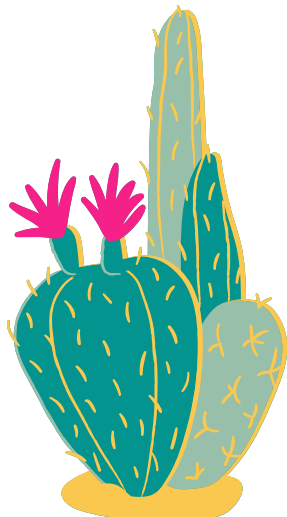


El Proyecto de la hora de la cena

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.



Temas para iniciar conversación

¿Cómo lidias con las personas que te decepcionan?

Quando te sientes abrumado, ¿quién o qué te ayuda a sentirte tranquilo?

¿Cómo te describirían tus amigos?



Pasta para fines de verano

- 12 tomates cereza, cortados a la mitad
- 1 taza de lacitos de pasta (farfalle) o de macarrones, cocidos
- ¾ taza de maíz fresco (1 mazorca)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharada de mantequilla
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta



Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el ajo y los tomates y déjelo cocinar por 3 minutos. Agregue el maíz y déjelo cocinar otros 3 minutos. Coloque la pasta cocida en un bol. Agregue las verduras, la mantequilla, la sal y la pimienta. ¡Revuélvalo y disfrute!

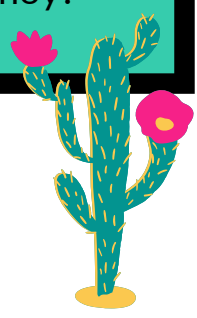
Porciones: 2.5 Tamaño de la porción: 1 taza

Preguntas a hacer todos los días

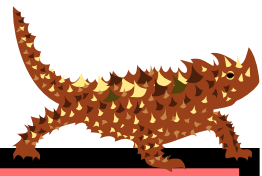
¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

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



Dijes con purpurinas para las mochilas



Qué se necesita:

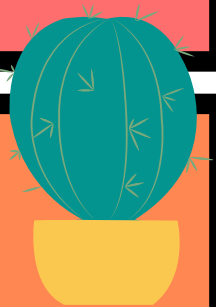
- Pintura con purpurinas
- Pintura acrílica
- Pinceles
- Esponja natural
- Arcilla de secado al aire libre
- Moldes de galletas
- Pajita (popote)
- Cordón metálico, ribete, borlas y cascabeles

Cómo hacerlo:

1. Comience extendiendo la arcilla hasta que tenga aproximadamente 1/2 pulgada de grosor.
2. Haga figuras usando los moldes para cortar galletas.
3. Use una pajita (popote) para hacer un agujero en la parte superior de cada dije. Deje secar completamente según las instrucciones que aparecen en el paquete de arcilla.
4. ¡Es hora de empezar a pintar! Puede usar varios pinceles y mezclar los colores de manera aproximada o usar una esponja natural para que quede moteado. Déjelas secar.
5. Utilice un pincel o una brocha de esponja para aplicar pintura con purpurinas en cada dije. Déjelas secar por completo y luego agregue un lazo con el cordón a través del agujero y agregue cuentas, cascabeles y borlas si lo desea.
6. ¡Coloque el dije en su mochila!



Search Institute (Instituto de investigación) Marco de las 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 al mundo que los rodea.

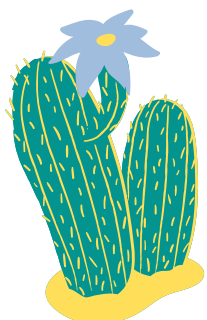
Desafiar el crecimiento

Impúlsame para seguir mejorando.

- **Esperar lo mejor de mí**—Espera que esté a la altura de mi potencial.
- **Desplegar**—Empújame para que llegue lejos.
- **Asumir responsabilidad**—Insiste en que asuma la responsabilidad de mis acciones.
- **Reflexionar sobre los fracasos**—Ayúdame a aprender de los errores y los reveses.

DTP... ¡sobre la marcha!

Haga un picnic familiar en su lugar preferido al aire libre. Utilice sus cinco sentidos (olfato, gusto, tacto, oído, vista) para captar todo lo que le rodea. Realice un paseo familiar y anime a sus hijos a compartir pensamientos y sentimientos personales sobre sus experiencias. ¡Haga de este Proyecto de la Hora de la Cena sobre la marcha una actividad semanal regular!



dinnertableproject.org

