

# 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

Si sólo pudieras comer un tipo de comida por el resto de tu vida, ¿cuál sería?

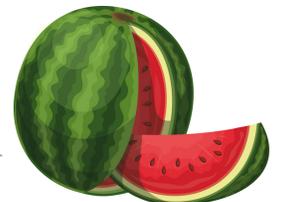
Menciona un momento en el que demostraste generosidad.

¿Cuál es el efecto de sonido que mejor puedes hacer?



## Observación de nubes

Pon una manta en el jardín, acuéstate y mira hacia el cielo. ¡Mira si puedes encontrar alguna forma en las nubes!



## Enchiladas de frijoles

- 3 ½ tazas de frijoles pintos cocidos o 2 latas (15 onzas) bajas en sodio, escurridas
- 1 cucharada de chile en polvo
- 8 tortillas de harina de 6 pulgadas
- ½ taza de queso rallado
- Salsa (opcional)
- Espray para cocinar



Coloque los frijoles en un recipiente grande y haga un puré grueso con un tenedor o un machacador de papas. Agregue el chile en polvo. Envuelva las tortillas en una toalla de papel húmeda y cocine en el microondas a temperatura alta durante 45 segundos, o hasta que las tortillas estén suaves y calientes. Agregue la mezcla de frijoles a las tortillas y espárzala por el centro de la tortilla. Espolvorea queso sobre la mezcla de frijoles. Enrolle las tortillas para encerrar la mezcla. Rocíe una fuente para hornear de 9x13 pulgadas con espray para cocina antiadherente. Coloque las enchiladas, con la junta hacia abajo, en una fuente para horno. Cubra con papel aluminio y hornee a 350°F (177°C) durante 20 minutos o hasta que se caliente por completo. Sirva tibio con salsa.

Porciones: 4 - Tamaño de la porción: 2 enchiladas de 6 pulgadas

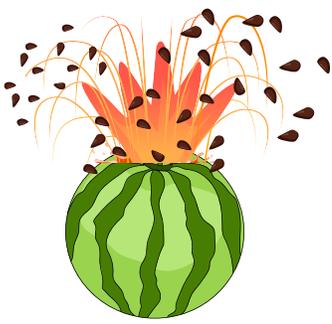
## Preguntas a hacer todos los días

¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?

¿Qué aprendiste hoy?

¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?





## ¡Explosión de un volcán de sandía!

**Necesitará:**  
**Una sandía pequeña**  
**Bicarbonato**  
**Vinagre**  
**Detergente líquido para**  
**lozas**  
**Colorante para alimentos**  
**{opcional}**

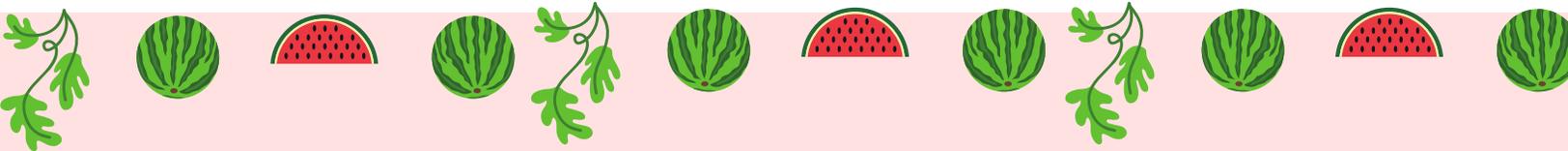
PASO 1: Corte un pequeño agujero en la parte superior de la sandía. Haga la abertura lo suficientemente grande como para sacar la fruta, pero tan pequeña como sea posible para hacer que la erupción sea más emocionante. Ahueque la sandía usando un instrumento para hacer bolas de melón o con una cuchara y guarde la fruta para comerla como refrigerio después de completar su experimento.

PASO 2: Vierta 1/2 taza de bicarbonato de sodio en la sandía.

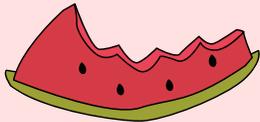
PASO 3: Agregue un par de chorros de detergente líquido para lozas.

PASO 4: Agregue colorante para alimentos si lo desea.

PASO 5: ¡Vierta vinagre directamente en la sandía y prepárese para ver la erupción de su sandía!



### Desarrollo de valores



El instituto de investigaciones *The 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](http://www.search-institute.org)!

### Valor externo - Actividades creativas

Asegúrese de que su hijo esté usando su tiempo de manera constructiva. Anime a su hijo a participar en una actividad creativa, como participar en un concurso de escritura o arte en la escuela o en la comunidad. Si a su hijo le gusta el teatro, pídale a su hijo que haga una obra de teatro para la familia. Si a su hijo le encanta la música, haga que todos en la familia encuentren un objeto doméstico para usarlo como instrumento musical y creen una canción en familia.

### Valor interno - Bondad

Ayude a su hijo a ser una persona bondadosa animándolo a ayudar a los demás. Siempre busque la manera en la que su hijo pueda ser útil, como hacer que le sujete la puerta a la persona que está detrás de él. En casa, permita que su hijo lo ayude a preparar la cena, doblar la ropa o leer un cuento a sus hermanos antes de dormir. Para enseñar a su hijo a convertirse en una persona bondadosa, se le debe mostrar un ejemplo de persona bondadosa. No olvide que puede servirle de ejemplo a su hijo al pagar la comida de otra persona en el autoservicio o incluso preguntándole al cajero de la tienda de comestibles cómo va su día.

### DTP... ¡sobre la marcha!

Septiembre es un buen momento para que las familias pasen tiempo al aire libre. De acuerdo con [healthline.com](http://healthline.com), pasar tiempo al aire libre ayuda a mejorar la respiración, el sueño, la concentración, la motivación, el bienestar emocional, etc. Algunas actividades excelentes para establecer el vínculo familiar mientras están al aire libre son caminar por la naturaleza, andar en bicicleta, ir al parque, juegos familiares y tener una comida al aire libre. En todo el estado de Kentucky, hay una variedad de parques estatales y sitios históricos que son gratuitos que las familias pueden visitar y disfrutar.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta rápida!



[dinnertableproject.org](http://dinnertableproject.org)

