

El Proyecto de la hora de la cena



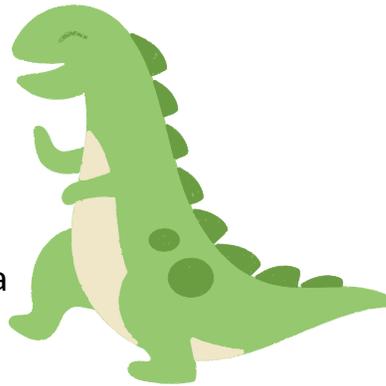
Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.

Preguntas a hacer todos los días

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

¿Qué aprendiste hoy?

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

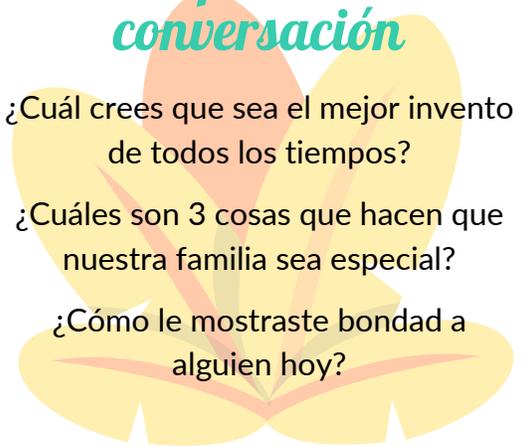


Temas para iniciar conversación

¿Cuál crees que sea el mejor invento de todos los tiempos?

¿Cuáles son 3 cosas que hacen que nuestra familia sea especial?

¿Cómo le mostraste bondad a alguien hoy?



¡Invite a los niños a su cocina!

Los estudios han demostrado que involucrar a los niños en la preparación de sus comidas puede animarlos a que prueben nuevos alimentos. Déjelos (de manera segura) que revuelvan, viertan y midan los ingredientes y vea si están más dispuestos a probar un plato nuevo o diferente.



Brownies fáciles de un solo recipiente

1/2 taza de mantequilla derretida (1 barra)

1/2 taza de cacao sin azúcar

1 taza de azúcar

2 huevos grandes

1 cdt. de vainilla

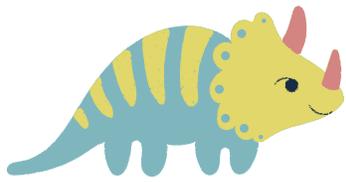
1/2 taza de harina

1/4 cdt. de sal (no agregar si la mantequilla tiene sal)



Precaliente el horno a 350°F (177°C). Engrase un molde cuadrado de 8x8 o cubra con papel aluminio y póngalo a un lado. En un recipiente mediano mezcle la mantequilla derretida, el cacao y el azúcar. Revuelva hasta que quede completamente disuelto. Agregue los huevos uno a la vez, luego la vainilla y revuelva hasta que esté bien combinado. Agregue la harina y la sal hasta que la harina esté completamente combinada. Tenga cuidado de no mezclarlo demasiado. Viértalo en el molde y hornee durante 20-22 minutos o hasta que el centro esté ligeramente firme. Déjelo enfriar completamente y luego córtelo en 9 cuadrados grandes o 16 cuadrados pequeños.





Fósiles de dinosaurios de bricolaje

2 tazas de harina

1 taza de agua

1 taza de sal

Colorante de comida (opcional)

Dinosaurios pequeños de plástico



Mezcle bien la sal y la harina en un recipiente. Añada el colorante de comida al agua y mézclalo bien. Agregue el agua a la harina poco a poco hasta que se forme una masa. Coloque la masa sobre una superficie con harina y amase durante al menos 5 minutos. Cuanto más tiempo amase más suave quedará. Una vez que la masa esté lista, tome su rodillo y extienda la masa hasta que tenga un grosor de aproximadamente 1/2 pulgada. Use un cortador de galletas redondo o un vaso para cortar círculos, asegurándose de que sean lo suficientemente grandes para sus dinosaurios. Coloque los dinosaurios de costado y empújelos suavemente sobre uno de los círculos de masa de sal. Empújelos lo suficiente como para dejar una buena huella, pero no tanto como para cortar la masa. Puede dejar que sus fósiles se sequen al aire, lo que tomará un par de días, o puede hornearlos a 300°F (150°C) durante aproximadamente una hora. ¡Una vez que se endurezcan, tendrá fósiles divertidos para jugar!

Factor de protección: Conexiones sociales

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

- ¿Cómo ha establecido una relación positiva con el maestro de su hijo?
- ¿Quién ha tenido la mayor influencia en usted como padre/madre y cómo le ha influido?
- Cuando tiene un conflicto en una relación, ¿cómo resuelve el conflicto?
- ¿Qué quiere en su relación con su hijo?
- Cuando se convirtió en padre/madre, ¿cómo cambiaron sus relaciones?



KENTUCKY
STRENGTHENING
FAMILIESSM

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.



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!

¿Sabías que?

En inglés, no hay palabra que rime con "orange."



DTP... ¡sobre la marcha!

Cuando reunirse para cenar juntos es simplemente imposible, planifique una merienda más tarde en la noche donde todos puedan comer unas galletitas o tomar un chocolate caliente para ponerse al día o compartir sus momentos favoritos del día.



dinnertableproject.org

