

BOLETÍN DEL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

DICIEMBRE
2025

Sopa de verduras fácil

Ingredientes

- 1 lata pequeña de jugo de verduras o de tomate (156 ml)
- 1 lata grande de verduras mixtas (425 g)
- 1 cucharadita de condimentos (ajo o cebolla en polvo, albahaca, orégano y tomillo)

Instrucciones

Paso 1: Mezclar el jugo de verduras o de tomate, las verduras mixtas, los condimentos y especias en un recipiente apto para microondas o en una cacerola.

Paso 2: Calentar en el microondas por un minuto y medio o 2 minutos o en la estufa hasta que esté caliente.

Paso 3: ¡A disfrutar!



Más información aquí: <https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/easy-vegetable-soup/>



Temas para iniciar conversación

- ¿Preferirías tener un jacuzzi todo el invierno o una piscina todo el verano?
- ¿Cuál es tu **canción preferida para bailar**? ¿De quién?
- ¿Qué es lo que **más te gusta hacer** con tus amigos?

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?



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS



Manualidad de copo de nieve de papel

Materiales

- Papel blanco
- Tijeras
- Lápiz



Instrucciones

- Doblar el papel para formar un cuadrado.
- Recortar un cuadrado.
- Doblar de nuevo para formar un triángulo.
- Doblar en tercios.
- Dibujar diseños en el copo de nieve.
- Recortar con cuidado con las tijeras el diseño que dibujó.
- Desdoblar lo que creó.

Relaciones de desarrollo

Las relaciones de desarrollo ayudan a los jóvenes a crecer y desarrollar la capacidad de adaptación, sin importar sus antecedentes. Estas conexiones les ayudan a **comprender** quiénes son, a **desarrollar habilidades** para dar forma a su futuro y a **aprender** a conectarse con los demás y a retribuirles.

Amplíe las posibilidades - Inspire

Inspire a su hijo con nuevas ideas, experiencias y lugares.

DTP sobre la marcha

Convierta su viaje en coche en un recuerdo navideño mágico con un bingo de luces navideñas y chocolate caliente. Necesitará: un termo con chocolate caliente o sidra de manzana y tarjetas de bingo navideñas creadas por usted. Puede incluir en las tarjetas de bingo: figuras inflables de Papá Noel, renos en el techo, luces azules, decoraciones de bastones de caramelo, casas con muchas luces, etc. Su familia también puede crear una lista de música navideña para el viaje.



EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

Bingo de luces navideñas



dinnertableproject.org

