

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.



Crumble de manzana

- Aceite para cocinar en spray
 - 4 manzanas medianas para hornear
 - ½ taza de avena de cocción rápida (cruda)
 - ¼ taza de azúcar moreno claro u oscuro, prensado
 - 2 cucharaditas de canela
 - 1/3 taza de jugo de manzana 100%
-
- Coloque la rejilla del horno al centro de este. Precaliente el horno a 350°F (177°C).
 - Rocíe el fondo y los lados de un recipiente para hornear cuadrado y de 9 pulgadas con aceite para cocinar en spray.
 - Lave y pele las manzanas. Córtelas en rodajas finas.
 - Coloque las rodajas de manzana uniformemente sobre el fondo del recipiente para hornear.
 - En un recipiente pequeño mezcle la avena, el azúcar moreno y la canela con un tenedor.
 - Vierta la mezcla de avena de manera uniforme sobre las manzanas en el recipiente para hornear.
 - Vierta ligeramente el jugo de manzana sobre la mezcla de avena.
 - Cubra el recipiente y hornee durante 20-30 minutos hasta que las manzanas empiecen a ablandarse.
 - Destape y hornee por otros 15-20 minutos hasta que las manzanas estén suaves.

Porciones: 4 Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

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?

Temas para iniciar conversación...

- ¿Quiénes son las personas en tu vida que te ayudan, y cómo te ayudan?
- ¿Qué actividades te ayudan a sentirte feliz?
- ¿De qué personaje ficticio te gustaría ser el mejor amigo?
- ¿Qué te da ganas de bailar?

Sabía que...

Octubre es el Mes de la Prevención del Uso de Sustancias en los Jóvenes. ¡La ciencia que se dedica a la prevención y las décadas de experiencia comunitaria e investigación científica demuestran que la prevención funciona!



Actividad de otoño: Construir comederos para pájaros



Materiales y herramientas que necesita:

- Tubo de cartón de papel higiénico
- Hilo de estambre
- Alpiste
- Mantequilla de maní (cacahuete)

Instrucciones:

- Haga dos agujeros en la parte superior del tubo de cartón de papel higiénico.
- Amarre el hilo a través de cada agujero.
- Unte mantequilla de maní en el tubo de cartón para cubrirlo con el alpiste.
- Amarre el hilo alrededor de la rama de un árbol y observe a los pájaros disfrutar del festín.

Relaciones de desarrollo

Las relaciones de desarrollo son las raíces del éxito y de la capacidad de adaptación de los jóvenes, independientemente de sus antecedentes o circunstancias. A través de estas relaciones, los jóvenes descubren quiénes son, cultivan habilidades para moldear sus propias vidas y aprenden cómo involucrarse y contribuir al mundo que los rodea.

Brindar apoyo: Ayúdame a completar tareas y alcanzar metas.

- **Navegar** - Guíame a través de situaciones y sistemas difíciles.
- **Empoderar** - Desarrolla mi confianza para hacerme cargo de mi vida.
- **Abogar** - Defiéndeme cuando lo necesito.
- **Establecer límites** - Establece límites que me mantengan encaminado.



DTP... ¡sobre la marcha!

Octubre es un gran mes para que las familias pasen tiempo de calidad juntas. Hay eventos comunitarios que fomentan la participación familiar, como huertos de calabazas, zoológicos interactivos, paseos en pony, paseos en carruajes y festivales. Los miembros de la familia también pueden crear y tallar sus propias calabazas. Cuando viajan a eventos comunitarios, las familias pueden aprovechar este tiempo para ser creativos y darle la oportunidad a cada uno de contar una historia. Otros miembros de la familia pueden agregar algo a la historia o crear una nueva. Para hacerlo más realista, el narrador puede ser dramático al contar la historia haciendo inflexiones en el tono de voz ya sea subiendo, cambiando o bajando el tono.

Es posible que también quieran representar la historia utilizando lenguaje corporal no verbal, como expresiones faciales y movimientos de manos y brazos.



¡Ayúdenos a
mejorar nuestros
boletines
llenando esta
encuesta corta!



dinnertableproject.org

