

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

¿Cuáles son tus dulces preferidos en Halloween?

Si yo fuera una calabaza, me gustaría que me tallaran como ...

El disfraz de Halloween preferido que usé fue ...

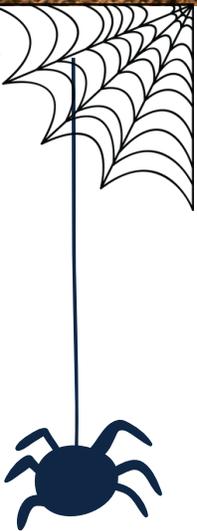


Preguntas a hacer todos los días

¿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 rostros



- 1 rebanada de pan integral o medio *bagel*
- 2 cucharadas de mantequilla de maní, hummus o queso crema bajo en grasas
- Frutas, verduras, pasas, pasas cubiertas con yogur, pretzels, semillas de girasol

Tueste el pan o el *bagel* si lo desea. Unte una capa fina de mantequilla de maní, hummus o queso crema sobre el pan. Utilice frutas, verduras, etc. para crear caras divertidas. ¡Decore su sándwich tomando como motivo algún tema festivo, como por ejemplo una calabaza con cara de *jack o'lantern* en el mes de octubre!

Porciones: 1 Tamaño de la porción: 1 sándwich

5 cosas que se pueden hacer en el mes de octubre

1. Haga Jack-o-lanterns con artículos que se vayan a reciclar, pintura naranja y pegatinas de esponja negra.
2. Decore la puerta de entrada: ¡mientras más extravagante, mejor!
3. Vaya a acampar en su propio patio trasero.
4. Váyase de caminata por la naturaleza con un nuevo destino.
5. Done alimentos a un banco de alimentos en su área.



Frascos para la relajación sensorial hechos en casa

Necesitará:

- Botellas plásticas de agua, vacías, con sus tapas
- 1/2 taza de pegamento con brillantina o pegamento transparente
- Agua destilada
- Pistola de pegamento caliente
- 1-2 cucharaditas de brillantina (opcional)

1. Vierta 1/2 taza de agua destilada en una botella plástica de agua.
2. Vierta 1/2 taza de pegamento con brillantina o pegamento transparente en la botella. La brillantina tardará unos 2 minutos en asentarse en el frasco.
3. Llene el resto de la botella con agua destilada.
4. Agregue 1-2 cucharaditas de brillantina extra al frasco (opcional).
5. Use una pistola de pegamento caliente haciendo un anillo de pegamento alrededor de la tapa de la botella para impedir que se pueda abrir la tapa.
6. Agite bien la botella para distribuir la brillantina. Es posible que sea necesario batirla muchas veces y dejarla de reposo durante la noche para que el pegamento se disperse por completo.



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!

Valor externo - Apoyo de la familia

Es importante que su hijo sienta amor y apoyo. El amor y el apoyo se pueden demostrar dejando lo que está haciendo y brindándole a su hijo toda su atención cuando acude a usted con un problema, pregunta o inquietud; ¡el contacto visual ayuda mucho! También se puede mostrar amor y apoyo preguntándole a su hijo cuáles fueron sus “altas” y “bajas” del día y ayudándolo a encontrar maneras de mejorar sus “bajas”.



Valor interno - Fortaleza personal

Cree una sensación de fortaleza personal en su hijo permitiéndole tomar decisiones sobre las cosas que le afectan. Esto puede ser tan fácil como permitirle a su hijo que decida lo que va a cenar la familia, que elija cómo decorará su habitación, o permitirle que elija su propia ropa para la escuela. El permitir que su hijo tome decisiones sobre las cosas que lo afectan le hace saber que tiene cierto control sobre lo que sucede en su vida.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!

DTP... ¡sobre la marcha!

Las familias pueden programar y nombrar sus propias reuniones familiares formales. El encuentro se podría llevar a cabo en un restaurante. Antes de la reunión, los miembros de la familia pueden crear juntos una agenda. Esta actividad puede ser divertida y creativa. Los padres pueden modelar la etiqueta adecuada y brindar orientación sobre cómo desarrollar una agenda. La agenda puede incluir tanto actividades divertidas como temas importantes. Es posible que los padres quieran desarrollar algunas reglas básicas para la reunión, como ser respetuoso y tomar turnos al hablar. Las reuniones familiares formales pueden ayudar a los niños a aprender y aumentar la formación del trabajo en equipo familiar.



dinnertableproject.org

