

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

¿Cuál es tu momento favorito del día?

¿Quién en tu familia hace las cosas más locas?

¿Qué deseo te gustaría hacerle cumplir a alguien que conoces?

¿Preferirías ser un atleta o entrenador?

¿Sabía que?

La tierra en Kentucky es ideal para la jardinería.

Las fresas y las espinacas son de la temporada de mayo. ¡Visite los mercados agrícolas locales para encontrar ingredientes frescos!

Batido de fresa y espinacas

- 2 tazas de fresas congeladas
- ½ taza de leche
- ¼ taza de espinacas frescas
- 1 taza de hielo
- 1 pote de yogur de vainilla

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle en alta velocidad hasta que esté bien homogéneo y suave pero no lo mezcle demasiado porque la mezcla se puede hacer muy líquida. ¡Sírvasse un vaso y disfrute!

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?



¿Qué hace un caracol cuando sale del jardín?

Respuesta: Se va a la primaria.



¡Se puede hacer un jardín en cualquier lugar!



Los jardines en recipientes y las camas elevadas pueden ser lugares perfectos para cultivar alimentos y flores, incluso si no cuenta con mucho espacio. Los tejados, balcones y alféizares pueden ser espacios maravillosos para hacer su propio jardín pequeño. Estos son algunos pasos básicos para hacer su cama de jardín elevada o jardín en recipientes:



1. **Elegir el lugar.** El área necesitará al menos de 4 a 6 horas con luz del sol en la mayoría de los días. Asegúrese de que haya una fuente de agua cerca.
2. **Selección de materiales.** El recipiente o cama debe tener al menos 3 pies (1 m) de profundidad para que pueda cultivar plantas con raíces moderadamente largas. Asegúrese de que haya manera de que el recipiente permita que el agua drene.
3. **Selección de la tierra.** Mezcle el compost o agregue un fertilizante que sea apropiado para los tipos de plantas que va a cultivar. Si la tierra es densa, agregue un poco de arena o cascarilla de arroz para mejorar el drenaje.
4. **Selección de las plantas para el jardín.** Dentro de las plantas que crecen bien en recipientes se incluyen el tomate cherry, habichuelas, lechuga, pimientos, rábanos, espinacas, guisantes y calabacín.



Visite <https://www.kyreadysetgrow.org> si desea obtener más detalles sobre cómo hacer su propio jardín en recipientes o cama elevada.



Desarrollo de valores



El instituto de investigaciones 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 de 2 a 3 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: altas expectativas

Puede crear altas expectativas de su hijo estableciendo metas juntos y elogiando los logros. Haga que su hijo establezca metas alcanzables, como sacar una A en su próximo examen de matemáticas. Cuando se alcance la meta permita que su hijo escoja lo que le gustaría como recompensa.

Valores internos: conocimiento cultural

Aumente el conocimiento cultural de su hijo aceptando las diferencias. Esto se puede hacer hablando sobre su propia cultura con su hijo, así como destacando las diferencias entre otras culturas. Ayude a su hijo a entender que las diferencias son cosas positivas y nos hacen ser quienes somos. Encuentre formas de incorporar las diferencias culturales en la vida cotidiana de su hijo al ver películas sobre personas que no se parecen a ellos o incluso pedirles ayuda para cocinar un plato de otro país para la cena.



DTP...¡sobre la marcha!

Los deportes y actividades de verano están en pleno apogeo, lo que dificulta sentarse juntos para disfrutar de una comida familiar. Si la cena en la mesa no es posible porque están apurados, intente maximizar su tiempo juntos en el vehículo. Apague la radio y deje a un lado los teléfonos y aparatos electrónicos y dedique unos minutos para conversar sobre cómo les ha ido el día de cada uno. Incluso si están comiendo comida rápida, su familia puede usar ese tiempo para mantener la conexión durante esta temporada alta.



dinnertableproject.org

