



THE FAMILY DINNER PROJECT Y ON THE TABLE



COMIDA, DIVERSIÓN Y CONVERSACIÓN  
PARA LAS FAMILIAS



## THE FAMILY DINNER PROJECT Y ON THE TABLE

# Comida, diversión y conversación para las familias

---



Gracias por comprometerse a traer *On the Table* a su cena familiar. Chicago Community Trust de *On the Table* es un foro anual diseñado para elevar la conversación cívica, fomentar nuevas relaciones e inspirar la acción colaborativa. Cuando la comunidad se une para aprender de y con cada uno de nosotros, tenemos el poder de impactar tanto a los vecindarios como a las vidas de quienes los integran.

Esta guía fue creada por The Family Dinner Project, con el generoso apoyo de The Chicago Community Trust, para apoyar a las familias a llevar ese espíritu colaborativo a sus mesas. En esta guía encontrará sugerencias y recursos para ayudarlo con su *On the Table* a través de tres elementos esenciales para una comida relevante: comida, diversión y conversación acerca de las cosas que son importantes.

*Para conocer más acerca de On the Table y registrarse visite [www.onthetable.com](http://www.onthetable.com).*

*Para conocer más acerca de The Family Dinner Project visite [www.thefamilydinnerproject.org](http://www.thefamilydinnerproject.org).*





## THE FAMILY DINNER PROJECT Y ON THE TABLE

# Comida, diversión y conversación para las familias



## Comida

¡La comida es lo que trae a todos a la mesa! No tiene que ser elegante. Las mejores comidas familiares son las que ayudan a que todos se sientan bienvenidos y conectados entre sí, sin importar cuál sea el menú.

Para su cena *On the Table* pruebe una de nuestras recetas sugeridas a continuación en #DinnerTonight. Ambas son rápidas, sencillas y de bajo costo, permitiéndole tener más tiempo para disfrutar la compañía.

Complete su cena con nuestra [ensalada verde con una infinita variedad de vinagretas](#) y un saludable postre: [yogur con canela y fruta](#) o [pastelillos de fruta](#) que son lo suficientemente fáciles de preparar incluso para que los invitados más pequeños los preparen ellos mismos.



## Diversión

La comida puede traer a todos a la mesa, ¡pero es la diversión lo que los hace regresar! Disfrutar la compañía de todos, reír juntos y ofrecer oportunidades para que todos participen en la mesa es importante para lograr que la cena familiar sea segura y un lugar acogedor para todos.

Los juegos para la cena incluidos en este paquete pueden usarse por personas de todas las edades para ayudar a

promover el pensamiento crítico y la imaginación (¡sin mencionar la diversión!). La investigación también ha señalado que utilizar actividades como estas en la mesa puede desarrollar resiliencia, autoestima y habilidades de alfabetización.



## Conversación

Tener una conversación relevante en la mesa es de lo que trata *On the Table*. No solo el simple acto de compartir ideas y de escucharse los unos a los otros desarrolla habilidades sociales y la comunicación familiar, sino que estos específicos iniciadores de conversación pueden ayudar a promover las metas de *On the Table*: Mejorar la cortesía,

fomentar las relaciones e inspirar a actuar. A través de las conversaciones de sus cenas familiares, usted puede ayudar a desarrollar comunidades fuertes, seguras y más dinámicas. Imprima los iniciadores de conversación de la página 8, recórtelos y colóquelos dentro de un recipiente sobre la mesa.

## Recursos adicionales

Prepare la mesa para la diversión y la conversación con los dípticos y manteles imprimibles de las páginas 9-10. ¡Fueron diseñados especialmente para *On the Table*!



## THE FAMILY DINNER PROJECT Y ON THE TABLE

# Comida, diversión y conversación para las familias



## Disfrute y comparta

Disfrute su cena familiar *On the Table* y asegúrese de ¡compartirla para que inspire a otros! Si publica fotos o historias acerca de sus comidas en las redes sociales, utilice el hashtag #OnTheTable2017 para que sus esfuerzos puedan ser tomados en cuenta como parte del movimiento de este año.

### SUGERENCIAS PARA PUBLICAR EN LAS REDES SOCIALES:

- ¡Las fotos son increíbles!
- Asegúrese de que todas las personas en sus fotos sepan que usted

las está haciendo públicas y que estén de acuerdo

- Que lo que publica sea divertido y positivo, ¡para que otros se inspiren con sus historias!

### MANTÉNGASE CONECTADO:

**The Family Dinner Project**

Facebook: [facebook.com/thefamilydinnerproject](https://facebook.com/thefamilydinnerproject)

Twitter: @FDP\_Tweets

**On the Table/The Chicago Community Trust**

Facebook: [facebook.com/thechicagocommunitytrust](https://facebook.com/thechicagocommunitytrust)

Twitter: @ChiTrust



## Siga avanzando

¡Permita que la comida, la diversión y la conversación sean parte de sus vidas para *On the Table* y más allá! Cada comida familiar puede marcar una diferencia al ayudar a que las familias sean más unidas, saludables y felices y contribuyan a que nuestras comunidades sean mejores.

Pruébe a incorporar estos cuatro pilares de la cena familiar en su rutina:

### COMPROMÉTASE

Reconozca las cosas que en verdad disfruta de reunirse a comer. Compártalo con su familia y hagan un plan para repetir la experiencia. Generalmente recomendamos empezar reuniéndose para cenar cada semana como meta familiar.

### HÁGALO SENCILLO

Escoja unas cuantas ideas de comidas fáciles y rápidas para las noches ocupadas: ¡sándwiches, ensaladas e incluso huevos revueltos son todas buenas opciones para cenar! Comience una lista de manera que siempre tenga una idea de una cena rápida para reunir a todos en la mesa. También puede pedir a la familia que hagan una lista de sus cenas favoritas y escojan una fecha en la que todos puedan preparar esos menús juntos.

### HÁGALO DIVERTIDO

Pida a cada miembro de la familia que sugiera un juego o actividad para la hora de la cena. También puede lograr que la cena familiar sea divertida proporcionando adivinanzas o juegos de dados, invitando a amigos especiales o realizando celebraciones espontáneas como “Backwards Night” (¿alguno prefiere primero el postre?). Incluso algo tan sencillo como tomar turnos para decir chistes harán que la cena sea un momento en el que todos deseen estar presentes.

### HÁGALO RELEVANTE

Piense en maneras de utilizar la cena familiar como un momento para compartir esperanzas y sueños, establecer metas y en el que todos opinen. Pida a los miembros de la familia que se turnen para sugerir temas que les gustaría comentar. Utilice el tiempo para que juntos planifiquen un paseo familiar, un proyecto de servicio comunitario o alguna otra idea que tenga un propósito. ¡Permita que todos participen en hacer la conversación durante cena relevante!

Para más ideas y recursos relacionados con estos 4 pilares de la cena familiar, descargue nuestro programa gratuito *Food, Fun and Conversation: 4 Weeks to Better Family Dinners (Comida, diversión y conversación: 4 semanas de mejores comidas familiares)*.

Para encontrar inspiración para la comida diaria, la diversión y la conversación, revise *Dinner Tonight*.

Conozca acerca de *On the Table* y cómo este evento anual fortalece las comunidades en [onthetable.com](http://onthetable.com), y sepa más acerca de Chicago Community Trust y sus programas en [cct.org](http://cct.org). Obtenga más recursos e inspiración para sus cenas familiares en [thefamilydinnerproject.org](http://thefamilydinnerproject.org).



## CENA DE ESTA NOCHE

Pastel de tamal



## DIVERSIÓN

Anote los nombres de las personas que usted admira y colóquelos en un recipiente. Túrnense para seleccionar un nombre y para describir a la persona mientras los otros intentan adivinar quién es.



## CONVERSACIÓN

Rosa Parks dijo: "Nunca debes tener miedo cuando haces lo correcto". ¿Alguna vez ha temido hacer lo correcto?



## Pastel de tamal

### INGREDIENTES

Porciones 6-8, dependiendo del apetito

Relleno:

- 1 1/2 lbs. de carne molida de res o de pavo
- 2 cdas. de aceite de oliva o de coco
- 1 taza de cebolla rebanada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 tazas de pimienta dulce en cubos
- 2 tazas de frijoles rojos o negros cocidos
- 1 1/4 taza de puré de tomate, o un poco de salsa marinara
- 1 ctda. sal
- 1/4 ctda. Hojuelas de pimienta rojo triturado
- 2 cdas. de comino molido
- 2 cdas. de orégano seco

Cobertura:

- 1 taza de harina de maíz amarilla
- 1 taza de harina de trigo entero o de harina todo propósito (también puede sustituir la masa harina si necesita una cubierta sin gluten)
- 2 cdas. de polvo para hornear
- 1/4 ctda. sal
- 1 cda. miel
- 1/2 taza de aceite de su elección (el aceite de coco funciona bien en esta receta) o mantequilla derretida
- 2 huevos grandes batidos
- 1 taza de leche

### INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande prepare el relleno sofriendo la carne, la cebolla, el ajo y el pimienta en aceite a temperatura media alta hasta que se dore la carne y los vegetales estén suaves, aproximadamente 7 minutos.
2. Agregue los frijoles, el puré de tomate y los sazónadores y mezcle bien.
3. Permita que el relleno burbujee en el borde y se cocine, mezclando ocasionalmente durante unos 5 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Transfiera el relleno a una bandeja para hornear de 8x8.
5. Precaliente su horno a 400° F (204°C).
6. Prepare la cubierta mezclando en un recipiente grande la harina de maíz, la harina, el polvo para hornear y la sal.
7. Combine la miel, el aceite, los huevos y la leche y añada los ingredientes secos. Revuelva muy bien hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
8. Extienda la mezcla de harina firmemente sobre una cacerola.
9. Hornee, destapado a 400° F (204°C) durante 35-45 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro de la cubierta salga seco.

Esta receta nos la hizo llegar Bri DeRosa y originalmente apareció en su blog Red, Round or Green. El relleno puede prepararse con 2 días de anticipación, luego cubrirlo con la cubierta de harina de maíz y hornearlo para obtener una cena rápida durante la semana.

Visite [thefamilydinner-project.org](http://thefamilydinner-project.org) para registrarse en Dinner Tonight y recibir ayuda diaria referente a alimentos, diversión y conversación!







## CENA DE ESTA NOCHE

Fusilli con salchicha  
del Chef Nate



## DIVERSIÓN

Una persona abandona la mesa. Los otros seleccionan una emoción. Cuando la persona #1 regresa, la familia representa la emoción y la persona #1 intenta adivinar lo que están sintiendo.



## CONVERSACIÓN

¿Ha visto alguna vez que alguien haya sido tratado injustamente debido a su apariencia o de dónde viene? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo cree que se sintió esa persona?



## Fusilli con salchicha del Chef Nate

### INGREDIENTES

- 1 lb. de carne molida de salchicha
- 1 lb de fusilli
- 2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Una pizca de semillas de hinojo
- 2 limones
- 8 oz de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto
- Pimiento rojo seco en hojuelas al gusto
- Queso Parmesano para servir (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Cocine los fusilli en agua hervida según las instrucciones del paquete.
2. Combine el aceite de oliva y la mantequilla en una sartén grande de hierro fundido
3. Derrita la mantequilla a fuego medio. Añada el ajo y saltee hasta que dore.
4. Añada la carne molida y el hinojo y cocine hasta dorar.
5. Añada el jugo y la ralladura de limón, mezcle y, después de 5 minutos agregue el vino.
6. Mezcle, reduzca el fuego, cubra y deje reducir a la mitad.
7. Escurre el fusilli y agréguelo a la mezcla de salchicha. Mezcle hasta que la pasta esté bien cubierta.
8. Sazone con sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo.
9. Sirva con el queso Parmesano y un trozo de limón.

Esta receta nos fue proporcionada por el joven chef Nate, quien dice que es un platillo de pasta rápido, sencillo y delicioso. ¡El chef Nate nominó este Fusilli con salchicha como una de las cenas que lo hizo sonreír una noche que estaba ocupado con los deberes escolares!

Visite [thefamilydinnerproject.org](http://thefamilydinnerproject.org) para registrarse en Dinner Tonight y recibir ayuda diaria referente a ¡alimentos, diversión y conversación!







## JUEGOS PARA LA CENA ADIVINA LA EMOCIÓN

Este es un buen juego para ayudar a los niños a identificar los sentimientos. Pida que una persona se aleje de la mesa por un minuto. Una vez que se vaya, el resto de la familia elige una emoción (o usted puede elegirla al azar sacándolo de un sombrero).

Algunos ejemplos incluyen:

- Feliz
- Enojado
- Triste
- Enfadado
- Emocionado
- Nervioso

Cuando el miembro de la familia regresa a la mesa, el resto de la familia come y actúa con ese sentimiento en mente. Por ejemplo, si la emoción es “preocupación”, alguien podría decir: “tengo tanta tarea esta noche que no creo que pueda dormir”. O puede hacerlo un poco más difícil para los niños más grandes permitiendo solo lenguaje corporal y expresión facial para demostrar esa emoción o incluso solo la expresión facial.



THE  
FAMILY  
DINNER  
PROJECT.ORG



THE  
FAMILY  
DINNER  
PROJECT.ORG



## JUEGOS PARA LA CENA ¿CUÁL?

Quien sea que haga las preguntas piense en dos personas (por ejemplo: la abuela y el abuelo; mamá y papá) y haga preguntas al resto de los invitados en las que solo una de las personas tiene la respuesta correcta. (¿Quién se casó a los 19 años? ¿Quién conoció a su esposo en California? ¿Quién tiene 3 hermanos?).

Jugar este juego es una oportunidad excelente para enseñar a los niños un poco acerca de su historia familiar, algo que los estudios de investigación han encontrado que es una influencia positiva en la salud mental de los niños.







## JUEGOS PARA LA CENA HÉROES

Este es el juego en el que se mencionan personas que usted considera héroes (¡famosos o no!). El truco es: la primera letra del apellido del héroe determina cuál debe ser la primera letra del nombre de la siguiente persona. Por ejemplo, si la persona menciona a “Nelson Mandela”, la siguiente persona podría decir “Mahatma Gandhi” o algún otro héroe cuyo nombre empieza con M. El juego continúa hasta que alguien no encuentre respuesta.



THE  
FAMILY  
DINNER  
PROJECT.ORG



THE  
FAMILY  
DINNER  
PROJECT.ORG



## JUEGOS PARA LA CENA JUEGO DEL BOL DE ENSALADA

Antes de cenar, cada miembro de la familia escribe los nombres de cinco personas que admiran en trozos de papel. Estas personas pueden ser personajes ficticios, figuras históricas, personas que conoce personalmente o que nunca ha conocido. Revuelvan todos los trozos de papel en un bol y colóquenlo sobre la mesa durante la cena.

Cada miembro de la familia saca un papel del recipiente y describe esa persona al resto de la familia. La única regla es que la persona que “describe” no puede decir el nombre de la persona o ninguna parte del nombre. Cuando se identifica a la persona, intente adivinar quién puso el nombre en el recipiente y después comenten por qué la persona que se describió es admirable.



THE FAMILY DINNER PROJECT Y ON THE TABLE

Comida, diversión y conversación para las familias





# Disfrute estos iniciadores de conversación para la hora de la cena

línea de corte

Comente acerca de un momento en que alguien hizo algo importante por usted. ¿Qué fue? Ahora, hable acerca de un momento cuando usted hizo algo importante por alguien más. ¿Cómo se sintió usted y la otra persona?

Si le pudiera hacer un regalo al mundo entero, ¿qué sería y por qué?

Piense en una persona de su familia (viva o no) que retribuyó a los demás. ¿De qué manera lo hizo? ¿Qué puede hacer usted para parecerse más a esa persona?

¿Qué puede hacer para ayudar a alguien que no cueste dinero?

¿Cree que es más importante ser amable a ser feliz?  
¿Por qué?

En *The Lorax*, Dr. Seuss escribe: “A menos que alguien como tú se interese de verdad, nada va a mejorar”. ¿Qué le interesa a usted de verdad?

¿Quién tiene el máximo poder e influencia en su comunidad? ¿Por qué piensa que son poderosos?

¿Alguna vez ha participado en una tradición de una cultura que no es la suya? ¿Qué fue? ¿Cómo fue la experiencia?

¿Es “equidad” lo mismo que “justicia”? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Alguna vez apoyó algo en lo que creía aunque otros pensaban que estaba equivocado? ¿Qué fue lo que hizo?

Eleanor Roosevelt una vez dijo: “Con la libertad viene la responsabilidad”. ¿Qué cree que eso significa?

¿Por qué piensa que los espacios públicos como los parques son importantes para nuestras comunidades? ¿Cuál es su espacio público favorito en su vecindario? ¿Qué puede mejorar sus espacios públicos?

¿Existen culturas, idiomas o religiones que le gustaría conocer? ¿Qué le interesa de ellos?

¿Alguna vez ha aprendido algo de la cultura o creencias de otra persona que le sorprenda? ¿Qué fue?

Si estuviera mostrando su vecindario a un extraño, ¿qué le mostraría y con quién lo presentaría? ¿Por qué?

¿Qué problema mundial espera ver resuelto en los próximos 20 años?

¿Cuál es la diferencia entre un derecho y un privilegio?

¿Qué son las cosas que puede hacer para mostrar a otra persona que le la está escuchando?



THE FAMILY DINNER PROJECT Y ON THE TABLE

Comida, diversión y conversación para las familias

¿Quien sea que haga las preguntas piense en dos personas (por ejemplo: la abuela y el abuelo; mamá y papá) y haga preguntas al resto de los invitados en las que solo una de las personas tiene la respuesta correcta. (¿Quién se casó a los 19 años? ¿Quién conoció a su esposo en California? ¿Quién tiene 3 hermanos?).

Jugar este juego es una oportunidad excelente para enseñar a los niños un poco acerca de su historia familiar, algo que los estudios de investigación han encontrado que es una influencia positiva en la salud mental de los niños.

## JUEGOS PARA LA CENA ¿Cuál?



## RECETA PARA LA CONVERSACIÓN

### Hablar acerca de: Derechos civiles e igualdad

1. ¿Es “igualdad” lo mismo que “justicia”? ¿Por qué si o por qué no?
2. Rosa Parks dijo: “Nunca debes tener miedo cuando haces lo correcto”. ¿Alguna vez ha temido hacer lo correcto?
3. Hable acerca de una persona que admira, famoso o no, que haya luchado por la libertad de otros.
4. ¿Alguna vez ha visto que alguien fuera tratado con rudeza o injustamente por otros debido a su raza diferente, habla otro idioma o proviene de una cultura diferente? ¿Cómo se sintió?
5. ¿Alguna vez defendió algo en lo que usted cree, incluso si otros pensaban que estaba equivocado? ¿Qué hizo? ¿Fue difícil defender sus ideas?





## The Family Dinner Project y los manteles de On the Table:

1.Imprima papel estándar 8.5 x 11. 2.Recorte por las líneas punteadas anaranjadas. 3.¡Colóquelos en la mesa y disfrute!

Cut Line

# INICIADORES DE CONVERSACIÓN

## ¡Entreviste a su familia!

- 1 ¿Conoce alguna historia acerca de cómo era su vecindario años atrás? ¿Qué ha escuchado? ¿Quién podría hablarle cómo era el vecindario en otras décadas?
- 2 ¿Qué rasgo de una persona de su familia admira y espera haber heredado?
- 3 ¿Cómo ha cambiado su vecindario o su comunidad desde el año pasado? ¿Qué cambios le gustaría ver en el futuro?
- 4 Cuente una historia de una situación en la que usted aprendió algo inesperado de alguien más.
- 5 Cuando en 100 años las personas hablen de usted, ¿qué le gustaría que dijeran?

