

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.



Sopa de pollo y bolas de masa

- 2/3 tazas de pollo cocido, en cubos
- 4 zanahorias
- 3 tallos de apio
- 3 papas medianas
- ½ cebolla amarilla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cajas (32 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de guisantes congelados
- 1 paquete (12 onzas) de bolas de masa (dumplings) congeladas
- Sal y pimienta, opcional



Corte las verduras en cubos pequeños; pique finamente la cebolla y el ajo. En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocine la cebolla y el ajo hasta que estén blandos. Agregue las zanahorias, el apio y las papas y revuelva por unos minutos con cuidado de no quemarlos. Vierta el caldo y deje hervir. Agregue las bolas de masa, sólo unas cuantas a la vez. Baje la intensidad del fuego y cocine a fuego lento durante unos 15 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras se ablanden. Agregue el pollo y suba la intensidad del fuego a medio-bajo durante 10 minutos. Agregue los guisantes congelados durante los últimos cinco minutos. Añadir sal y pimienta al gusto.

Porciones: 10 Tamaño de la porción: 1 taza



Temas para iniciar conversación

- ¿Cuál es el chiste más divertido que hayas escuchado alguna vez?
- ¿Qué es algo que consideras que no tiene precio? ¿Por qué?
- ¿Quiénes son las personas en tu vida que más te ayudan y cómo te ayudan?

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?



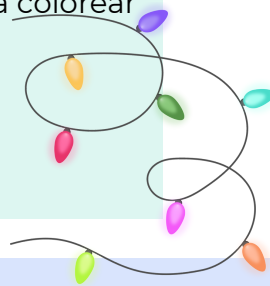
Jugar al tesoro escondido bajo techo



Si el clima frío del invierno le impide salir, esta es una actividad divertida que puede realizar dentro de su casa. ¡Compitan para ver quién puede encontrar la mayor cantidad de elementos en la lista!



¿Quién puede encontrar algo...?

- azul
 - que hace ruido
 - para comer con
 - que se cierra
 - con botones
 - brillante
 - blando
 - para leer
 - que esté vivo
 - hecho de metal
 - con un patrón
 - que sostiene cosas
 - con ruedas
 - hecho de plástico
 - con patas
 - que se enciende
 - que te puedes poner
 - que se abre
 - que sirve para colorear
 - redondo
 - difuso
 - hermoso
 - delicioso
 - viejo
- 

Desarrollo de valores



El instituto de investigaciones *Search Institute* 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 presentamos dos valores cada mes y le proporcionamos 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 - Servir a los demás

Ayude a su hijo a estar al servicio de los demás animándolo a retribuir. Anime a su hijo a revisar sus pertenencias y a donar la ropa que se le haya quedado pequeña o los juguetes con los que ya no juega. Si realmente desea que su hijo vea la alegría que su servicio brinda a los demás, pídale que escriba y decore tarjetas para los abuelitos que viven en los hogares de ancianos.

Valor interno - Fortaleza personal

Cree una sensación de fortaleza personal en su hijo permitiéndole tomar decisiones sobre las cosas que le afectan. Esto puede ser tan fácil como permitir que su hijo decida qué cenará la familia, elegir cómo decorarán su habitación o permitirle elegir su propia ropa para ir a la escuela. Permita que su hijo tome decisiones sobre las cosas que le afectan y le mostrará que tiene cierto control sobre lo que sucede en su vida.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!

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

