

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.

Temas para iniciar conversación

- ¿Qué consejos buenos has recibido de amigos o familiares?
- ¿Con quién puedes hablar en la escuela en quien confíes?
- ¿Cuál es tu libro favorito?



¿Por qué las bibliotecas son los edificios más viejos del mundo?
¿Porque tienen tantas historias!

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?

Sándwiches de jamón y queso al horno

- | | |
|--|---|
| 20 panes brioches hawaianos | 2 cdtas. de cebolla picada seca |
| 1/2 envase de mayonesa | 2 cdtas. de mostaza amarilla |
| 1 libra de jamón de miel deli (en rodajas finas) | 1 cdta. de semillas de amapola (poppy seeds) |
| 1 bloque (8 oz) de queso suizo (rallado) | ½ cdta. de salsa Worcestershire (salsa inglesa) |
| 5 cdas. de mantequilla, derretida | |



Caliente el horno a 350°F (177°C). Corte cada panecillo por la mitad. Coloque la mitad inferior en una fuente para hornear de 9×13 y guarde la otra mitad de arriba para más tarde. Haga lo mismo con todos los panecillos. Forme 4 filas de 5 panecillos para un total de 20 panecillos en la fuente. Unte mayonesa en los panecillos, tanto o tan poco como desee. Coloque el jamón en rodajas sobre la mayonesa. Espolvoree el queso rallado uniformemente sobre el jamón. Tape los panecillos con la otra mitad. En un recipiente pequeño, mezcle y revuelva con un tenedor la mantequilla derretida, la cebolla picada seca, la mostaza amarilla, las semillas de amapola y la salsa Worcestershire. Use una brocha de cocina para untar uniformemente la salsa de mantequilla sobre todos los panecillos brioches. Si no tiene una brocha, use una cuchara para esparcir la salsa de mantequilla. Deje reposar la sartén a temperatura ambiente durante 10 minutos para permitir que la mantequilla se endurezca y se asiente. Cubra la fuente con papel de aluminio y hornee por 20 minutos. Retire el papel aluminio y hornee por 5 minutos más.



¡Las investigaciones demuestran que cenar juntos mejora el vocabulario!

Los estudios demuestran que los niños pequeños pueden aprender más palabras nuevas a través de las conversaciones durante la cena que cuando escuchan los cuentos leídos en voz alta. Según theFamilyDinnerProject.org, "La cena es un gran constructor de vocabulario porque las palabras raras: palabras que los niños pequeños generalmente no saben: aparecen con frecuencia en las conversaciones durante la cena. Cuando los padres cuentan historias sobre su día, a menudo usan un lenguaje más sofisticado que los niños pueden entender en el contexto de una historia. Los niños pequeños aprenden diez veces más palabras avanzadas durante la cena que cuando un adulto les lee. Y un vocabulario más amplio puede conducir a habilidades de lectura más sólidas porque los niños son más capaces de reconocer y comprender palabras desafiantes cuando intentan decodificarlas por primera vez".



Un juego de mesa para divertirse y ampliar el vocabulario

Comidas que riman: Este juego es exactamente lo que parece. Una persona dice en voz alta una comida y todos alrededor de la mesa tratan de pensar en una palabra que rime con ella. La primera persona que no logra producir una rima dice en voz alta un nuevo alimento o ingrediente en su plato.



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: Resistencia de los padres

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

- ¿Qué necesita hacer para cuidarse mejor?
- ¿Cómo reconoce cuando hay demasiado estrés en su vida y qué hace al respecto?
- ¿Cuáles son algunas de las formas saludables de interacción con su hijo?
- ¿Qué es algo que le hace único y le ayuda a ser resistente?
- ¿En quién se apoyaba en la época en que iba a la escuela?



¡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!



La temperatura tiende a aumentar lentamente durante el mes de marzo, lo que lo convierte en un excelente mes para que los miembros de la familia preparen un picnic para comer mientras viajan. Mientras comen, los miembros de la familia pueden concentrarse en mejorar su salud mental y emocional al decirse cosas positivas, sus pensamientos y sentimientos entre ellos.



dinnertableproject.org

