Verano 2023

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 recuerdo más positivo?

¿Cuándo has recibido una ayuda realmente buena?

¿Cuál es tu lista de deseos para el verano?

Si inventaras tu propio juego, ¿cuáles serían las reglas?

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?

Pan artístico

2 cucharaditas de sal
3 cdas. de mantequilla sin sal, derretida
5½ tazas de harina para todo uso
1 huevo batido
1 taza de agua tibia (80° F)
2 paquetes de levadura seca activa
¾ taza de agua caliente (110° F)
½ taza de azúcar

En un pozuelo pequeño, mezcle el agua tibia y la levadura y revuelva hasta que se disuelva. Dejar reposar durante 5 minutos. En un pozuelo grande, combine el agua caliente, el azúcar, la sal y la mantequilla. Agregue la mitad de la mezcla de harina, huevo y levadura, mézclelo hasta que quede suave. Agregue suficiente harina para hacer una masa suave. Vierta la masa sobre una tabla enharinada y amásela hasta que quede suave y elástica, aproximadamente por 1 minuto. Coloque la masa en un pozuelo grande engrasado, voltéela para engrasar la cubierta exterior. Cubra bien con una envoltura de plástico. Etiquete y guarde en el refrigerador hasta que vaya a usarla o hasta por tres días. Cuando vaya a usarla, golpee la masa y hágale/dele la forma que desee. Deje que la masa crezca durante una hora. Hornee a 375° F durante 12 - 15 minutos o hasta que se dore.

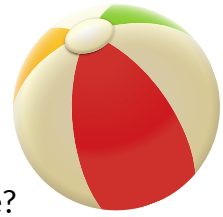
PLAN. EAT. MOVE.

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Preguntas sobre pelotas de playa

Haga que el cerebro y el cuerpo trabajen juntos con esta actividad. Reúna a todos en un círculo y arroje una pelota de playa a alguien frente a ellos. La persona que atrapa la pelota debe responder a la pregunta sobre la que cae el pulgar.



Posibles preguntas que podría escribir en la pelota:
-¿Cuál es tu comida preferida?
-¿Quién es tu persona preferida y por qué?
-De todos los maestros que has tenido, ¿cuál fue tu preferido y por qué?
-Si pudieras tener una criatura imaginaria como mascota, ¿cuál sería y por qué?

Lista de cosas divertidas para hacer en el verano

- Ir a nadar
- Ir al parque
- Tener un picnic
- Ir de excursión
- Organizar una noche de cine
- Plantar un jardín
- Hacer sus propias paletas
- Volar una cometa
- Mirar las estrellas
- Acampar en su patio trasero
- Visitar la biblioteca
- Echar un vistazo al Mercado de Granjeros local
- Aprender un nuevo pasatiempo

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 dos valores cada mes y le proporcionaremos consejos para que los incorporare a su vida cotidiana. Vea toda la lista de valores en nuestro sitio web o vaya a: www.search-institute.org.

Valor externo - Normas familiares

Establezca las normas familiares sentándose con su hijo y creando juntos una lista de reglas familiares. Permita que su hijo aporte información sobre posibles consecuencias si se rompen las reglas familiares. Supervise el paradero de su hijo creando horarios en los que tienen que comunicarse con usted; esto puede ser tan fácil como hacer que su hijo use un reloj digital y decirle que se comunicarse con usted a las 3 p.m. y a las 5 p.m. cuando esté afuera jugando con sus amigos.

Valor interno - Sentido de propósito

Ayude a su hijo a encontrar un propósito ayudándolo a reconocer su pasión. Anime a su hijo a probar cosas nuevas como anotarse en un nuevo club, o probar un deporte o una obra de teatro. En cada oportunidad que tenga, hágale saber a su hijo cuándo hizo algo que lo enorgulleció. Mientras estén cenando, haga que su hijo le cuente qué hace bien y por qué cree que es así; cuéntele a su hijo lo que usted cree que él hace bien y por qué. Una combinación de estas cosas ayudará a su hijo a reconocer sus puntos fuertes, que lo ayudarán a lograr su propósito.

¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta rápida!

DTP... ¡sobre la marcha!

Muchas familias viajan durante los meses de verano. Aquí hay un juego divertido para jugar en el auto llamado 20 Preguntas: Una persona piensa en secreto en una persona, lugar o cosa. Los otros jugadores entonces toman turnos haciendo preguntas de sí o no, como "¿Puede volar?" o "¿Crece en la tierra?" Finalmente, después de que los jugadores hayan hecho 20 preguntas, cada jugador tiene la oportunidad de adivinar.

dinnertableproject.org