


The Dinner Table Project

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

Sabía que...



Los días comienzan a alargarse en la primavera porque la Tierra se inclina hacia el sol.

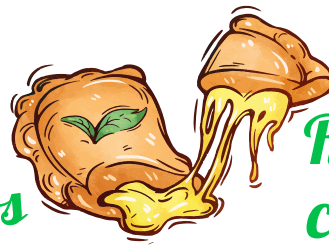
Disparadores para la conversación

Piensa en una tarea o conversación que tuviste hoy que te haya gustado. ¿Por qué la disfrutaste?

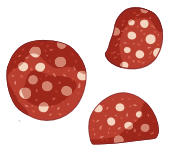
¿Cuál es el deporte más divertido?

¿Quién es la persona más graciosa que conoces?

¿Cuál es la norma familiar o escolar que más te gustaría cambiar?



Rolls de pizza con pepperoni



¿Cuáles son las 3 cosas que tienes que agradecer hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

¿Cómo hiciste que alguien sonría hoy?

¡El 20 de marzo es el primer día de la primavera!!



1 tubo de masa de pizza refrigerada
40 rodajas de pepperoni
10 palitos de queso mozzarella

2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de queso parmesano rallado
salsa marinara para dip

Precalente el horno a 450 grados F. Distribuya la masa de la pizza sobre una tabla de cortar y corte la masa en 10 rectángulos de igual tamaño (un cortador de pizza facilita el trabajo). Coloque 4 rodajas de pepperoni en cada rectángulo y encima coloque un palito de queso mozzarella. Enrolle la masa de pizza, de manera que envuelva el palito de queso, y junte las uniones para cerrar. Derrita la mantequilla y mezcle con el queso parmesano. Pincele los palitos de pizza con la mezcla de mantequilla derretida. Hornee de 10 a 12 minutos o hasta que tomen un color dorado. Consuma inmediatamente acompañado de marinara como dip.

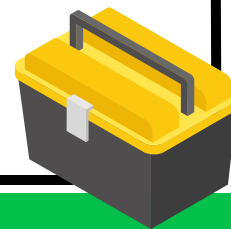
Marzo es el mes de preparación para las peores condiciones climáticas

A medida que llega la primavera, es un buen momento para que usted y su familia tengan un plan de preparación para las peores condiciones climáticas. Es importante hacer un plan ahora, para así saber qué hará en caso de que se presenten condiciones climáticas graves. Puede que su familia no esté junta cuando se produzca un desastre, por lo que es importante saber qué tipo de desastres pueden afectar su área. Planifique cómo se comunicarán entre ustedes y cómo se reconectarán si se separan. Establezca un lugar de reunión familiar que sea conocido y fácil de encontrar. No olvide considerar necesidades especiales en su vivienda. Por último, practique el plan y busque la solución a los problemas que podrían ocurrir.

¡Prepárese!

Una parte importante de la planificación para un desastre es preparar un kit de emergencia:

- Agua: al menos un galón por persona, por día
- Alimentos no perecederos (como frutos secos, mantequilla de maní o barras energéticas)
- Baterías adicionales o una fuente de alimentación alternativa
- Cerillas en un envase a prueba de agua
- Cepillo de dientes, pasta dental, jabón
- Platos de papel, vasos de plástico, utensillos, toallas de papel
- Radio a batería o a manivela
- Saco de dormir o manta caliente para cada persona
- Medicamentos con receta
- Silbato para pedir ayuda
- Abrelatas (manual)
- Suministros para mascotas y animales de servicio
- Suministros para bebés (fórmula, pañales, etc.)
- Par de anteojos adicional
- Linternas
- Kit de primeros auxilios
- Efectivo



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 interno: Tarea para el hogar

Para garantizar que su hijo(a) presente las tareas para el hogar de manera oportuna, cree una rutina para el momento de hacer las tareas. Tenga un lugar designado para su hijo(a) donde realice las tareas para el hogar todos los días; podría ser el escritorio de la computadora, la mesa de la cocina o incluso la silla favorita de papá. Para preparar el ambiente, apague la TV, ponga los teléfonos en silencio y encienda algo de música clásica en su lugar, sirva un refrigerio liviano. Si a su hijo(a) le tomará más de 30 min completar las tareas para el hogar, ¡asegúrese de establecer temporizadores para recesos!

Elemento fundamental externo: Ayudar a los demás

Trabaje con su hijo(a) para que ayude a los demás y aliéntelo(a) a dar algo a cambio. Anime a su hijo(a) a revisar sus pertenencias y donar la ropa que ya no le quede o los juguetes con los que ya no juega. Si realmente quiere que su hijo(a) comprenda la alegría de ayudar a los demás, pídale que escriba y adorne una carta para los residentes de un hogar de ancianos.

