



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.

MEZCLA CHEX PARA ATRAER “CONEJITOS”

Ingredientes:

- 3 ½ tazas de cereal Rice Chex
- 3 ½ tazas de Honey Nut Cheerios
- 1 ½ tazas de palitos de pretzel
- ½ taza de maní con sal
- 16 oz (450 g) de corteza de almendras y vainilla (2 tazas u 8 cuadraditos)
- Bolsa de 10 oz (280 g) de M&M con temática primaveral
- ½ taza de chispas de caramelo

Instrucciones:

- Forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- En un recipiente grande, mezclar el cereal, maní y los pretzels.
- Derrita la corteza de almendras y vainilla en el microondas, revolviendo cada 15 segundos hasta que esté suave.
- Vierta la corteza derretida sobre la mezcla de cereal y revuelva para cubrirla.
- Incorpore suavemente los M&M y las chispas de caramelo.
- Extienda la mezcla uniformemente en la bandeja y déjela reposar durante unos 45 minutos.
- Rómpala en trozos, sírvala o guárdela en un recipiente hermético.

Consejos: Para una versión sin frutos secos, omita las nueces. Añádale chispas de colores o malvaiscos para un toque extra de diversión. ¡Cambie el tipo de M&M según la temporada!

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿Qué **comida o merienda** siempre te hace sentir feliz o te recuerda a casa?
- ¿Qué gesto **amable** puedes tener con alguien esta semana, no importa cuán grande o pequeño sea?
- Si pudieras planear el **día perfecto de primavera**, ¿qué harías y con quién lo pasarías?

PREGUNTAS A HACER TODOS LOS DÍAS

- ¿Qué **aprendiste** hoy?
- ¿Cuál fue tu **momento preferido** del día?
- ¿Quién te **ayudó** hoy y cómo te hizo sentir eso?

El boletín informativo DTP de abril del 2026 fue elaborado por el Centro Regional de Prevención de *Four Rivers*.

FRASCO DE LA HONESTIDAD

Materiales:

- Frasco, caja o recipiente
- Pequeños trozos de papel o notas adhesivas
- Bolígrafos o marcadores



Instrucciones:

- Explicar el frasco: Es para celebrar actos de bondad y honestidad.
- Escribir notas: Cuando alguien haga algo amable, honesto o justo, anótelos.
- Añadir notas: Guarde las notas en el frasco con regularidad.
- Compartir: Una vez a la semana, lean las notas juntos y comenten sobre ellas.
- Opcional: Decore el frasco o use papel de colores para hacerlo más divertido.

DESARROLLO DE VALORES

Integridad - Los padres ayudan al niño a desarrollar su propio sentido de lo que es un comportamiento correcto e incorrecto.



Consejos:

- Modele la honestidad: Enséñele a su hijo a decir la verdad, admitir sus errores y cumplir sus promesas.
- Hable sobre valores: Conversen sobre lo que está bien y lo que está mal, y por qué importan las acciones.
- Fomente la responsabilidad: Deje que su hijo tome decisiones y aprenda de ellas.
- Reconozca las buenas decisiones: Señale cuando su hijo actúa con honestidad o amabilidad.
- Cree espacios seguros: Permita que su hijo comparta sus errores sin miedo.
- Enseñe empatía: Ayude a su hijo a considerar cómo sus acciones afectan a los demás.

DTP SOBRE LA MARCHA...

Abril es el momento perfecto para que las familias exploren la música y el movimiento juntas. Conviertan los momentos cotidianos en ritmo y diversión, ya sea haciendo las tareas del hogar, cocinando o viajando en el auto. **Creen** una lista para la familia con sus canciones favoritas y túrnense para inventar bailes, ritmo con palmas o incluso instrumentos sencillos con objetos cotidianos como ollas, cucharas o recipientes vacíos. Prueben **juegos de ritmo**, como imitar las palmas o los zapateos de los demás, o desafíense a crear nuevos ritmos. Es una excelente manera de **estimular la creatividad, mejorar la coordinación y disfrutar de risas en familia.**



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines informativos tomando esta breve encuesta!



dinnertableproject.org

