



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.

AGOSTO DEL 2026

ENSALADA DE PASTA FÁCIL

Ingredientes:

- 1 paquete (16 oz) de pasta rotini cruda
- 1 botella (16 oz) de aderezo italiano para ensaladas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pepino inglés, picado
- 1 envase (16 oz) de tomates cherry, picados
- $\frac{3}{4}$ de taza de pimientos dulces de varios colores, cortados en cubitos
- 1 cebolla dulce pequeña, picada (tipo Vidalia)
- Opcional: añadir aceitunas verdes y/o negras en rodajas, zanahorias en juliana, apio, etc.
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

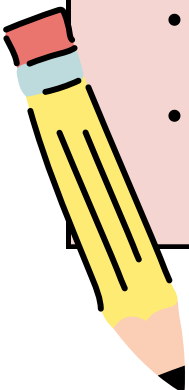
- En una olla grande ponga a hervir agua con un poco de sal. Vierta la pasta en la olla, cocínela de 8 a 12 minutos, escúrrala, enjuáguela con agua fría y déjela escurrir bien.
- En un recipiente grande, mezcle la pasta cocida con el aderezo italiano; añada el azúcar y mezcle hasta que la pasta quede bien cubierta con el aderezo.
- Incorpore el pepino, el tomate, la cebolla y los pimientos picados (o cualquier otra verdura que decida utilizar), así como la pimienta negra y el queso; mezcle todo para que la ensalada quede bien cubierta con el aderezo.
- Refrigere la ensalada de pasta hasta que esté bien fría; para obtener mejores resultados, déjela enfriar al menos 30 minutos antes de servir. Esta ensalada se puede preparar con antelación y conservar en el refrigerador hasta por 3 días.

PREGUNTAS A HACER TODOS LOS DÍAS

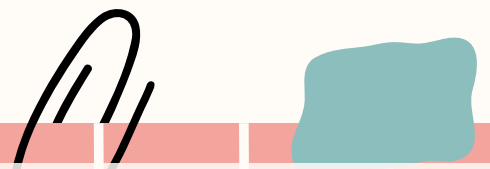
- ¿Qué **aprendiste** hoy?
- ¿Cuál fue tu **momento preferido** del día?
- ¿Quién te **ayudó** hoy y cómo te hizo sentir?

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿Qué ilusiones tienes para este año escolar?
- ¿Qué hace que alguien sea un buen amigo?
- Cuéntanos sobre alguna vez que aprendiste algo nuevo.
- Si tu escuela tuviera una canción representativa, ¿cuál sería?



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS

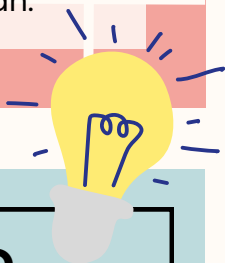


RELACIONES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO

Motivación para tener éxito

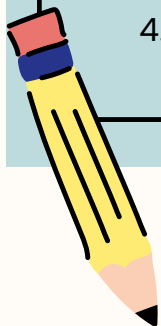


Al comenzar el nuevo curso escolar, la motivación para tener éxito ayuda a los jóvenes a sentirse orgullosos de su esfuerzo y a mantenerse motivados, tanto en la escuela como fuera de ella. Cuando los niños ven que el trabajo duro vale la pena, desarrollan confianza y perseverancia. Una forma sencilla de fomentar esto en casa es crear juntos un mural de metas: establecer objetivos, añadir palabras o imágenes inspiradoras y colocarlo en un lugar visible como recordatorio diario de aquello por lo que se esfuerzan.

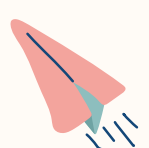


EL JUEGO DEL VASO

1. Busque un compañero y colóquense uno frente al otro con un vaso en el suelo (o sobre una mesa) entre ustedes.
2. Un padre o un hermano irá nombrando partes del cuerpo (por ejemplo, "tóquense la nariz", "tóquense las rodillas", "tóquense los hombros").
3. Cuando el padre o el hermano diga "¡Vaso!", ambos jugadores correrán para agarrar el vaso.
4. ¡El primero en agarrar el vaso gana la ronda!



¡Ayúdenos a mejorar
nuestros boletines
completando esta
breve encuesta!



DTP SOBRE LA MARCHA...

La temporada de regreso a clases puede ser ajetreada: ponerse en acción desde temprano en la mañana, agendas apretadas y recordatorios constantes para estar al tanto de todo. En medio de las prisas, los pequeños gestos pueden ayudar a las familias a mantenerse unidas. **Una idea sencilla:** ponga una nota rápida en la lonchera o en la mochila de su hijo. No tiene que ser algo elaborado; bastan unas pocas palabras de ánimo, un chiste divertido o un mensaje positivo para recordarle que piensa en él o ella. Estas pequeñas notas pueden alegrarle el día a su hijo, brindarle consuelo en un momento difícil y recordarle que cuenta con su apoyo incluso cuando no están juntos. Es una forma sencilla y significativa de mantener fuerte el vínculo familiar durante todo el curso escolar.

¡Anímese a escribir su primera nota esta semana; sus palabras podrían convertirse en lo mejor del día para su hijo!

El boletín de DTP de agosto del 2026 fue elaborado por el Centro Regional de Prevención *Communicare*.



dinnertableproject.org

