

El Proyecto de la hora de la cena

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

Diciembre 2024

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?



Diciembre es el mes en el que queremos centrarnos en el autocuidado:

Diciembre es el mes en el que todos necesitamos reservar algún tiempo para el cuidado personal. Algunas ideas de cuidado personal son: tener un diario, tomarse diez minutos para usted mismo, leer un libro, encender una vela, aprender una nueva habilidad, pasar un día en pijama, y pasar tiempo con sus seres queridos. ¡Tómese un tiempo este mes para el cuidado personal!

Temas para iniciar conversación

¿Quién es la persona más agradable que conoces?

¿Cuál ha sido el mejor regalo que te han hecho?

Describe a ti mismo en tres palabras.

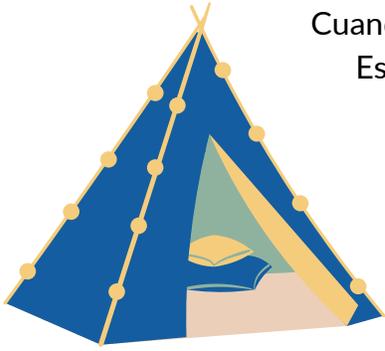


Una olla de espaguetis con queso

- Una cebolla pequeña, cortada en cubitos
- Una libra de pavo molido
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 lata (10 onzas) de tomates cortados en cubitos con chiles verdes, sin escurrir (opcional)
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir
- 2 tazas de agua
- 8 onzas de espaguetis integrales, crudos y partidos por la mitad
- 3/4 taza de queso rallado

1. En una olla grande, agregue la cebolla y el pavo molido. Cocine a fuego mediano-alto hasta que el pavo se dore.
2. Agregue el ajo en polvo, el chile en polvo y el orégano. Revuélvala para mezclar.
3. Agregue ambas latas de tomates cortados en cubitos, agua y espaguetis. Hierva la mezcla, revuélvala ocasionalmente para asegurarse de que los espaguetis queden sumergidos. Reduzca la intensidad a fuego lento y tape la olla.
4. Cocínelo durante unos 15 minutos o hasta que los espaguetis estén cocidos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue el queso, apague el fuego y tápelo hasta que el queso se derrita (aproximadamente 2 a 4 minutos).

Actividad familiar de invierno: acampar bajo techo



Cuando acampar al aire libre no sea una opción, acampe bajo techo. Esta puede ser una experiencia perfecta para toda la familia.

- Construya a una tienda de campaña con sábanas
- Haga sándwich de galletas con malvaviscos y chocolate (*s'mores*) bajo techo
- Cree el ambiente agregando sonidos de la naturaleza.
- Vea una película de invierno
- Haga sombras chinescas



Relaciones de desarrollo

Las relaciones de desarrollo son las raíces para el éxito y 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 con el mundo que los rodea.



Compartir el poder: Trátame con respeto y dame voz y voto.

- **Respétame** - Tómame en serio y trátame justamente.
- **Inclúyeme** - Involúcrame en las decisiones que me afectan.
- **Colabora** - Trabaja conmigo para resolver problemas y alcanzar metas.
- **Déjame liderar** - Crea oportunidades para que actúe y lidere.

DTP... ¡sobre la marcha!

Diciembre puede ser la época del año más maravillosa para crear vínculos familiares. Las familias a menudo viajan más en automóvil durante esta época o pasan más tiempo en interiores debido al clima impredecible. Independientemente, si las familias viajan en automóvil o pasan tiempo en el interior, existen muchas actividades creativas que establecen vínculos que las familias pueden incorporar. El juego de asociación de canciones es una gran oportunidad para que las familias creen una lista de canciones trabajando en equipos de dos o tres. El juego comienza cuando la primera persona dice una palabra con un tema festivo y cada equipo intentará identificar tantas canciones navideñas como sea posible que incluyan la palabra identificada. El equipo que identifique más canciones gana las rondas. Al crear las listas de canciones, los equipos deberán estar preparados para utilizar sus habilidades vocales.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta encuesta corta!



dinnertableproject.org

