

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

¿Con qué necesitas ayuda que es un poco difícil de admitir?

¿De dónde proviene tu fortaleza?

¿A quién llamas específicamente para que te ayude de vez en cuando?

Nachos de pollo en bandeja para el horno

1 lata (15oz) de frijoles negros

1 jalapeño (opcional)

1 lata de aceitunas negras en rodajas

1 libra de pollo asado

12 onzas de queso cheddar fuerte

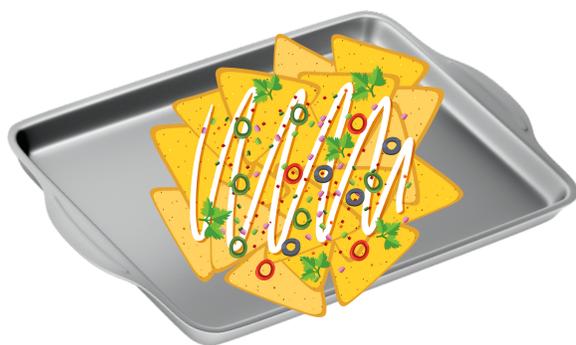
½ taza de salsa

1 tomate Roma pequeño

1 bolsa de 16 oz. de totopos

8 cebollinos verdes

Crema agria, para cubrir



Caliente el horno a 425°F (220°C) y cubra la fuente para hornear con papel de aluminio. Prepare lo siguiente, manteniéndolos separados: Escorra y enjuague los frijoles negros enlatados. Escorra las aceitunas negras en rodajas. Triture 12 onzas de queso cheddar fuerte. Corte en cuadritos el tomate Roma. Corte en rodajas finas 8 cebollinos verdes y el jalapeño pequeño. Triture la libra de pollo cocido en un recipiente mediano y agregue 1/2 taza de salsa, revuelva para combinar. Preparación de los nachos: Coloque aproximadamente la mitad de una bolsa de totopos en la bandeja para hornear en una capa uniforme. Cubra con la mitad de la salsa de pollo y un puñado de queso rallado. Coloque encima los totopos restantes, seguidas de la otra mitad de la salsa del pollo y el queso. Espolvorear con frijoles negros. Hornear los nachos hasta que el queso se derrita y los totopos comiencen a dorarse por los bordes, aproximadamente 8 minutos. Justo antes de servir, decore con las aceitunas negras, el jalapeño, el tomate, la crema agria y los cebollinos verdes.





Arena lunar de 2 ingredientes

1/4 taza de aceite para bebé
2 tazas de harina

Mezcle bien los ingredientes para deshacer los grumos que se formen. Guarde la arena lunar en un recipiente hermético cuando no esté en uso.



¡Feliz año nuevo!

Al comenzar un nuevo año, a muchas personas les gusta establecer propósitos o metas que los ayuden a ser mejores en el próximo año. ¡En el espacio a continuación, escriba algunas de las metas para el 2023!

Este año quiero _____

Este año necesito _____

Este año voy a empezar _____

Este año voy a dejar _____

Este año voy a aprender _____



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.

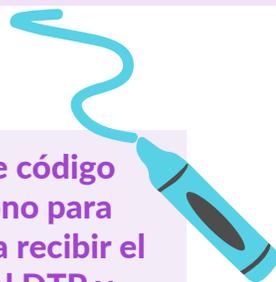
Factor de protección: Capacidad social y emocional de los niños

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

- ¿Cuál es la dinámica de su familia cuando pasan tiempo juntos, y por qué es importante?
- ¿Qué habilidades sociales y modales usa como ejemplo y les enseña a sus hijos durante las meriendas y las comidas?
- ¿Qué hace cuando no entiende lo que está pasando con su hijo?
- ¿Cómo proporciona un ambiente seguro para que su hijo exprese sus sentimientos y cómo lo ayuda a comprender los sentimientos de los demás?



¡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!

En enero, muchas personas establecen propósitos para el año nuevo o metas para el próximo año. En el automóvil, los adultos pueden discutir los beneficios de establecer metas personales con los miembros más jóvenes de la familia y alentarlos a establecer metas y compartirlas entre ellos. Todos los miembros de la familia pueden brindar apoyo y ofrecer ideas. Las familias pueden hablar sobre metas en las que todos puedan involucrarse el próximo año, como pasar más tiempo juntos.



dinnertableproject.org

