcha!

El comienzo del curso escolar es un momento emocionante y atareado para las familias, pero comer sano puede ser un desafío. Los padres pueden permitir que los hijos ayuden a preparar y empacar comidas o refrigerios saludables y balanceados la noche antes de la escuela o de un evento deportivo. Fomente tener conversaciones mientras están juntos en la cocina y luego mientras disfrutan de la comida mientras viajan.



dinnertableproject.org

