

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

Si pudieras elegir una canción como tu tema principal, ¿qué canción elegirías?

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

¿Qué esperas hacer antes de que termine el año escolar?



Mezcla Fiestera Sabrosa con Ranch

9 tazas de cereal de maíz crujiente
2 tazas de galletas pequeñas con sabor a queso
2 tazas de pretzels pequeños

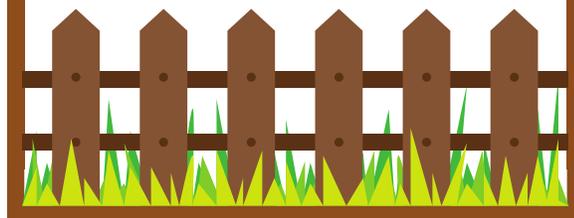
1 paquete de aderezo Ranch en polvo para mezclar (*Ranch Dip Mix*)
3 cucharadas de mantequilla derretida

Mezcle el cereal, las galletas y pretzels en una bolsa grande sellada. Agregue los ingredientes restantes (aderezo Ranch en polvo y mantequilla) a la bolsa y agite. Si el niño es menor de 4 años, evite los pretzels.



Pista de obstáculos en el patio

Tome artículos de su jardín y haga una pista para carrera de obstáculos. ¡Vea quién puede terminar más rápido y luego más lento!



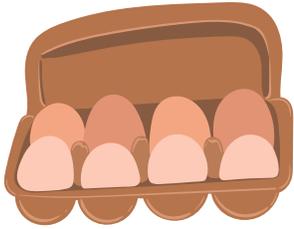
¡Convierta un huevo en una pelota hinchable!

Materiales para el experimento:

Huevos crudos

Vinagre

Colorante de alimentos (opcional)



Instrucciones:

- Coloque el huevo crudo en una taza. También puede usar un frasco, solo asegúrese de que haya suficiente espacio para meter y sacar el huevo fácilmente.
- Agregue suficiente vinagre como para cubrir el huevo. Puede agregar colorante de alimentos si lo desea.
- Espere de 24 a 48 horas.
- Con cuidado, saque el huevo del vinagre. (Es seguro manipularlo con las manos, pero asegúrese de tener cuidado. Y recuerde decirles a sus hijos que no se toquen los ojos con las manos embarradas de vinagre).
- Enjuague suavemente el huevo con agua corriente y lo que quede de la cáscara se desprenderá. Lo que queda es el huevo en su membrana.
- Suavemente apriete y sienta un poco el huevo. (Si lo aprieta demasiado, puede explotar).
- Sostenga el huevo sobre un tazón o plato y déjelo caer. Comience a poca distancia, solo una pulgada o dos sobre la superficie del plato y luego vaya aumentando la altura. ¡El huevo rebotará!

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 presentaremos dos valores cada mes y le proporcionaremos 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!

Valores externos - Prestar servicios a otros

Ayude a su hijo a servir a los demás animándolo a retribuir. Anime a su hijo a revisar sus pertenencias y donar cualquier ropa que se le haya quedado pequeña o juguetes con los que ya no juegue. Si realmente quiere que su hijo vea la alegría que su servicio le brinda a los demás, pídale que escriba y decore cartas para los residentes de hogares de ancianos.

Valores internos - Poder personal

Cree una sensación de poder personal en su hijo permitiéndole tomar decisiones sobre las cosas que le afectan. Esto puede ser tan fácil como permitir que su hijo decida qué cenará la familia, elegir cómo decorarán su habitación o permitirle elegir su propia ropa para la escuela. Permitir que su hijo tome decisiones sobre las cosas que lo afectan le mostrará que tiene cierto control sobre lo que sucede en su vida.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta rápida!



DTP...¡sobre la marcha!

Si tiene un día ajetreado y simplemente no hay tiempo para sentarse a la mesa, ¡dedique un tiempo a conversar en el automóvil! Baje el volumen de la música y hable mientras sus hijos están abrochados y pueden prestarle toda su atención.



dinnertableproject.org

