

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.



SEPTIEMBRE
2026

PASTA CARGADA DE VERDURAS

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta integral seca (penne o rotini)
- 2 ½ tazas de caldo (de verduras o de pollo)
- 1 calabacín, troceado
- 1 pimiento, troceado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso mozzarella rallado



Instrucciones:

1. En una sartén grande, mezcle todos los ingredientes excepto el queso.
2. Lleve a punto de ebullición, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 10-12 minutos hasta que la pasta esté cocida.
3. Remueva de vez en cuando. Espolvoree el queso justo antes de servir.

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- ¿Cuál es uno de los **desafíos** que superaste esta semana?
- ¿Quién hizo que tu día fuera **mejor** hoy y cómo?
- ¿Qué significa para ti formar parte de una **familia**?
- Si pudieras darle un **consejo** a tu yo del pasado, ¿cuál sería?



EL BOLETÍN DE DTP DE SEPTIEMBRE DEL 2026 FUE ELABORADO POR EL CENTRO REGIONAL DE PREVENCIÓN SEVEN COUNTIES.

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?



KENTUCKY
REGIONAL
PREVENTION
CENTERS





DADOS PARA LA CENA

Qué necesita:

- Una hoja de papel o tarjetas
- Un dado

Cómo jugar:

Lance el dado durante la cena y tomen turnos para responder estas u otras líneas:

- Comparta su recuerdo favorito.
- Cuente un chiste.
- Mencione algo de lo que se siente orgulloso.
- Elogie a alguien de la mesa.
- Comparta una meta para la semana.
- Cada persona dice una palabra para describir su día.



RELACIONES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO

Límites familiares



Las familias que establecen normas y consecuencias claras ayudan a los niños a mantenerse seguros y a tomar decisiones más saludables, lo que incluye evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Consejos para fortalecer este aspecto:

- Establecer expectativas coherentes (como no usar el teléfono durante las comidas).
- Explicar la razón de ciertas normas (por ejemplo, la prohibición de consumir alcohol siendo menor de edad).
- Involucrar a los niños en la creación de acuerdos familiares.



¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines completando esta breve encuesta!



DTP SOBRE LA MARCHA...

El otoño es una época maravillosa para pasar tiempo al aire libre en familia. Dediquen un rato juntos a **rastrillar las hojas, formar montones enormes y turnarse para saltar sobre ellos**. Vuelvan a juntar las hojas y salten sobre ellas de nuevo. Tomen muchas fotos y disfruten de bocadillos divertidos, como manzanas con mantequilla de maní. Pasar tiempo al aire libre en familia no solo beneficia la salud física, sino que también ayuda a crear vínculos emocionales más fuertes y hábitos más saludables. Las experiencias sensoriales compartidas **facilitan la conversación y fortalecen las relaciones que favorecen el desarrollo**.



dinnertableproject.org

