

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.



¡El invierno es un momento maravilloso para retribuir a los demás! Haga una donación a una colecta de alimentos, sea voluntario para pasear perros en un refugio o escriba cartas a los soldados movilizados.

Temas para iniciar conversación

¿Cómo defiendes tus ideales?

¿Qué tipo de apoyo te ofrecen tus amigos?

¿Quién te enseñó a cuidarte?



Taco de Macarrones y Queso

1 libra de carne molida	12 oz de pasta de coditos grandes sin cocinar
1 cebolla mediana, picada	
2 cdtas. de ajo picado	3 tazas de caldo de pollo
1 paquete de condimento para tacos	1 lata de Rotel (tomates con chiles verdes)
	Sal y pimienta al gusto

En una olla o sartén grande a fuego mediano-alto, desmenuce la carne molida y cocine hasta que ya no esté rosada. Escorra el agua si es necesario. Agregue la cebolla picada. Cocine hasta que las cebollas estén blandas. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos mientras revuelve. Agregue el condimento para tacos, tomates con chiles verdes y caldo de pollo. Sazone con sal y pimienta si es necesario. A fuego alto, hacer que la mezcla hierva. Agregue las pastas. Baje el fuego a un nivel bajo, coloque la tapa y cocine durante 12-15 minutos hasta que las pastas estén bien cocidas y blandas, revolviendo ocasionalmente. Agregue más caldo o agua si es necesario. Cuando las pastas estén listas, agregue el queso rallado. Adorne con sus ingredientes preferidos para tacos.

¡Decore sus propias galletas festivas!



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?



Listado de cosas para hacer durante el invierno



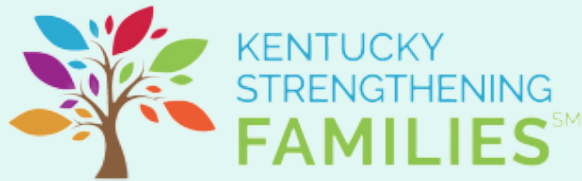
¿No hay nieve? ¡No hay problema!

Organice una pelea de "bolas de nieve" con la familia dentro de la casa usando calcetines enrollados o papel de desecho arrugado.

- Hacer adornos de masa de sal
- Dar un paseo por la naturaleza
- Hacer chocolate caliente casero
- Construir un muñeco de nieve
- Quedarse en pijama todo el día
- Tener una noche de juegos
- Donar juguetes
- Hacer copos de nieve de papel
- Enviar una carta escrita a mano a un amigo
- Decorar una casa de pan de jengibre



Factor de protección: Apoyos concretos en tiempos de necesidad



Kentucky Fortaleciendo a las Familias (KYSF) representa una asociación multidisciplinaria de más de 20 organizaciones nacionales, estatales y locales, públicas y privadas dedicadas a incorporar seis factores de protección, basados en investigaciones, en los servicios y apoyos para los niños y sus familias.

Conversaciones para que los padres y cuidadores mantengan fuerte a su familia:

- ¿Cómo hace rendir el dinero a la hora de planificar las comidas para su familia?
- ¿Cómo asegura la salud física y el bienestar de su familia?
- ¿Cuáles serían tres personas/lugares en las que se apoya en momentos de necesidad?
- ¿Cómo muestra su apoyo a los demás, asegurándose de mantener los límites?

¿Sabías qué?

¡Aunque ya hace frío afuera, el primer día oficial de invierno no es hasta el 21 de diciembre!



Escanee este código con su teléfono para registrarse para recibir el boletín digital DTP y minis de mediados del mes en la bandeja de entrada de su correo electrónico!



DTP...¡sobre la marcha!!

Diciembre es un mes agitado para los padres e hijos. Existen múltiples actividades que brindan la posibilidad de que los miembros de la familia se sientan bien allegados mientras viajan. Una idea es encontrar las canciones navideñas preferidas de su familia que todos puedan cantar. Todos también pueden compartir pensamientos/sentimientos personales sobre eventos del año pasado, cosas por las que están agradecidos o metas futuras.



dinnertableproject.org

