

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?



Temas para iniciar conversación

Si pudieras intercambiar casas con alguien, ¿cuál casa elegirías?

¿Cuál es tu momento preferido del día?

¿Si pudieras comprar gratis en una tienda, ¿cuál tienda elegirías?

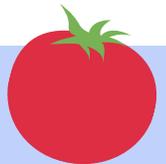
¿Qué es lo más increíble que has visto desde la ventanilla del auto?

¿Sabes qué?

Por orden, estos son los alimentos más populares para asar en la parrilla: hamburguesas, carne de res, perritos calientes y pollo.



Salsa de colores con maíz a la parrilla



2 mazorcas medianas de maíz dulce con hojas

2 tomates medianos, picados

1 cebolla pequeña, picada

2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 cucharada de jugo de limón verde

1 cucharada de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de pimienta roja dulce finamente picado

1 cucharadita de chile jalapeño sin semillas picado

Pimienta y sal, al gusto

Chips de tortilla

Remueva hacia atrás las hojas del maíz, pero no las arranque, para poder quitar las pelusas del maíz.

Vuelva a colocar las hojas cubriendo la mazorca y amárrelas con hilo de cocina. Coloque las mazorcas en un recipiente y cúbralas con agua; remojar durante 20 minutos. Drene el agua. Ase el maíz en la parrilla, cubierto, a fuego medianamente alto por unos 20 o 35 minutos o hasta que las hojas estén oscuras y los granos del maíz estén blandos, volteándolo varias veces. Enfríe. Remueva el maíz de las mazorcas y colóquelo en un tazón. Agregue los tomates, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, los pimientos, la sal y pimienta. Servir con chips de tortilla.

Tenga un día de playa... ¡en casa!

¿No puede salir de vacaciones?
¡Imagínese! Póngase su traje de baño,
lentes de sol y algo de música de verano,
y a disfrutar de una fiesta de playa en
casa. ¡Agregue algunos globos de agua o
conecte el regadío del jardín si puede
hacer el día de playa afuera!

Consejos de seguridad para el verano

- Manténgase seguro si sale a navegar usando siempre un chaleco salvavidas.
- Cuando esté al aire libre use sombrero, gafas de sol y protector solar. Aplicar bastante protector solar unos 30 minutos antes de salir al aire libre. No olvide protegerse las orejas, nariz, labios y la parte superior de los pies.
- Aplicar repelente de insectos antes de pasar tiempo al aire libre.
- En la medida en que sube la temperatura, no olvide beber agua y mantenerse hidratado.

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: Actividades creativas

Asegúrese de que su hijo esté usando su tiempo de manera constructiva. Anime a su hijo a participar en una actividad creativa como participar en concursos escolares o de la comunidad sobre arte o de redacción. Si a su hijo le gusta el teatro, pídale que le represente una obra a la familia. Si a su hijo le gusta la música, haga que todos en la familia encuentren un objeto doméstico para usarlo como instrumento musical y crear una canción en familia.

Valor interno: Sentido de propósito

Ayude a su hijo a encontrar un propósito ayudándolo a reconocer su pasión. Anime a su hijo a probar cosas nuevas como anotarse en un nuevo club, o probar un deporte o una obra de teatro. En cada oportunidad que tenga, hágale saber a su hijo cuándo hizo algo que lo enorgulleció. Mientras estén cenando, haga que su hijo le cuente qué hace bien y por qué cree que es así; cuénteles a su hijo lo que usted cree que él hace bien y por qué. Una combinación de estas cosas ayudará a su hijo a reconocer sus puntos fuertes, que lo ayudarán a lograr su propósito.

DTP...¡sobre la marcha!

Disfrute del clima de verano y pase tiempo con su familia caminando juntos al anochecer. Ejercitarán el cuerpo y el cerebro al mismo tiempo mientras rompen las barreras de comunicación y ayudan a los niños a abrirse más. ¡Es posible que su paseo familiar y sus charlas se conviertan en lo más destacado del día!



dinnertableproject.org

