

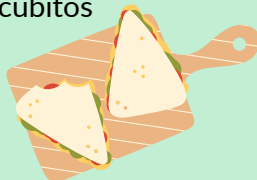
# El Proyecto de la hora de la cena

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



## Fantásticas quesadillas al aire libre

- 4 tortillas integrales (8 pulgadas)
- 1 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 1 taza de vegetales cortados en cubitos
- Aceite en spray antiadherente
- Salsa



1. Corte cuatro cuadrados de papel de aluminio resistente y rocíe la parte brillante con aceite en spray.
2. Coloque una tortilla en cada cuadrado. Espolvoree  $\frac{1}{4}$  de taza de queso y  $\frac{1}{4}$  de taza de vegetales sobre la mitad de cada tortilla. Doble la tortilla por la mitad.
3. Doble el papel de aluminio en forma de sobre. Cocine en una fogata caliente, parrilla o estufa de lata hasta que el queso se derrita, por unos 3 o 5 minutos, volteándolo una vez. Si quiere hornear las quesadillas en el horno, precaliente el horno a 190°C (375°F). Coloque los sobres de papel de aluminio en una bandeja para hornear y hornee hasta que estén bien calientes y el queso se derrita, aproximadamente 10 minutos.
4. Corte las quesadillas en gajos y sírvalas con salsa.

Porciones: 4 Tamaño de la porción: 1 quesadilla

## 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?



## ¿Sabías que?

Más de 14 millones de niños y adultos asisten a campamentos cada año en los EE.UU.

## Temas para iniciar conversación



¿Cuáles son cinco cosas que esperas aprender en los próximos cinco años?

Si tuvieras un loro, ¿qué le enseñarías a decir?

Si fueras a tener el pelo de algún animal, ¿cuál sería y por qué?



## Ideas para divertirse en familia en el verano

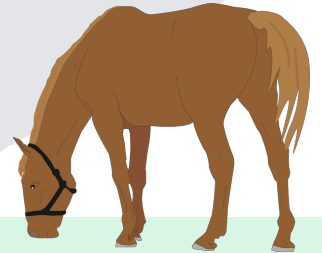
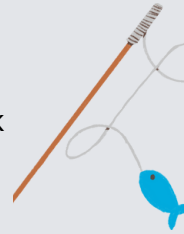
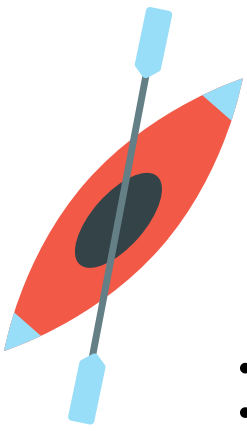
Hay campamentos en los Parques Estatales de Kentucky repartidos por todo el estado, por lo que le sería fácil disfrutar del aire libre.

### Campamentos en los Parques Estatales de Kentucky durante todo el año:

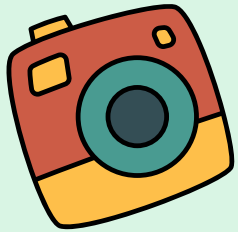
- Carter Caves State Resort Park
- Columbus Belmont State Park
- Fort Boonesborough State Park
- General Butler State Resort Park
- Greenbo Lake State Resort Park
- Lake Cumberland State Resort Park
- Nolin Lake State Park
- Paintsville Lake State Park
- Pennyryle Forest State Resort Park

### Entretenimiento en los parques estatales:

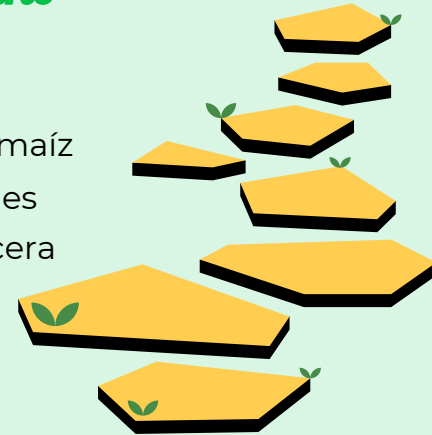
- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| Remar           | Museos    |
| Explorar cuevas | Nadar     |
| Pasear en barco | Pescar    |
| Observar aves   | Mini golf |
| Senderismo      | Caballos  |



## Lista de cosas divertidas para hacer en el verano



- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| ■ Pasear en bicicleta   | ■ Soplar burbujas           |
| ■ Construir un fuerte   | ■ Plantar flores            |
| ■ Hacer paletas heladas | ■ Comer mazorcas de maíz    |
| ■ Preparar un picnic    | ■ Mirar fuegos artificiales |
| ■ Hacer una caminata    | ■ Marque con tiza la acera  |
| ■ Pintar un cuadro      | ■ Leer un libro             |
| ■ Jugar kickball        | ■ Cazar luciérnagas         |



## DTP... ¡sobre la marcha!

Junio es el comienzo de las vacaciones de verano para los jóvenes y los cuidadores que trabajan en el sistema escolar. No desperdicie su nueva libertad. Acampar es una excelente manera de disminuir el estrés y fomentar los vínculos familiares. Hay una variedad de diferentes opciones para acampar disponibles, como campamentos o, mejor aún, ¡acampar en su propio patio trasero! Los padres pueden optar por preparar comidas a la parrilla o preparar comidas individuales en una fogata. Después de la cena, las familias pueden participar en actividades divertidas como tocar música, cantar una canción juntos, contar historias o ver las estrellas.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!



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

