

The Dinner Table Project

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y estén más unidas gracias a las conversaciones.

Disparadores para la conversación

- Si tuvieras \$20 para hacer lo que quisieras, ¿en qué los gastarías?
- Si pudieras filmar tu propia película, ¿cómo la titularías?
- ¿Cuál es el mejor deporte de invierno?
- ¿Prefieres armar un castillo de arena o un muñeco de nieve?



Preguntas para formular todos los días

- ¿Cuáles son las tres cosas que tienes para agradecer hoy?
- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Cómo hiciste sonreír a alguien hoy?

Pastel de pollo con galleta

- 1 cda. de manteca
- 1/3 taza de cebollas picadas
- 1/4 taza de harina multipropósito
- 1 lata (10 onzas y media) de caldo de pollo condensado
- 1/4 taza de leche
- 1/8 cda. de pimienta
- 2 tazas de pechugas de pollo cocinadas y desmenuzadas
- 2 tazas de arvejas y zanahorias congeladas (alrededor de 10 onzas), descongeladas
- 1 tubo (12 onzas) de masa para galletas cortada

Precaentar el horno a 400° F.

Derretir la manteca en una sartén de hierro fundido de 10 pulgadas, o en cualquier otra sartén apta para horno, a fuego medio casi alto.

Agregar la cebolla; cocinar y revolver hasta que esté blanda, 2-3 minutos.

En un recipiente pequeño, mezclar la harina, caldo, leche y pimienta hasta que la mezcla esté integrada; colocar en una cacerola. Hacer hervir revolviendo constantemente; cocinar y revolver hasta que espese, 1-2 minutos. Agregar el pollo, las arvejas y las zanahorias; calentar. Colocar las galletas cortadas sobre la preparación. Hornear hasta que estén doradas, 15-20 minutos.

Happy New Year!

Sabías que..

Enero suele ser el mes más frío del año en Kentucky.



Pelota hecha con calcetines para jugar adentro

Haga algunas "pelotas de básquet" pequeñas con calcetines. Consiga un cesto u otro objeto similar para embocar la pelota adentro. Los jugadores pueden embocar la pelota y ganar puntos; y lanzar desde más lejos para obtener más puntos. Si juegan varios niños(as), pueden hacerlo por turnos, y el jugador que más puntos obtenga o el que emboque al cesto desde la distancia más larga será el ganador.

Día de Martin Luther King Jr.

Lunes, 17 de enero

El Día de Martin Luther King Jr. es una festividad celebrada en Estados Unidos en honor a las conquistas del líder del movimiento de los derechos civiles.



El Dr. King impulsó la lucha pacífica para terminar con la segregación. Tuvo un gran rol en la promulgación de la Ley de Derechos Civiles de 1964, en la que se prohibían varios tipos de discriminación. Martin Luther King Jr. recibió el Premio Nobel de la Paz en 1964.

Elementos Fundamentales del Desarrollo

Search Institute ha identificado 40 apoyos positivos y capacidades que los (las) jóvenes necesitan para tener éxito. Se centran en las relaciones, oportunidades, valores, compromisos y más.

Le presentamos 2-3 elementos fundamentales cada mes y le ofrecemos una recomendación para que los incorpore a su vida diaria. Consulte la lista completa de elementos en nuestro sitio web o visite:

www.search-institute.org

Elemento fundamental externo: Límites familiares

Siéntese con su hijo(a) y elaboren juntos una lista de reglas para establecer límites familiares. Permita que su hijo(a) aporte las posibles consecuencias de romper las reglas familiares. Supervise dónde se encuentra su hijo(a) estableciendo horarios de contacto; una manera sencilla puede ser que su hijo(a) use un reloj digital y le informe dónde está a las 3 pm y a las 5 pm cuando están afuera jugando con sus amigos.

Elemento fundamental interno: Responsabilidad personal

Anime a su hijo(a) a hacerse responsable por su comportamiento. Cuando surgen conflictos, ayude a su hijo(a) a tomarse un momento para analizar qué papel desempeñó en la situación.

Dígale a su hijo(a) que identifique qué podría haber hecho de otra manera en la situación y repasen los posibles resultados si hubiera hecho las cosas de manera distinta. Es importante ayudar a su hijo(a) a comprender que no podemos cambiar la manera en que actúan los demás, pero sí nuestras propias acciones.

DTP...;sobre la marcha!

¿Su familia tiene una semana ocupada y no tienen tiempo de sentarse juntos a compartir una comida? Las secciones "Disparadores para la conversación" y "Preguntas para formular todos los días" en la portada de este boletín mensual son una gran manera de vincularse con sus hijos(as) cuando no tenemos mucho tiempo. Haga una pregunta y vea hasta dónde puede llegar la conversación.

¡Consulte la edición del próximo mes para obtener más consejos sobre cómo usar DTP sobre la marcha!



dinnertableproject.org

