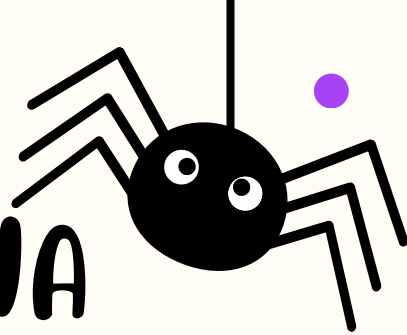


★ EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA



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

OCTUBRE DEL 2026

Sopa de papa sin lácteos en 30 minutos

Ingredientes:

- 2.5 libras (aprox. 1 kg) de papas Russet, amarillas o doradas que son las mejores para esto, peladas y cortadas en cubos
- 32 onzas (950 ml) de caldo de pollo
- ½ cebolla blanca o amarilla, en rodajas
- 1 taza de leche de coco en lata, sin azúcar **Si en casa no evitan los lácteos, puede usar leche entera normal**
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 1 ½ cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de tomillo o cebollino seco

Instrucciones:

1. Añada el caldo de pollo, la cebolla y las papas cortadas en cubos a una olla. Llévelo a punto de ebullición y cocine de 5 a 8 minutos, hasta que las papas estén blandas al pincharlas con un tenedor.
2. Retire una taza de papas y resérvela.
3. Triture el resto de las papas, la cebolla, el caldo y la leche de coco hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vuelva a poner la sopa en la olla, añada las papas reservadas y los condimentos, y remueva.
5. Sirva con cebollino y tocino crujiente por encima.

Temas para iniciar conversación

- Cuando notas que tus sentimientos cambian, ¿qué te ayuda a sentirte **a gusto, en calma, cómodo** o más como tú mismo?
- Si pudieras sentarte a cenar con cualquier **personaje espeluznante o monstruo**, como Drácula o Frankenstein, ¿a quién elegirías y por qué?
- Imagina que pudieras lanzar un **hechizo de Halloween**: ¿cuál sería?

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?

El boletín de DTP de octubre del 2026 fue elaborado por el centro regional de prevención *Comprehend*.



Arte de frotado de hojas

Materiales:

- Unas cuantas hojas recién caídas (de diferentes formas y tamaños)
- Papel blanco
- Crayones (sin la envoltura de papel)

Instrucciones:

1. Salgan juntos a recoger hojas otoñales coloridas.
2. Coloque una de las hojas (con la parte rugosa hacia arriba) debajo de una hoja de papel.
3. Sujete el papel con firmeza y frote el lateral de una crayola sobre la hoja de papel.
4. ¡Observe cómo aparecen la forma y las nervaduras de la hoja!
5. Repita el proceso con diferentes hojas y colores para crear un *collage* otoñal.

Relaciones que favorecen el desarrollo



La comunidad valora a los niños: Los niños son bienvenidos e incluidos en la vida comunitaria.

Contar con una comunidad sólida que respalde a nuestros hijos es un factor de protección clave durante su crecimiento. Tener una comunidad que cobija a sus jóvenes y les ayude a prosperar resulta fundamental para su desarrollo. Las comunidades pueden contribuir a ello brindando oportunidades únicas a los niños, permitiéndoles decir lo que piensan y ofreciéndoles espacios para expresarse a través de actividades escolares, comunitarias y extracurriculares.

CONSEJOS:

1. Hacer que los jóvenes mayores actúen como mentores de los más pequeños dentro de la comunidad.
2. Organizar noches familiares y divertidas en las que escuelas, empresas y miembros de la comunidad ofrezcan una velada gratuita y entretenida para las familias y los niños.

DTP sobre la marcha...

¡Cuando llega el **otoño**, hay muchísimas actividades familiares para disfrutar! Intenten pintar o tallar calabazas en familia y vean quién logra el diseño más colorido. Conversen sobre las tradiciones otoñales o festivas.

Pregunten: ¿qué es lo que más les entusiasma de esta temporada de otoño? Tener tradiciones al cambiar de estación fomenta la unión familiar y crea recuerdos que todos esperarán con ilusión cada año.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines completando esta breve encuesta!



dinnertableproject.org

