

THE FAMILY DINNER PROJECT



Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



Sugerencias y herramientas

Tabla de contenidos

Preparación »

Modelo de invitación »

Modelo de agenda »

Ubicación, ubicación, ubicación »

Lista de revisión de la cena comunitaria »

Guía para la preparación del lugar »

Formularios para su evento »

Formulario de autorización para tomar fotografías »

Formulario de inscripción »

Formulario de donación »

Alimentos »

Modelo de presupuesto desglosad »

Opciones de menú »

Sin instalaciones de cocina »

Con instalaciones de cocina limitada »

Instalaciones con cocina completa »

Actividades para el aperitivo »

Actividades del postre »

Diversión »

Juegos para la cena »

Conversación »

Iniciadores de conversación »

Actividad para entrevista »

Recetas para la conversación »

Sugerencias para la discusión y la facilitación del evento »

Modelo de correo electrónico para después del evento »

Beneficios de las cenas en familia »



PREPARACIÓN

Modelo de invitación

¡USTED ESTÁ INVITADO!

¡[Nombre de la organización] y The Family Dinner Project se complacen en invitarlo a usted y a su familia a la cena comunitaria en [ubicación] el [fecha] a las [hora]!

Las investigaciones muestran lo que los padres de familia han sabido desde hace mucho tiempo: comer en familia es bueno para el espíritu, el cerebro y la salud de toda la familia. Los beneficios de las comidas familiares incluyen: mejor desempeño académico, mayor autoestima, mayor resiliencia. Además, ¡los niños que comen con sus familias tienen menos riesgo de abusar sustancias, de sentir depresión y desórdenes alimenticios, y menores índices de obesidad!

En la cena comunitaria, las familias pondrán manos a la obra en la cocina para preparar la cena. Mientras esperamos la comida, disfrutaremos de juegos divertidos y una conversación entretenida. ¡Esperamos llegar a conocernos, divertirnos y compartir algunas herramientas para mejorar nuestras comidas familiares!

Si usted y su familia están interesados en unirse a nosotros para una noche de comida, diversión y conversación, por favor póngase en contacto con [nombre] al [teléfono o dirección de correo electrónico] antes del [fecha]. ¡El espacio es limitado así que esperamos saber pronto de usted!

¡Esperamos verlos allí!

[inserte firma aquí]

[Nombre]

[Título]

[Organización]



Modelo de agenda para la cena comunitaria

Cada cena comunitaria de TFDP incluye comida, diversión y conversación. Este es un ejemplo de una agenda que muestra cómo podría resultar el evento.

5:30 PM

Registro de invitados.

5:30–6:00 PM

Los invitados preparan el aperitivo y realizan actividades en sus mesas. »

6:00 PM

El facilitador da la bienvenida a todos al evento.

6:10–6:40 PM

(30 minutos aproximadamente)

Las familias cenan.

6:40–7:10 PM

(30 minutos aproximadamente)

Juegos de niños en grupo »
y actividad del postre »

6:40–7:10 PM

(30 minutos aproximadamente, simultáneo con las actividades de los niños).

Discusión de adultos »

7:10–7:30 PM

(20 minutos aproximadamente).

Las familias se reúnen y comen el postre.

7:30 PM

Conclusión y agradecimientos.

Tiempo total: 2 horas



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria

ubicación, ubicación, ubicación

Si aún no ha decidido dónde se llevará a cabo su cena comunitaria, necesitará encontrar un lugar. Los buenos lugares generalmente son espacios como cafeterías escolares, salones en las iglesias y otros lugares de reunión comunitarios.

Lineamientos generales para seleccionar el lugar:

- ¿Es lo suficientemente grande para la cantidad de personas que espera?
- ¿Hay suficientes mesas y sillas? ¿Quién las instalará y agrupará?
- ¿Es un espacio de reunión cómodo para su audiencia? ¿Pueden llegar ahí fácilmente? ¿Hay estacionamiento? ¿El espacio es accesible para personas con dificultades para moverse?

Al seleccionar el lugar, también asegúrese de comentar los siguientes puntos a la persona que sirve de contacto. Aunque algunas de estas cosas pueden parecer obvias, ¡no querrá tener sorpresas o malentendidos!

- ¿Cuál es la normativa para servir la comida? ¿Hay algún tipo de comida que no deba servirse en ese lugar? (Algunos lugares de culto prohíben ciertos alimentos debido a creencias religiosas, mientras que otros lugares podrían tener restricciones que deberá respetar basadas en la posibilidad de alergias alimenticias.)
- ¿Quién será responsable de asegurarse que el lugar esté abierto y accesible a la hora acordada?
- ¿Quién será responsable de cerrar después de terminado el evento?
- ¿Cuál es el acuerdo en cuanto a ordenar y limpiar? ¿Quién será responsable de garantizar que se cumplan las normas?
- Si existe una cocina en el lugar, ¿se puede usar? Existe alguna regulación o regla que deba cumplirse?
- Si hay platos, utensilios para servir y otros objetos útiles en el lugar, ¿se pueden usar?
- Y con respecto a objetos como bolsas de basura y artículos de limpieza, ¿se pueden usar o usted debe llevar lo que vaya a emplear?
- ¿Hay que pagar renta por el uso de ese espacio?

SUGERENCIA

Cuando decida la hora del evento tenga en cuenta que la cena durará aproximadamente de 2 horas de principio a fin. También necesitará incluir el tiempo necesario para arreglar y limpiar el lugar, así que asegúrese de llegar a un acuerdo con la persona encargada del local.

Guía para la planificación de la cena comunitaria

4 semanas antes del evento:

- Encontrar un lugar
- Seleccionar la fecha
Sugerencia: Seleccione la fecha con al menos un mes de anticipación. Informe a la persona que sirve de contacto el lugar del evento.
- Invitar a las familias
Sugerencia: Asegúrese de preguntar si son alérgicos a algún alimento.
- Encontrar voluntarios
Nota: El número de voluntarios dependerá en parte de cuántas familias sean invitadas. Sugerimos 1 voluntario por mesa, de tal manera que habrá un total de entre 6 a 8 voluntarios.
- Contactar a *The Family Dinner Project* para obtener recursos para planificar su evento

2-3 semanas antes del evento:

- Determinar su menú para la noche
Sugerencia: Hemos visto que los tacos funcionan bien. Implemente una “línea de producción”. Nuestro ejemplo de la *lista de compras* puede ayudarlo a planear.
- Determinar dónde conseguirá la comida y demás provisiones
Sugerencia: Por lo general hay grupos deseosos de proveer comida, como los restaurantes locales, jardines comunitarios o, inclusive las tiendas de venta de alimentos.

Sugerencia: Intente que las tiendas locales también donen otras cosas, como platos, servilletas, utensilios, etc. (si no los ofrece el lugar donde se llevará a cabo).
- Empezar a pensar acerca de la preparación del salón
- Programar la noche
Sugerencia: Es útil tener un plan claro para la noche, pero esté preparado por si las cosas cambian. Con tantas familias en un solo salón es importante ser flexible. Nuestro *modelo de agenda* es un buen punto de partida.

1 semana antes del evento:

- Contactar a las familias que asistirán al evento
Sugerencia: Mencióneseles lo emocionado que está con el evento y pregúnteles si tienen preguntas o dudas.
- Revisar el espacio (si aún no lo ha hecho)
Sugerencia: Averigüe dónde están localizadas cosas como las mesas, las sillas, los interruptores de luz y los enchufes. Piense en la distribución del lugar y dónde estará la zona de recepción, las mesas para cenar y las estaciones de preparación de comida.
- Contactar al personal (voluntarios, facilitadores, etc.)
Sugerencia: Asegúrese que todos conocen la fecha, la hora, qué hay que hacer y cualquier otra logística necesaria para el evento. Repase el programa para que todos estén informados.
- Comprar cualquier artículo que no haya sido donado
- Imprimir copias de la agenda para todos los voluntarios
- Preparar el material que las familias se llevarán a sus casas



Día previo al evento:

- Finalizar los planes de la comida
Sugerencia: Revise con todos para estar seguro que todo esté listo para el día de mañana.
- Revisar la agenda
Sugerencia: Tenga una copia impresa para llevarla el día del evento. Probablemente cambiará a medida que la noche avance, pero ayuda tener un plan disponible. Las transiciones suelen tardar más tiempo del que estima, será útil saber qué puede hacer en caso de que haya algún retraso en el programa.

1 semana después del evento:

- Enviar a las familias un correo electrónico de agradecimiento con los enlaces a los recursos de TFDP
- Enviar a TFDP una copia de las hojas de asistencia señalando el número total de asistentes
Sugerencia: Si tiene imágenes o anécdotas interesantes del evento, ¡también podría compartirlas con el equipo de TFDP para que ellos puedan difundir su trabajo!

Artículos lista de revisión:

- Mesas: Las mesas redondas son más apropiadas, pero cualquier mesa sirve.
- Sillas: Tenga sillas adicionales en caso de que vengan los abuelos o algunos amigos.
- Platos, cristalería, cubiertos: Los platos reales hacen que la cena sea especial, pero los desechables también sirven.
Sugerencia: Es más fácil si el evento se lleva a cabo en un lugar que disponga de vajilla.
- Manteles: Algo sencillo funciona de maravilla.
Sugerencia: Averigüe si puede pedirlos prestados a sus amigos y familiares. ¡No importa si no combinan! Usar manteles diferentes le dará una apariencia particular a cada mesa y creará un ambiente.
- Utensilios y vajilla para servir: Piense qué podría necesitar.
- Decoraciones de las mesas: Flores, velas (reales o con baterías) y tarjetas con nombres sería excelente.
Sugerencia: Las decoraciones pueden ser cualquier cosa que dé un toque especial a la mesa y mostrará a las familias cómo los pequeños detalles pueden hacer una gran diferencia.
- Servilletas: De tela o de papel, ¡asegúrese de tenerlas!
- Saleros y pimenteros
- Tarjetas con nombres
Sugerencia: Un buen hábito para iniciar la noche es tener etiquetas con los nombres para que los invitados se las pongan y así facilitar que se conozcan.
- Marcadores/plumas: Tenerlos a la mano para escribir los nombres en las etiquetas y para las actividades.
- Contenedores de comida: Necesitará platos para servir cada platillo de la cena.
- Micrófono o campana: Úselo para llamar la atención de todos en el salón.



Guía para organizar el evento

La planificación de su cena comunitaria es un paso importante para asegurarse que el evento funcione a la perfección. Estas sugerencias y lista de suministros lo ayudarán a estar organizado.

¿Cuánto espacio necesito?

Su meta principal debería ser asegurarse que cuenta con mesas y sillas suficientes para que todos estén sentados y coman comodamente. Además querrá tener algunas mesas para servir, así como una mesa para que los invitados se registren cuando lleguen. ¡Todo lo demás puede ocurrir en el área de la cena y alrededor!

Suministros y lista de organización

- Mesas
 - Sillas
 - Manteles
 - Una lista de asistentes con:
 - Formularios para autorizar el uso de fotografías »
 - Hoja de asistencia al evento »
 - Plumas
 - Etiquetas de nombres
 - Marcadores
 - Ingredientes y materiales para la actividad de aperitivo que haya elegido »
 - Platos y utensilios para servir
 - Servilletas
 - Cubiertos
 - Platos
 - Vasos
 - Alimentos y bebidas
 - Frascos para las entrevistas »
 - Recursos adicionales para la diversión y la conversación (opcional) »
 - Un caballete con papel o una pizarra
 - Marcadores para la pizarra, si fuera necesario
 - Micrófono (opcional, depende del lugar y del número de asistentes)
 - Papel absorbente y productos para limpiar
 - Ingredientes y materiales para la actividad de postre que haya seleccionado »
-





**FORMULARIOS
PARA SU EVENTO**

Formulario de autorización de grabación para los medios

Yo, el abajo firmante, doy mi consentimiento y autorizo que [escriba el nombre de la organización], sus empleados o agentes tomen fotografías, graben videos o realicen grabaciones digitales mías a partir del [escriba la fecha del evento] hasta el [escriba la fecha], y que las usen en un medio o en todos, ahora y en adelante, con el propósito exclusivo de su sitio en la red, material informativo, actividades promocionales y para recaudar fondos. Además otorgo consentimiento de que mi nombre e identidad pueda ser revelada allí o en un texto descriptivo o comentarios.

Doy mi consentimiento para que [escriba el nombre de la organización], sus agentes y empleados muestren este trabajo de manera impresa o electrónica pública o privadamente y promocionen y vendan copias. Renuncio a cualquier derecho, reclamo o interés que pudiera tener para controlar el uso de mi identidad o la posibilidad de que sea usada en cualquier medio. Entiendo que no habrá ninguna remuneración financiera o de otro tipo por grabarme, ya sea para su transmisión inicial o subsecuente reproducción.

También entiendo que [escriba el nombre de la organización] no es responsable de ningún gasto u obligación incurrida como resultado de mi participación en esta grabación, incluyendo los gastos médicos debidos a cualquier enfermedad o lesión ocurrida como resultado.

Afirmo que tengo al menos 18 años de edad, que he leído y entiendo los términos anteriormente mencionados y que estoy capacitado para ejecutar este acuerdo.

Nombre: _____ Fecha: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Firma: _____

Firma del tutor en caso de ser menor de 18 años: _____

¿Podemos contactarlo en este número para dar seguimiento entre los eventos? Sí: _____ No: _____



Formulario de donación

Estimado/a [Inserte nombre aquí]:

[Nombre de la organización] está buscando donativos en especie (no monetarios) para nuestro próximo evento de la cena comunitaria el [día de la semana], [fecha], [año]. Esta cena será organizada por [nombre de organización] en asociación con The Family Dinner Project en Harvard University, y ayudará a las familias de nuestra comunidad a entender la importancia de sentarse a la mesa para cenar juntos.

[Inserte información de los antecedentes de la organización aquí]

Con su generoso apoyo podremos ayudar a las familias que mantienen nuestra comunidad activa y sólida, y empoderarlas para que desarrollen su propia comunidad a través de sus mesas de cena.

El tema para nuestra cena es [tema de la cena]. ¿Nos ayudaría a apoyar a familias de la localidad [fecha del evento] haciendo una donación en especie? Los donativos son deducibles de impuestos hasta donde lo permita la ley. La identificación tributaria de [nombre de la organización] es [insertar identificación tributaria aquí].

Por favor, no dude en contactarme directamente al [número telefónico o correo electrónico] si tuviera cualquier pregunta o inquietud respecto a su contribución. Le doy las gracias de antemano por su atenta consideración.

Sinceramente,

[Su nombre]

[Título]

[Nombre de organización]

[anexar lista de artículos necesarios]





ALIMENTOS

Modelo de presupuesto para la cena comunitaria (para 45 personas)

Menú: Tacos con guacamole

Costo total	\$797.57			
Alimentos	\$505.00			
Artículos de papel	\$33.08			
Materiales	\$259.49			
Costos de alimentos				
<i>Artículo</i>	<i>Costo</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Total</i>	<i>Propósito/notas</i>
Aguacates	\$2.00	15	\$30.00	Guacamole
Limonas	\$0.89	10	\$8.90	Guacamole
Sal	\$1.99	1	\$1.99	Guacamole
Ajo (dientes)	\$0.70	3	\$2.10	Guacamole
Tortilla chips	\$2.99	10	\$29.90	Guacamole
Carne molida (cantidad en libras)	\$7.49	12	\$89.88	Tacos: 1/4lb de carne por persona
Condimentos para tacos	\$1.00	12	\$12.00	Tacos
Frijoles (refritos o en lata)	\$1.50	15	\$22.50	Tacos: 1/4 de taza de frijoles por persona
Queso rallado	\$3.99	5	\$19.95	Tacos: 2-3oz por persona
Salsa (24oz)	\$3.99	4	\$15.96	Tacos: 2oz por persona
Tomates (cantidad en libras)	\$4.99	3	\$14.97	Tacos
Lechuga Iceberg o americana	\$2.99	2	\$5.98	Tacos
Crema agria	\$2.99	5	\$14.95	Tacos: 2-3oz por persona
Tostadas	\$2.69	8	\$21.52	Tacos: 2 tostadas por persona
Crema batida (cantida en pintas)	\$3.99	8	\$31.92	Postre
Mezcla de moras (cantidad en pintas)	\$2.99	27	\$80.73	Postre
Azúcar para repostería	\$1.99	1	\$1.99	Postre
Agua	\$4.99	4	\$19.96	Bebidas
Limonada	\$3.99	10	\$39.90	Bebidas: 16 oz/ persona
Jugo	\$3.99	10	\$39.90	Bebidas: 16 oz/ persona
Costo total de alimentos	\$505.00			
Artículos de papel				
<i>Artículo</i>	<i>Costo</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Total</i>	<i>Propósito/notas</i>
Platos	\$2.00	15	\$29.90	45 platos por paquete
Servilletas	\$0.89	10	\$2.15	250 servilletas por paquete
Tazas	\$1.99	1	\$3.99	50 tazas por paquete
Cubiertos de plástico	\$0.70	3	\$6.99	144 piezas (tenedores/cuchillos/cucharas)
Costo total por artículos de papel	\$33.08			
Materiales				
<i>Artículo</i>	<i>Costo</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Total</i>	<i>Propósito/notas</i>
Frascos con tapa	\$9.89	1	\$9.89	Frascos de conversación: 12 por paquete
Impresión: iniciadores de conversación	\$0.09	10	\$0.90	Frascos de conversación: 1 juego por mesa (impresión blanco y negro)
Impresión: manteles	\$0.73	50	\$36.50	Actividad para la cena: uno por persona + extras (impresión a color)
Impresión: agenda para la noche	\$0.73	50	\$36.50	Uno por persona + extras (impresión a color)
Impresión: Boletín PDF	\$1.10	128	\$140.80	Un boletín por familia + extras (4 páginas, doble columna, impresión a color)
Crayones/marcadores	\$3.49	10	\$34.90	Actividad para la cena: un paquete de 16 crayones por mesa
Costo total de material	\$259.49			



Opciones de menú para la Cena Comunitaria





OPCIONES DE MENÚ PARA LA CENA COMUNITARIA

Sin instalaciones de cocina



No tener acceso a instalaciones de cocina puede ser un gran reto, ¡pero hemos tenido muchas Cenas Comunitarias exitosas que ocurrieron sin una cocina! La clave está en intentar trabajar con tantos alimentos prepreparados y casi cocinados como sea posible, o mover al exterior toda la preparación y la cocina si se pudiera.

Menú 1: almuerzo estilo Mediterráneo



Aperitivo: Haga tzatziki (yogur griego y dip de calabaza) »»

Plato principal: forme sus propios Wraps y ensaladas

Opciones de menú sugeridos:

- Pollos rostizados
- Tortillas de grano entero, pitas y panes
- Hummus
- Lechuga
- Jitomates rebanados
- Cebolla roja rebanada
- aceitunas
- Pimientos rojo asados
- Quesos feta y mozzarella
- Aderezos para ensalada

Actividad de postre: prepare sus propios Parfaits de yogur »»

O: Kebabs de fruta con crema batida »»



Menú 2: Tex-Mex taco bar



Aperitivo: prepare guacamole »

Main Course: prepare sus tacos y su chili en tazones

Opciones de menú sugeridos:

- Pollos rostizados
- Tostadas y/o tortillas
- Queso rallado
- Lechuga rallada
- Jitomates rebanados
- Salsa

- Crema agria
- Aceitunas negras
- Chili*

*¡Sugerencia! Usted puede preparar o comprar Chili con anticipación y calentarlo en pequeños calentadores en el lugar si cuenta con un lugar seguro para conectar ollas de lenta cocción.

Actividad de postre: prepare sus propios Nachos de manzana »

0: Kebabs de fruta con crema batida »



En un lugar con cocina limitada, a menudo hay acceso a una encimera para preparar los alimentos, así como lavabos para limpiar y algunas áreas donde podría recalentar la comida o conectar una olla de lenta cocción. Tomar ventaja de la oportunidad de mantener calientes las cosas puede ayudarle a expandir su menú sin ¡una cantidad importante de trabajo extra!

Menú 1: Tex-Mex taco bar



Aperitivo: prepare guacamole »

Plato principal: prepare sus propios tacos y chili en tazón

Opciones de menú sugeridos:

- Carne para tacos*
- Frijoles (refritos o frijoles negros)*
- Chili*
- Tostadas y/o tortillas
- Queso rallado
- Lechuga rallada
- Jitomates rebanados
- Salsa

- Crema agria
- Aceitunas negras

*¡Sugerencia! Prepare la carne, los frijoles y el chili con anticipación y caliente o mantenga caliente en el lugar usando ollas de cocción lenta u hornillas si estuvieran disponibles. Esta también es una gran oportunidad para hacer una lista de ayuda: ¿qué tal solicitar voluntarios para cocinar un chili potluck, por ejemplo?).

Actividad de postre: prepare sus propios Nachos de manzana »

0: Kebabs de fruta con crema batida »



Menú 2: Muestra de sopa y ensalada



Aperitivo: preparar bruschetta »»

Plato principal: selección de sopas y de barra de ensaladas para preparar a su elección

Opciones de menú sugeridos:

- Cacerolas u ollas de cocción lenta para 2 o 3 sopas: ¡jitomate, pollo con fideos y minestrone o crema de brócoli son las elecciones populares!*
- Galletas saladas
- Lechuga
- Jitomates picados
- Calabaza rebanada
- Cebolla roja rebanada

- Tiras de pimiento verde
- Queso rallado
- Aderezos para ensalada

* ¡Esta es una excelente oportunidad para organizar un potluck o cena compartida entre los voluntarios o para buscar donativos de sopa de restaurantes y tiendas locales!

Actividad de postre: prepare sus “Sundaes” de fruta »»



Menú 3: noche italiana de sándwich



Aperitivo: Antipasto Kebabs »

Plato principal: prepare sus propios sándwiches

Opciones de menú sugeridos:

- Ollas de cocción lenta de albóndigas en salsa marinara y/o salchicha y pimientos
 - Carnes Deli: salami, pepperoni, pavo, jamón
 - Quesos mozzarella y provolone
 - Lechuga
 - Jitomates rebanados
 - Cebollas finamente rebanadas
 - Condimentos para sándwich (mayonesa, mostaza)
 - Pan italiano, baguettes o rollo
-

Actividad de postre: prepare sus propios botes de plátano »

0: "Sundaes" de fruta »



Con una cocina completa existen muchas opciones disponibles, ¡casi demasiadas! De seguro usted puede usar su imaginación, pero le sugerimos apegarse a uno de los siguientes menús para su primera Cena Comunitaria. Poder cocinar todo en el lugar facilitará la planificación y le ayudará a mantener los costos bajos, también puede significar menos trabajo de preparación, de cocinado y de limpieza. ¡Asegúrese de contar con suficientes voluntarios disponibles para ayudarle a cocinar!

Menú 1: Tex-Mex taco bar



Aperitivo: prepare guacamole »

Plato principal: prepare sus taco y tazones de Chili

Opciones de menú sugeridos:

- Carne para taco
 - Frijoles (refritos o frijoles negros)
 - Chili
 - Tostadas y/o tortillas
 - Queso rallado
 - Lechuga rallada
 - Jitomates rebanados
 - Salsa
 - Crema agria
 - Aceitunas negras
-

Actividad de postre: prepare sus propios Nachos de manzana »

O: Kebabs de fruta con crema batida »



Menú 2: Muestra de sopa y ensalada



Aperitivo: prepare bruschetta »

Plato principal: selección de sopas y barra de preparación de ensaladas

Opciones de menú sugeridos:

- Cacerolas u ollas de cocción lenta para 2 a 3 sopas: jitomate, pollo con fideos y minestrone o crema de brócoli son elecciones populares!
 - Galletas saladas
 - Lechuga
 - Jitomates picados
 - Calabaza rebanada
 - Cebolla roja rebanada
 - Tiras de pimiento verde
 - Queso rallado
 - Aderezo par ensalada
-

Actividad de postre: prepare sus propios “Sundaes” de fruta »



Menú 3: Noche de pasta



Aperitivo: prepare bruschetta »»

O: tzatziki (yogur griego y dip de calabaza) »»

Plato principal: prepare su propia pasta o lasaña*

Opciones de menú sugeridos:

- Salsa Marinara
- Albóndigas
- Salsa Pesto
- Queso parmesano rallado
- Vegetales al vapor o rostizados (brócoli, zanahorias, pimientos)
- Jitomates rebanados
- Espinaca fresca
- Pasta cocinada (para la barra de pasta únicamente)
- Queso ricotta (para la lasaña únicamente)
- Queso mozzarella rallado
- Wrappers o envoltorios Wonton (para la lasaña

únicamente)

- Moldes de pan miniatura (para la lasaña únicamente)

*Para preparar su propia lasaña, haga que cada invitado coloque una capa de salsa en el fondo de un molde de pan miniatura. Después los wrappers o envoltorios Wonton y encima la salsa (para que parezcan fideos); encima coloque el queso ricotta y su elección de vegetales, albóndigas, salsa y mozzarella. Continúe poniendo capas de wrappers o envoltorios Wonton, salsa y termine con una capa de Wonton, salsa y finalmente queso mozzarella encima. Hornee las lasañas individuales a 400° F de 20 a 30 minutos para calentarlas y que los wrappers o envoltorios de Wonton se cocinen.

Actividad de postre: prepare sus propios botes de plátano »»

O: Kebabs de fruta con crema batida »»



Menú 4: Noche de Pizza



Aperitivo: prepare tzatziki (yogur griego y dip de calabaza) »»

0: Antipasto kebabs »»

Plato principal: prepare sus propias pizzas

Opciones de menú sugeridos:

- Masa de Pizza u otra opción previamente cocinada: muffins ingleses, bagels, pitas
- Queso mozzarella rallado
- Salsa para pizza
- Albóndigas o salchichas
- Pepperoni

- Hongos, cebollas, pimientos, jitomates rebanados
- Espinaca fresca
- Albahaca fresca

Haga que cada invitado forme su propia pizza. Hornee según las indicaciones que vienen con la masa que ha seleccionado o hornee los muffins ingleses/bagels/pita pizzas a 400°F de 10 a 15 minutos hasta que el queso se derrita y burbujee.

Actividad de postre: fruta en dip de chocolate »»

0: prepare sus propios Parfaits de yogur »»

Actividades para los aperitivos

¡Una de las partes más importantes de una cena comunitaria exitosa es preparar y comer juntos un aperitivo! Nos hemos dado cuenta que a las familias les gusta reunirse y preparar algo entre todos para disfrutar juntos, y en particular los niños que se emocionan al probar algo que han ayudado a preparar.

Todos estos aperitivos son saludables, sabrosos y fáciles de hacer, aunque no disponga de instalaciones para cocinar.

Aunque hemos sugerido cierta selección de aperitivos con cada una de nuestras opciones de menú, siéntase en libertad de combinar y escoger los aperitivos que le parezcan los más divertidos para su evento.

Nota: cada receta es para una mesa de 6 a 8 personas.



Tzatziki (crema para untar de yogur griego y pepino)



Preparación

- 1 rallador pequeño
- 2 recipientes pequeños
- 6-8 cucharas pequeñas
- Varias servilletas
- 1 recipiente o plato con rodajas de limón
- 1 plato con condimento: 1 cda. de ajo picado finamente, 1 cda. de sal, 1 cda. de pimienta negra molida
- 1 plato con medio pepino cortado a lo largo y luego picado en 2 o 4 pedazos
- 1 taza de yogur
- 1 plato con triángulos de pan pita
- 1 plato de vegetales crudos: palitos de zanahoria y apio, tiras de pimiento y tomates cherry

Receta/Instrucciones para la actividad

1. ¡Primero dirija a los grupos a que se laven las manos!
2. Pida a cada grupo que ralle los trozos de pepino.
3. Pida a los participantes que pongan el pepino rallado en servilletas.
4. Muestre cómo exprimir el pepino sobre uno de los recipientes pequeños para eliminar el exceso de líquido.
5. Dirija a cada grupo a que añadan el pepino al recipiente que tiene yogur.
6. Indique a los participantes que agreguen el ajo poco a poco, la sal, la pimienta y el jugo de limón, revolviendo bien y probando hasta conseguir la mezcla de su gusto.
7. ¡Disfruten el tzatziki como crema para untar sobre el pan pita y los vegetales!



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



Guacamole



Preparación

1. 2 recipientes
2. 6-8 cucharas
3. 2 tenedores
4. 1 plato pequeño de condimento: 1 cda. de sal, 2 cdtas. de ajo finamente picado, 2 limas cortadas por la mitad o 1 limón cortado por la mitad
5. 2 aguacates
6. 1 cuchillo de cocina*
7. Opcional: 1 recipiente pequeño de tomates cortados y otro de pedacitos de cebolla roja
8. 1 recipiente grande o una cesta con tortilla chips

** Si lo prefiere, puede pedir que los participantes traigan sus aguacates y se los den al organizador para que los corte.*

Sugerencia:

Haga “kits” de guacamole. En lugar de colocar todos los ingredientes en la mesa de preparación, coloque en casa mesa de invitados los recipientes con el aguacate, ajo y el limón. ¡No olvide dejar la semilla en el aguacate para evitar que se oscurezca!

Receta/Instrucciones para la actividad

1. ¡Primero dirija a los grupos a que se laven las manos!
2. Ya sea que le pida a los participantes que traigan sus aguacates y se los den al organizador para que los corte, o que muestre a sus invitados adultos cómo cortar adecuadamente un aguacate (a lo largo, alrededor de la semilla).
Omita este paso si ha colocado los kits de guacamole en las mesas
3. Muestre a los grupos cómo sacar la pulpa del aguacate con la cuchara dentro de los dos recipientes que hay en sus mesas, desechando la semilla y la piel.
4. Muestre cómo machacar el aguacate usando el tenedor.
5. Sugiera a los grupos que añadan el jugo de limón o de lima, la sal y el ajo, revolviendo bien y probando hasta que obtengan la mezcla que desean.
6. Indique a los grupos que agregen al guacamole la cebolla y el tomate picados si lo desean.
7. ¡Disfruten el guacamole como una crema para untar las tortilla chips!





Bruschetta



Preparación

- 1 plato grande o un cesto con una baguette o pan italiano rebanado
- 6-8 platos pequeños
- 6-8 cucharas
- 2 pares de tijeras de seguridad para niños
- 2 recipientes con tomates cortados en cubos
- 1 plato pequeño de condimento: 2 cditas. de ajo picado, 2 cdas. de sal, 2 cdas. de pimienta
- 1 recipiente pequeño con aceite de oliva
- 1 plato o recipiente pequeño con hojas de albahaca fresca (como 12 hojas de albahaca)
- Queso parmesano (opcional)
- 1 rallador pequeño (si emplea el queso)

Receta/Instrucciones para la actividad

1. ¡Primero dirija a los grupos a que se laven las manos!
2. Indique a los grupos cómo usar las tijeras para cortar las hojas de albahaca en trocitos.
3. Indique a los participantes que añadan la albahaca, el ajo, la sal y la pimienta a cada recipiente con tomates, revolviendo y probando hasta que obtengan la mezcla que les agrade.
4. Indique a los grupos que agregen de 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva en la mezcla de tomate y revuelvan bien.
5. Enseñe cómo colocar la mezcla de tomate sobre el pan y adornar con queso parmesano (si lo utiliza) y más aceite de oliva si lo desean.
6. ¡Disfruten preparando y comiendo bruschettas!





Antipasto Kebab



Preparación

- 24 palitos de plástico para paletas o chupetines (disponibles en línea o en tiendas de manualidades, ¡son mucho más seguros que los pinchos!)
- 6-8 platos pequeños
- 1 recipiente con tomates cherry
- 1 recipiente con queso mozzarella en cubos o bolitas
- 1 plato de albahaca fresca o de hojas de espinaca
- 1 recipiente o plato con pimientos picados
- 1 plato con condimento: 2 cdita. de ajo picado, 1 cda. de sal y otra de pimienta
- 2 recipientes pequeños vacíos
- 1 recipiente pequeño con aceite de oliva y otro con vinagre balsámico o de vino tinto

Receta/Instrucciones para la actividad

1. ¡Primero dirija a los grupo a que se laven las manos!
2. Muestre cómo ensartar los vegetales, el queso y las hojas de albahaca o de espinaca en los palitos para lograr pinchos coloridos.
3. Indique a cada grupo cómo preparar la salsa en los dos recipientes pequeños: añadir 1 cucharada de vinagre por cada dos cucharadas de aceite de oliva a la mezcla de ajo, sal y pimienta.
4. ¡Disfruten preparando y comiendo el antipasto de kebabs!



Actividades para los postres



Durante una cena comunitaria TFDP hay una parte del evento donde los niños y sus padres y madres son separados para las dos actividades después de cenar. Usualmente los adultos participan en un debate, mientras que los chicos juegan y preparan un postre para servir a sus familias. Siempre sugerimos usar fruta como la base de sus deliciosos postres para ilustrar que se pueden hacer elecciones saludables para cualquier platillo de la comida.

¡Una de las actividades de postres TFDP más populares incluye preparar crema batida de una manera diferente y divertida! Puede incluir esta actividad en muchas de nuestras opciones de postres. ¡Siempre hay lugar para la crema batida!



Actividad con crema batida



Materiales

- Varios recipientes pequeños (con tapa que ajusten bien. ¡Las tapas de rosca son las mejores!). O un vaso mezclador de plástico/metal con esferas agitadoras (o canicas), aproximadamente uno por cada 2 a 3 niños.
- Bolsa de azúcar para repostería
- Cucharas de plástico
- Botella de extracto de vainilla
- Pintas de crema batida espesa. 1 pinta (aproximadamente ½ litro) por cada 8-10 invitados debería ser suficiente.

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Vierta la crema batida en cada recipiente o vaso mezclador.
2. Añada unas cuantas cucharadas de azúcar y un chorrito de vainilla.
3. Cierre la tapa ¡asegurándose que esté muy bien cerrada!
4. Ponga música si la hay
5. ¡Haga que los niños salten, bailen y agiten sus vasos mezcladores tan fuerte como puedan! Pueden tardarse varias canciones y, en ocasiones, la ayuda de algún adulto, pero agitar y bailar ¡realmente puede producir excelente crema batida!



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria

ACTIVIDADES PARA LOS POSTRES



Parfaits de yogur



Materiales

- Tazas, recipientes y cucharas, al menos uno por invitado, ya que los niños prepararán no solo sus propios postres sino también los de los adultos.
- Recipientes grandes de yogur, los de vainilla funcionan mejor, pero también puede seleccionar otros sabores como plátano y moras.
- Varios recipientes con frutas surtidas en pedazos (moras, plátanos, etc.).
- Varios recipientes con cubiertas surtidas:
 - Fruta seca
 - Trozos de galletas
 - Cereal seco
 - Chispas de chocolate
 - Nueces en trozos u hojuelas de coco
- Crema batida (opcional)

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Ayude a los niños a servir yogur en las tazas o recipientes.
2. Muéstreles cómo hacer las capas de sus parfaits con frutas, con diferentes cubiertas y más yogur.
3. Termine con crema batida, si la utiliza.



Kebabs de fruta



Materiales

- Palitos de plástico para paletas o chupetines (disponibles en línea o en tiendas de manualidades, ¡son mucho más seguros que los pinchos!)
- Platos o recipientes pequeños y cucharas
- Fruta en trozos (moras, plátano, uvas, melón)
- Crema batida

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Muestre a los niños cómo insertar la fruta en los palitos de plástico para hacer coloridos kebabs.
2. Pídale que hagan de 2 a 3 kebabs por persona.
3. Coloque los kebabs en recipientes o platos individuales. Después adórnelos con crema batida.



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria

ACTIVIDADES PARA LOS POSTRES



Nachos de manzana



Materiales

- Platos pequeños
- Cucharas
- Varios recipientes de manzanas rebanadas
- Varios recipientes con cubiertas surtidas:
 - Mantequilla de nueces
 - Sirope de chocolate y caramelo
 - Moras en trozos
 - Trocitos de chocolate
 - Nueces en trozos u hojuelas de coco

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Ayude a los niños a colocar las rebanadas de manzana formando una capa sobre los platos.
2. Muéstrelles cómo colocar sobre las manzanas sus cubiertas preferidas.
3. ¡A disfrutar!



Preparen sus propios sundaes de fruta



Materiales

- Recipientes pequeños y cucharas
- Varios recipientes de fruta cortada (plátanos, moras, manzanas en cubos)
- Varios recipientes con cubiertas surtidas:
 - Siropes de chocolate y caramelo
 - Confité
 - Nueces en trozos
 - Crema batida

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Ayude a los niños a llenar los recipientes con la fruta de su elección.
2. Permítales colocar las cubiertas para que preparen sus “sundaes” ¡sin el helado!



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria

ACTIVIDADES PARA LOS POSTRES



Barco de plátano



Materiales

- Platos pequeños
- Cucharas
- Un plátano por invitado, cortado por la mitad a lo largo
- Varios recipientes de cubiertas surtidas:
 - Minimarshmallows o malvabiscos miniatura
 - Trocitos de chocolate
 - Siropes de chocolate y caramelo
 - Uvas pasas
 - Nueces en trozos
- Crema batida (opcional)

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Muestre a los niños cómo colocar sus rebanadas de plátano con las cubiertas.
2. Permítalos rellenar los plátanos y cubrirlos con crema batida!



Fruta bañada en chocolate



Materiales

- Palitos de plástico para paletas o chupetines (disponibles en línea o en tiendas de manualidades, ¡son mucho más seguros que los pinchos!)
- Recipientes pequeños y cucharas
- Platos pequeños
- Recipientes resistentes al calor
- Trocitos de chocolate
- Crema espesa
- Fruta picada (plátanos, moras, manzanas, peras, rebanadas de naranja)

Receta/Instrucciones de la actividad

1. Un adulto deberá mezclar los trocitos de chocolate con la crema espesa en un recipiente a prueba de calor. Se necesitarán aproximadamente 3 cucharadas de crema por cada taza de trocitos de chocolate.
2. Derrita el chocolate y mézclalo con la crema. En un horno de microondas, comience con 1 minuto, después revuelva y continúe calentando por 30 segundos cada vez, revolviendo después de cada intervalo hasta que la mezcla esté suave y pueda verterla (puede añadir un poco más de crema si está demasiado espesa). Si no puede usar un microondas, recomendamos utilice una cacerola para baño María y revuelva frecuentemente la mezcla.
3. Vierta en cada recipiente la mezcla confeccionada con chocolate para cada niño.
4. Muestre a los niños cómo sumergir los trozos de fruta en la mezcla de chocolate. Si tienen dificultad para agarrar ciertas frutas, ayúdelos a insertar la fruta en los palitos de chupeta para sumergirla con el chocolate.
5. Haga que los chicos coloquen su fruta bañada en chocolate en platos de servir.



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria

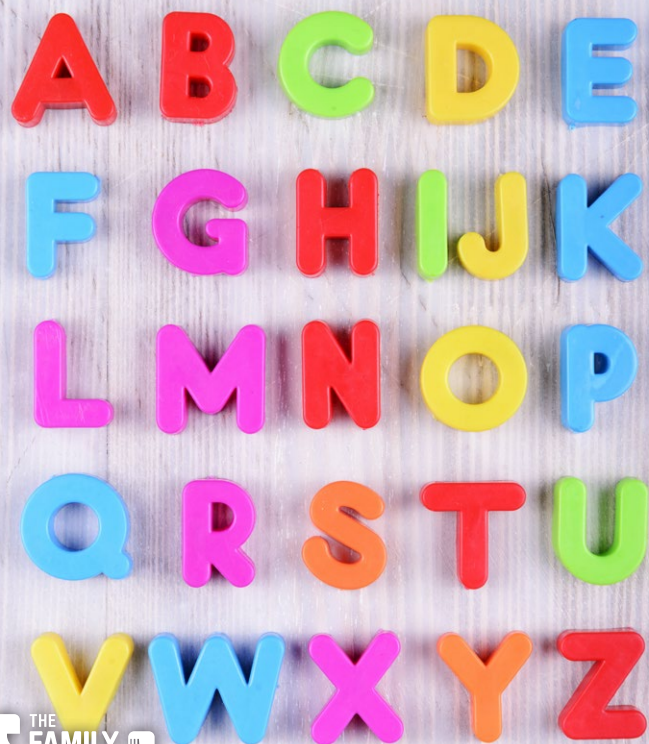


DIVERSIÓN



JUEGOS PARA LA CENA DOS VERDADES Y UN EMBUSTE

Todos los miembros de la familia eligen dos verdades sobre ellos mismos y un embuste (algo inventado). Cada persona alrededor de la mesa dice las tres afirmaciones y los demás tienen que adivinar cuál es la falsa.



JUEGOS PARA LA CENA JUEGO DEL ALFABETO

En grupo seleccionen una categoría, ya sea animales, cantantes de música pop o “personas que conocen nuestra familia”. Un miembro de la familia inicia el juego mencionando el nombre de una persona o una cosa que empiece con la letra “A” y que pertenezca a la categoría seleccionada. Después, el siguiente jugador menciona a una persona o cosa que empiece con la letra “B”, la siguiente persona dice algo con la letra “C” y así continúan.



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



JUEGOS PARA LA CENA ¿PREFERIRÍAS...?:

Por turnos pregunte: “¿Preferirías...?” Puede comprar un libro con estas preguntas o inventarlas en familia. Algunas ideas para empezar:

- ¿Preferirías ser invisible o poder volar?
- ¿Preferirías oler a pescado o a zorrillo?
- ¿Preferirías poder nadar como un delfín o correr tan rápido como un leopardo?



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG



JUEGOS PARA LA CENA RELATO CON UNA ORACIÓN

Una persona comienza un relato con una oración. Puede ser usando el formato tradicional de historias (“Había una vez un gran pájaro...”) o algo completamente original (“Una mujer que cargaba una maleta iba caminando por la calle...”). Cada persona alrededor de la mesa va agregando una oración a la historia. Si los niños son suficientemente grandes, ofrézcales un papel y que cada uno escriba una oración. Después de la cena pueden ilustrar las oraciones y luego colocarlas en el refrigerador.



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



JUEGOS PARA LA CENA EN QUÉ PARTE DEL MUNDO

Imagine que cada persona en la mesa tiene el poder de teletransportarse, pero solo por 24 horas. ¿A qué parte en el mundo irías? ¿Te gustaría que te acompañara alguna persona? ¿Cuánto tiempo te quedarías? ¿Qué harías ahí?



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG



JUEGOS PARA LA CENA TRA LA LA

Escriban en pedazos de papel oraciones sencillas como: El león es el rey de la selva. Haga que una persona levante una tarjeta y la actúe sin hablar mientras que las otras personas tratan de adivinar. Establezca un tiempo determinado por persona, por ejemplo, un minuto para actuar y para que los otros adivinen. Si nadie adivinó esa persona puede levantar otra tarjeta o pasar el turno al siguiente jugador



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG



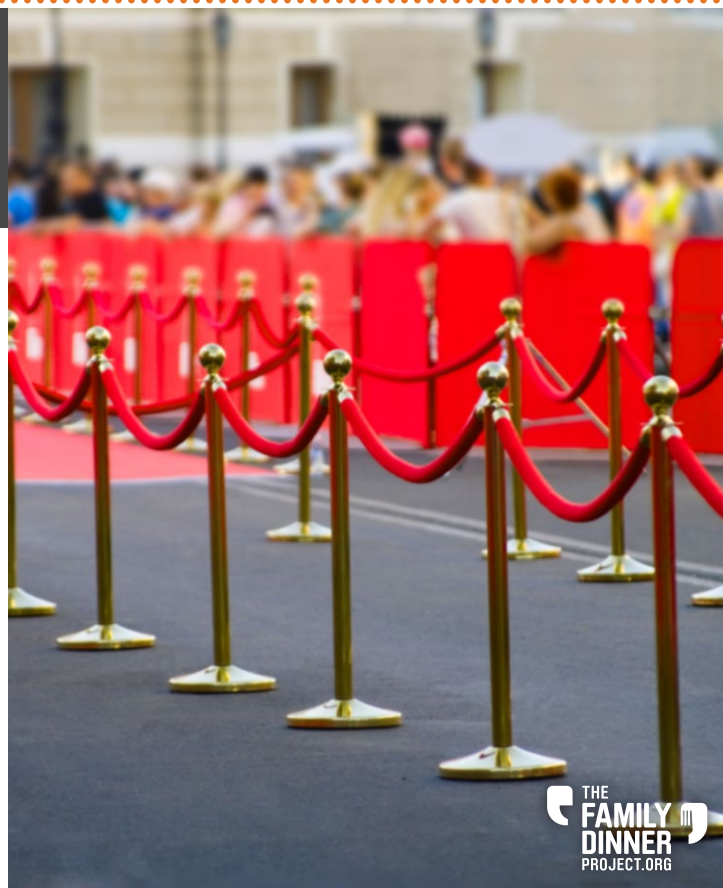
THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



JUEGOS PARA LA CENA CELEBRIDAD

Este es un juego en el que se mencionan personas públicas. El truco es: la primera letra del apellido de la persona famosa determina lo que la primera letra del nombre de la siguiente persona debe ser. Por ejemplo, si la primera persona menciona a “George Washington” la siguiente persona podría decir “Walt Disney” o cualquier otra celebridad cuyo nombre empiece con W. Continúen hasta que alguien se atasque. Reto especial: si puede mencionar a una persona cuyo nombre y apellido comiencen con la misma letra, como “Kim Kardashian”, entonces el sentido en que los jugadores tomaban turnos alrededor de la mesa, se invierte. El juego también funciona con geografía, simplemente utilice la última letra del lugar mencionado como la primera letra del siguiente lugar. Por ejemplo: “Canadá” podría llevar a “Arkansas”.



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG



JUEGOS PARA LA CENA PERCUSIONISTAS DIFERENTES

Seleccione a una persona como líder. El líder empieza golpeteando un ritmo en la mesa (o aplaudiendo). Los otros alrededor de la mesa empiezan a percutir o a aplaudir junto con el líder. El líder puede cambiar el ritmo cada vez que quiera y los demás tienen que seguirlo. Después, sin avisar, el líder deja de golpetear. La última persona en dejar de hacerlo es descalificada y queda fuera del juego.

THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



JUEGOS PARA LA CENA

VEO, VEO

Una persona selecciona un objeto y dice “Veo, veo...” y a continuación describe lo que ve. Por ejemplo: “Veo, veo... ¡algo morado!” Las otras personas tienen que adivinar lo que esa persona está viendo.



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



CONVERSACIÓN



Iniciadores de conversación

Que es algo que puede hacer ahora que no podia hacer cuando era más joven?

Si tuviera superpoderes, que serían y cómo los usaría para ayuda a gente?

Que es algo divertido que quiere hacer este año?

Quien es su personaje favorita de un libro, película, o programa de televisión?

Si pudiera ser un animal, que animal sería? Por qué?

Si pudiera vivir en cualquier parte del mundo, donde viviría? Por qué?

Si pudiera tener cualquier personaje de un libro, película, or programa de televisión cómo amigo mejor, quien sería y por que?

Que son tres cosas que usted hace bien, pero que tomo mucha práctica y trabajo hacer bien?

Cuál es la mejor canción del mundo y por que?

Tiene un articulo de ropa favorita? Por que es especial?

Cuál es su temporada favorita? Por que le gusta?

Si fuera una temporada, cuál sería y por que?

Cómo fue que sus padres eligieron su nombre?

Que quiere decir tener coraje?

Que es la mejor parte del invierno?

Cuál es su tipo de clima favorita?

Quién es la persona mas graciosa que conozca?

Cuenta un cuento sobre alguien encontrando un trabajo, o sobre algo que paso en el trabajo

Cuenta un cuento sobre usted o alguien en su familia mudando a un país, ciudad, o barrio nuevo.

Cuenta un cuento sobre una tradición en su familia que hacen en un día festivo

Cuenta un cuento sobre un evento difícil en su vida o la familia de un familiar que fue mas facil porque alguien le ayudó





Iniciadores de conversación

Cuenta un cuento sobre su madre o padre que usted quiere que sus hijos recuerden

Cuenta un cuento gracioso sobre usted o alguien en su familia

Cuenta un cuento sobre cómo sobrevivió una etapa difícil de su vida. ¿Qué fue algo que aprendió?

Cuenta un cuento sobre una mascota que usted o alguien en su familia tenía?

¿Cómo fue que sus padres eligieron su nombre?

Cuenta un cuento sobre alguien que le enseñó algo importante. ¿Qué fue la lección?

Cuenta un cuento sobre algo que hiciste cuando tenía la edad de su hijo.

Cuenta un cuento de una receta de la familia.

Cuenta un cuento de amor sobre usted o alguien en su familia





ACTIVIDAD

niños entrevistan a padres

¿Qué tan seguido cenan juntos en familia?

¿Cuál es la comida favorita que prepara su familia?

¿Quién hace la mayor parte de la preparación de la comida, las compras, servir y limpiar? ¿Cómo se decide eso?

¿De qué hablan durante la cena?

¿Cuál es la parte más divertida de cenar en familia?



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



RECIPE FOR CONVERSATION

TALK ABOUT: CONNECTING WITH OTHERS



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG

What does it mean to you to feel connected to another person?

What are some things you can do in a conversation to show the other person that you're truly interested in listening to them?

What are some things others do to help you feel comfortable sharing and opening up to them in conversation? What are some things that others do that make you feel less comfortable sharing with them?

How are face to face conversations, phone calls, and text conversations different? Which do you prefer and why?

Are there certain types of conversations you'd rather have by text, vs. phone, or in person? Explain.

Who do you feel most comfortable talking to about difficult topics? Why?

Besides talking, what are some other ways you can feel connected with someone?



RECIPE FOR CONVERSATION

TALK ABOUT: ENVISIONING THE FUTURE



THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG

If you could invent one thing to make the future a better place, what would it be and why?

What would the world be like if we could all live forever?

If you could travel to the future and see what happens in your life, would you? Why or why not?

What is one world problem you hope to see solved in the next 20 years?

What is one thing you can do now to work towards a big dream or goal for your future?



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



Sugerencias y estrategias para la facilitación



¡Así que usted ha decidido facilitar una cena comunitaria! Hacerlo puede ser un poco intimidante al principio, pero con estas sugerencias y estrategias usted se dará cuenta que la facilitación es muy sencilla.

El facilitador dirige el evento durante la noche y debe sentirse cómodo presentando la información y dirigiendo las conversaciones del grupo. También estará involucrado en ayudar a las familias a integrarse a las actividades familiares y en hacerlas sentir bienvenidas, desarrollando una buena relación y confianza con las familias presentes. Involucrarse en la conversación y relacionarse con las familias es la clave para lograr que la discusión sea exitosa.

Después de la cena, su papel como facilitador es dirigir la discusión y ofrecer una oportunidad para que las familias hablen acerca de los retos y las soluciones para tener cenas en familia, para beneficiarse de las experiencias de todos. Su meta es establecer el ambiente para el diálogo sobre la cena familiar: Invite a compartir lo que funciona, seguido de los desafíos y luego las soluciones. Invite a las personas a hablar cuando tengan algo que decir y trate de que todos participen.

SUGERENCIA: Hemos encontrado muy útil usar una pizarra grande o un caballete con papel para documentar las respuestas de los participantes a lo largo de la discusión.

Esquema de la discusión de los padres de familia

1. Por qué es importante la cena familiar para mí
2. Un poco de investigación
3. Qué está funcionando en sus cenas familiares
4. Dificultades en las reuniones
5. Buenas ideas para superar las dificultades
6. Ideas de The Family Dinner Project
7. Programas de The Family Dinner Project que pueden ayudar
 - A) La cena de hoy por la noche (Dinner Tonight)
 - B) Comida, diversión y conversación (Food, Fun and Conversation) (4 semanas para mejorar las cenas familiares)
 - C) Boletín informativo (Newsletter)



Sugerencias y estrategias para la facilitación

“Qué significa esto para mí” (presentador)

Empiece por compartir cómo usted comenzó con las cenas familiares y cómo esto ha afectado su vida o por qué le interesa.

- ¿Qué lo inspiró en realidad?
- ¿Qué lo mantiene involucrado?
- ¿Por qué piensa que es tan importante para las familias comprometerse a cenar juntos?

Qué está funcionando

Durante esta parte de la discusión, usted intenta entender lo que está funcionando en las cenas familiares y los motiva a que lo compartan como parte de la discusión de grupo. Permitir que las familias comiencen a hablar de lo positivo facilitará que también compartan sus di-

ficultades. Es importante que reconozcan las cosas que están funcionando para ayudarlos a encarar algunos de sus problemas. ¡Asegúrese de documentar estos comentarios!

Desafíos

Esta es una oportunidad para recopilar los desafíos de la vida real y ayudar a las familias a darse cuenta que no son las únicas que tienen esos problemas.

Pregunta del facilitador:



Así que, entre la investigación y nuestras motivaciones personales, tenemos muchas buenas razones para hacer que las cenas familiares ocurran más a menudo. Pero, como todos sabemos, existen muchas cosas que pueden interferir. ¿Qué obstaculiza las cenas familiares en su casa? ¿Qué considera que es lo más problemático para sentarse a comer juntos?”

Proceso:

Pida comentarios al grupo. Haga una lista de los

problemas más importantes que surjan. .

Posibles desencadenantes de la conversación:

- No puedo lograr que mi hijo de 2 años se siente a la mesa con nosotros.
- Mis hijos pelean cuando están juntos por más de 5 minutos.
- Estamos muy ocupados; nunca podemos encontrar tiempo.
- Nunca tengo tiempo para que cenemos juntos.
- ¡Odio cocinar!
- Mis hijos no quieren comer lo mismo que yo quiero comer.



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



Sugerencias y estrategias para la facilitación

Soluciones- Padres como expertos:

Por cada desafío que enfrenta una familia en su comunidad, existe la probabilidad de que otra familia en esa comunidad haya enfrentado algo similar. Recopile buenas ideas de las personas que ayudarán con uno o dos problemas. Usted podría compartir algunas ideas de otras familias con quienes haya trabajado o del sitio de TFDP.

Pregunta del facilitador:



Contamos con recursos dentro de este grupo para hacer una lista de ideas para enfrentar la mayoría de los obstáculos que hemos mencionado. A veces no conocemos los recursos que tenemos a nuestra disposición. Al compartir nuestras ideas, empezamos a ver la abundancia que existe en nuestra comunidad, un recurso que podemos continuar aprovechando después de que esta cena termine. Así que veamos los problemas incluidos en esta lista, y si usted ha experimentado alguno y encontró la manera de solucionarlo, compártala y reúnamos tantas buenas ideas como podamos en los siguientes 15 minutos”.

Ideas de TFDP:

Revise la sección de preguntas y respuestas de nuestro sitio y anime a las familias a revisar en línea los otros programas gratuitos de The Family Dinner Project, Dinner Tonight (La cena de hoy por la noche), Food, Fun

and Conversation (Comida, diversión y conversación) y nuestro blog para obtener recomendaciones para superar todo tipo de obstáculos para la cena familiar.

Comentarios de clausura:

Después del postre, antes que todos se vayan, recuérdelos los recursos de The Family Dinner Project.

Haga una revisión breve y entregue a las familias una copia de la tarjeta Cenar esta Noche (Dinner Tonight card)



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria

Modelo de correo electrónico para después del evento

¡GRACIAS!

Estimado [escribir el nombre aquí],

¡Gracias por atender recientemente a nuestro evento de Cena Comunitaria! Esperamos que haya disfrutado la reunión, así como la comida, la diversión y la conversación, y que haya podido llevar a casa algunas ideas para añadir un poco de sazón a sus comidas familiares.

¡Puede que requiera esfuerzo hacer nuevos planes en la vida diaria, pero estamos aquí para apoyarlo en lograr que las cenas familiares ocurran con mayor frecuencia! Recuerde: con unos pocos cambios manejable se puede hacer una gran diferencia.

Para recibir más apoyos y recursos para que su cena en familia sea lo mejor posible, ¡comuníquese en línea a [nombre de la organización] y el The Family Dinner Project (TFDP)! Conéctese en línea con The Family Dinner Project usando los vínculos proporcionados a continuación:

- **Suscríbese** para recibir el boletín informativo cada mes
- Obtenga **su membresía gratuita para “Dinner Tonight”** (Cena esta noche), a la ayuda diaria de comida, diversión y conversación de TFDP, que incluye una herramienta personal para llevar un registro de las cenas, entre otras cosas
- **Regístrese al programa de 4 semanas** para mejorar la hora de las comidas
- Siga The Family Dinner Project en **Twitter, Facebook, y Pinterest;**
- Contáctenos para averiguar cómo su familia puede ser presentada como la “¡Familia del mes!” en el sitio web de The Family Dinner Project.

¡Nos gustaría escuchar cómo van sus cenas familiares!

Deseamos que tenga una comida, diversión y conversación divertidas.

[escriba la firma aquí]

[Nombre]

[Título]

[Organización]



BENEFICIOS DE LAS CENAS EN FAMILIA

**EDADES
1-5**



Conversar con los niños a la hora de la cena es aún mejor que leerles, para expandir su vocabulario, y ayudarlos a leer.

Es menos probable que los niños que ahora empiezan a cenar sufran más tarde de sobrepeso.

Los nuevos padres que tienen el ritual de comer juntos se sienten más satisfechos en su matrimonio.

**EDADES
6-12**



Una fuerte relación entre las cenas familiares y el rendimiento académico, aún mayor que haciendo tareas, deportes o arte.

Comer más frutas, vegetales y micronutrientes, y menos alimentos fritos, grasas trans y refrescos.

Los niños se sienten más conectados con sus hermanos y sus padres.

**EDADES
13-18**



Los adolescentes que cenan en familia, por lo general son más propensos a obtener A en la escuela.

Asociado con menos conductas riesgosas en adolescentes, como fumar, abuso de sustancias, trastornos alimentarios, embarazo en adolescentes y violencia.

Relacionado con menos depresión y ansiedad, y más autoestima.

Oportunidad para averiguar cómo les está yendo a los chicos.