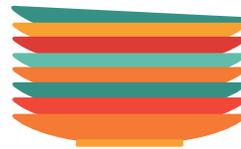


El Proyecto de la hora de la cena

Un programa para que las familias coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.



¡Cenen juntos en el Día Nacional de la Familia!



Preguntas a hacer todos los días

Declarado como feriado en el 2009, el Día de la Familia es un esfuerzo nacional para promover las cenas familiares como una forma efectiva de reducir el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo entre los jóvenes.

La proclamación presidencial dice: "Una familia fuerte y comprometida puede marcar la diferencia para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones saludables. Al reunirse como familia y conversar sobre los acontecimientos del día, los padres pueden fomentar una comunicación abierta, compartir alegrías y preocupaciones, y ayudar a guiar a sus hijos hacia la toma de decisiones saludables".

¡Celebre con su familia comiendo juntos el 26 de septiembre!

¿Cuáles son 3 de las 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 pintar tu cuarto, ¿qué color escogerías?

¿Qué te hace sentir querido?

¿Hacia dónde volarías si tuvieras alas?

¿Cuál crees que sería un trabajo difícil de tener?

Tostadas francesas con mermelada y mantequilla de maní

- 1/4 taza mantequilla de maní
- 1/4 taza mermelada de uva
- 8 rebanadas de pan de molde
- 2 huevos grandes

- 1/4 taza de leche al 2%
- 2 cucharadas de mantequilla
- Opcional: fresas frescas en rodajas
- Azúcar de repostería o jarabe de arce

¡Pruebe el desayuno por la cena!

Unte mantequilla de maní y mermelada sobre 4 rebanadas de pan. Cúbralas con las rebanadas restante. En un recipiente poco profundo, bata los huevos y la leche hasta que se mezclen. En una plancha, derrita la mantequilla a fuego medio. Sumerja los sándwiches por ambos lados en la mezcla de huevo y leche. Colóquelos en la plancha; tuéstelos por cada lado por 2-3 minutos o hasta que estén dorados. Si lo desea, cubra con fresas. Polvoree con azúcar de repostería o sívalos con almíbar.

Juegos para jugar juntos a la hora de la cena

Las cosas son diferentes

1. Pídale a una persona que cierre los ojos.
2. Todos los demás jugadores retiran algo de la mesa. Por ejemplo una servilleta, un salero, un tenedor o un panecillo son buenas ideas.
3. El jugador abre los ojos y debe adivinar lo que cada persona retiró.
4. El ganador es el jugador que retira los elementos que no se pudieron adivinar.



El juego de las letras

1. Elija una letra. Puede comenzar con "A" y pasar por todas las letras del abecedario, o elegir una letra al azar.
2. Desafíe a cada miembro de la familia a encontrar algo en la habitación que comience con esa letra.
3. El ganador de cada ronda es la persona que encuentra una respuesta primero.



KENTUCKY
STRENGTHENING
FAMILIESSM

Kentucky Fortaleciendo a las Familias (KYSF) representa una asociación multidisciplinaria de más de 20 organizaciones nacionales, estatales y locales, públicas y privadas dedicadas a incorporar seis factores de protección, basados en investigaciones, en los servicios y apoyos para los niños y sus familias. Apoyar a las familias es una estrategia clave para promover la preparación escolar y prevenir el abuso y la negligencia infantil. Todas las familias experimentan momentos de estrés y las investigaciones demuestran que los niños crecen y aprenden mejor en familias que cuentan con el apoyo y las habilidades para afrontar esos momentos. Apoyar a las familias y desarrollar habilidades para hacerle frente a los factores estresantes puede aumentar la preparación escolar y reducir la probabilidad de que tenga lugar el abuso.

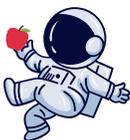
Factor de protección: Afecto y vínculo

La experiencia temprana de un niño de ser criado con afecto y de desarrollar un vínculo con un adulto afectuoso.

1. Muéstrelas a los niños que son amados e importantes.
2. Tranquilice a los niños cuando sientan miedo.
3. Proporcione un entorno seguro para los niños.
4. Reconozca y valide los sentimientos que los niños pueden experimentar.

¿Sabía que?

La compota de manzana fue el primer alimento comido en el espacio por un astronauta estadounidense.



DTP...¡sobre la marcha!

El otoño es una época del año muy ocupada para los niños y sus cuidadores. Las múltiples actividades y eventos conllevan a que la mayor parte del tiempo libre sea mientras están de viaje. Con algo de planificación previa, como empaçar aperitivos saludables la noche anterior, puede llevar la hora de la cena al auto. Contar historias es una actividad divertida que fomentará la creatividad. Comienza con un miembro de la familia diciendo primero "había una vez..." y luego termina esa oración. El siguiente miembro de la familia agrega la siguiente oración a la historia. Túrnense agregando oraciones hasta que todos hayan agregado al menos tres oraciones cada uno.

dinnertableproject.org

