

The Dinner Table Project

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

Octubre 2021

Disparadores para la conversación

¿Cuál es tu manjar favorito?

¿Cuáles son algunas de las formas de estar seguro(a) en público?

Tienes un personaje favorito de un libro o película?

Preguntas para hacer todos los días...

¿Qué aprendiste hoy?

¿Cuáles son las 3 cosas que agradeces?

¿Cómo hiciste que alguien sonría hoy?

Caras de Halloween Mac and Cheese

Sal kosher

1 1/4 taza de crema half-and-half

6 pimientos naranjas medianos 8 onzas de queso crema a temperatura ambiente

8 onzas de macarrones codito 4 onzas de cheddar suave rallado

Ponga a hervir una olla grande con agua. Llene un bol grande con agua con hielo. Corte y retire la parte superior de los pimientos y resérvelos. Quite las semillas y membranas. Coloque los pimientos y sus partes de arriba en el agua hirviendo y cocine hasta que estén tiernos. Sumerja los pimientos en el agua con hielo. Una vez fríos, retírelos y use un cuchillo afilado para tallar la cara de Halloween a cada lado del pimiento. Vuelva a hacer hervir el agua, añada los macarrones coditos y cocine al dente. Reserve 1 taza del agua de cocción de la pasta y escurra (no enjuague la pasta).

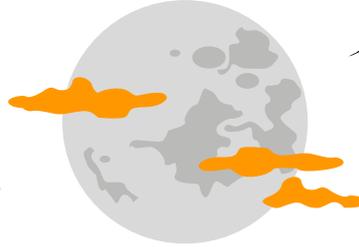
Cocine la crema half-and-half en una olla grande a fuego medio hasta que hierva suavemente. Continúe el hervor hasta que se reduzca a aproximadamente 3/4 taza. Añada el queso crema y revuelva hasta que se derrita. Agregue el queso cheddar y revuelva hasta que todo el queso esté derretido y la salsa sea homogénea. Retire del fuego, añada los macarrones a la olla y revuelva para que se mezcle. Incorpore parte del agua de la cocción de la pasta que había reservado para diluir la salsa si es necesario. Deje reposar durante 10 minutos, luego divida los macarrones con queso entre los pimientos y tape cada uno con la parte superior del pimiento.



Carrera de momias

Con solo envolverles las piernas con tiras de papel crepé blanco, ¡se forma una carrera de sacos momificados! ¡Deben cruzar la línea de llegada, mantener las envolturas puestas y no arrancárselas para ganar!

Con solo envolverles las piernas con tiras de papel crepé blanco, ¡se forma una carrera de sacos momificados! ¡Deben cruzar la línea de llegada, mantener las envolturas puestas y no arrancárselas para ganar!



Sabía que...

¡Hay dos lluvias de meteoritos durante octubre este año!

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

Poder personal

Los (las) jóvenes sienten que controlan lo que sucede en sus vidas. Consejo: Ofrezca a su hijo(a) adolescente 2 o 3 opciones en los momentos de decisión. "¿Te gustaría bañarte antes o después de tu momento frente a la pantalla?"

Elemento fundamental externo

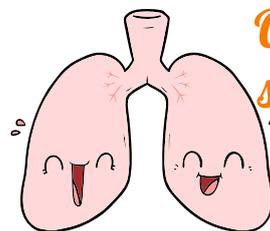
Actividades creativas

Los (las) jóvenes pasan 3 horas o más por semana practicando música, teatro o arte. Consejo: Hable con su hijo(a) sobre su participación en el coro escolar o el equipo de teatro.

Consejos de seguridad para Halloween

¡Usemos los ojos!

- ¡A bajar los teléfonos y subir la mirada!
- Hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle.
- Hacer que los (las) jóvenes lleven tiras luminosas así los conductores pueden verlos.



Octubre es el mes de la salud de los pulmones

Hable con su hijo(a) adolescente sobre cómo mantener la salud de los pulmones con ejercicios y evitando los productos con nicotina.

Sabía que...

¡El 13 de octubre es el Día Nacional del Fósil!

thedinnertableproject.org

