

# 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?



## ¿Sabías que?

¡Se estima que más de la mitad de las especies de plantas y animales del mundo viven en los bosques tropicales!

## Temas para iniciar conversación

Si tuvieras una varita mágica, ¿de qué estaría hecha?

Clasifica tus días de la semana desde el más preferido al menos preferido.

¿Cuál es el pasatiempo que más te gusta y por qué?

## Quesadillas de colores



Paquete de 8 onzas de queso crema sin grasa, ablandado  
 1/4 cucharadita de ajo en polvo  
 8 tortillas integrales de 8 pulgadas  
 1 taza de pimiento morrón rojo o verde, cortado en cubitos

1/2 taza de cebolla morada, picada  
 1 taza de queso bajo en grasa, rallado  
 2 tazas de hojas de espinacas frescas (o 9 onzas de espinacas ya descongeladas y exprimidas)

Enjuague las espinacas y séquelas. Frote suavemente los pimientos morrones con agua corriente. Corte en cubitos los pimientos morrones para hacer 1 taza, la cebolla para hacer 1/2 taza y pique 2 tazas de espinacas. En un recipiente pequeño, mezcle 8 onzas de queso crema con 1/4 de cucharadita de ajo en polvo. Unte aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de queso crema en cada tortilla con un cuchillo de mesa. Agregue aproximadamente 2 cucharadas de pimiento morrón, 1 cucharada de cebolla, 2 cucharadas de queso y 1/4 de espinaca en la mitad de cada tortilla y dóblela por la mitad. Ponga una sartén grande a fuego medio hasta que esté caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliéntelas durante 1-2 minutos, voltéelas por otros 1-2 minutos o hasta que estén doradas. Retire las quesadillas de la sartén, colóquelas en un plato y cúbralas con papel de aluminio para mantenerlas calientes mientras cocina el resto de las quesadillas. Apague la estufa cuando termine de cocinar. En una tabla de cortar, use un cuchillo o un cortador de pizza para cortar cada quesadilla en 3 o 4 partes y servir calentitas.

8 porciones - Tamaño de la porción: 1 quesadilla





## Ideas para divertirse en familia en marzo

### ¡Hora de bromas!



¡Cuál es la asignatura preferida de un serpiente en la escuela?

¡La hissssstoria!

### ¡Haga sus propias burbujas!

- Vierta 1 taza de agua en una jarra o bol.
  - Añada 1 cucharada de detergente para lavar platos.
  - Agregue 1 cucharada de glicerina.
  - Revuelva los ingredientes. Si las burbujas no se forman bien, añada un poco más de detergente para lavar platos o glicerina.
- Una vez que mezcle un lote, hagan algunos juegos en el patio trasero con las burbujas. Pruebe jugar a los congelados de burbujas en el que alguien sopla burbujas y los jugadores explotan tantas como puedan hasta que se detiene la música y todos quedan congelados en el lugar.



## Desarrollo de valores

El instituto de investigaciones *Search Institute* 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 presentamos dos valores cada mes y le proporcionamos 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](http://www.search-institute.org)!



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!



[dinnertableproject.org](http://dinnertableproject.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 la participación en un concurso escolar o comunitario de escritura o arte. Si a su hijo le gusta el teatro, pídale que monte una obra de teatro para la familia. Si a su hijo le encanta la música, haga que todos los miembros de la familia busquen un objeto doméstico para usarlo como instrumento musical y compongan una canción en familia.

## Valor interno - Solidaridad

Ayude a su hijo a ser la persona solidaria que usted sabe que puede ser animándolo a ayudar a los demás. Nunca pierda la oportunidad de poder enseñarlo a ser servicial, como pedirle que le abra la puerta a la persona que está detrás de él. En casa, permita que su hijo le ayude a preparar la cena, doblar la ropa o leerles un cuento a sus hermanos antes de dormir. Para enseñarle a su hijo a convertirse en una persona solidaria, se le debe mostrar un ejemplo de persona solidaria. Así que no olvide predicar con el ejemplo ya sea horneando unas galletas para un vecino como preguntándole al cajero del supermercado cómo le va el día, etc.

## DTP... ¡sobre la marcha!



Marzo es un buen momento para que los padres les enseñen a sus hijos sobre la raza y la importancia de apreciar la diversidad cultural. [Verywellfamily.com](http://Verywellfamily.com) sugiere que las familias organicen una velada festiva un día a la semana para vivir una experiencia de inmersión cultural. Esto incluye una comida especial, música, compartir investigaciones sobre la cultura y narraciones que reflejen la cultura elegida. Mientras viajan en el automóvil, las familias pueden aprender más sobre la cultura elegida, escuchando música, creando música similar y discutiendo abiertamente sobre las diferencias culturales y la aceptación de estas. Al final de la semana, los miembros de la familia comparten algo que aprendieron y algo que les gustaría aprender sobre la cultura elegida.