



THE FAMILY DINNER PROJECT
Su guía para ser anfitrión
de una cena comunitaria



Tabla de contenidos

[Acerca de The Family Dinner Project »](#)

[¿Qué es una cena comunitaria? »](#)

[Ser anfitrión de una cena comunitaria »](#)

[Planificar su cena comunitaria »](#)

[Notas para la preparación »](#)

[Alimentos »](#)

[Diversión »](#)

[Conversación »](#)

[Disfrutar y compartir »](#)

[Digerir »](#)



THE FAMILY DINNER PROJECT

Su guía para ser anfitrión de una cena comunitaria



¡BIENVENIDO/A!

¡En nombre de The Family Dinner Project le damos la bienvenida! Estamos encantados que le interese ser anfitrión de las cenas comunitarias, las cuales son eventos divertidos que ofrecen un modelo estructurado para ayudar a las familias a reconocer todos los beneficios de las cenas familiares, conocer cómo implementar mejores prácticas y juntos proponer ideas para superar problemas comunes. Ser anfitrión de una cena comunitaria es factible, provechoso y lo más importante: ¡es divertido! ¿Intrigado? ¡Continúe leyendo!



ACERCA DE THE FAMILY DINNER PROJECT

The Family Dinner Project (TFDP) es una organización sin fines de lucro líder de un movimiento de cenas en crecimiento, diversión y conversaciones de cosas que importan. Décadas de investigación nos dicen por qué es importante cenar en familia. TFDP muestra a las familias cómo conectarse entre sí para tener más y mejores cenas. A través de recursos en línea y programas comunitarios, ayudamos a todas las familias a tener acceso a los *beneficios de las comidas compartidas*.



Ser anfitrión de una cena comunitaria



¿Busca una manera divertida de ayudar a las familias en su comunidad a tener comidas más saludables y provechosas? ¿Organizar una cena comunitaria puede ayudarlo a lograrlo! En esta guía encontrará recomendaciones y materiales, tanto para ser anfitrión como para promover un evento exitoso.

Lo sabemos. Ser anfitrión de una cena comunitaria puede que al principio parezca intimidante. Nuestra guía y recursos complementarios están diseñados para ofrecerle respuestas a cualquier pregunta que pueda tener a lo largo del proceso (y si tiene una pregunta que no contemplemos, ¡déjenosla saber!).

¿QUÉ ES UNA CENA COMUNITARIA?

Una cena comunitaria TFDP es un evento que reúne a familias de la misma comunidad, vecindario, escuela, organización o de cualquier otro entorno. Puede que las familias ya se conozcan entre ellas o puede que se estén conociendo por primera vez. Todas las familias son diferentes y todas son bienvenidas.

¿QUIÉN PUEDE SER ANFITRIÓN DE UNA CENA COMUNITARIA?

Cualquiera puede ser el anfitrión en un evento, incluyendo las escuelas, los centros comunitarios, los grupos de padres de familia u otras organizaciones. ¡Si usted reúne a un grupo de familias, entonces pueden cenar juntos!

¿POR QUÉ DEBEMOS SER ANFITRIONES DE UNA CENA COMUNITARIA?

¿Qué pasaría si pudiera hacer un cambio para mejorar el vocabulario, la resiliencia y la autoestima de sus hijos, al mismo tiempo que disminuir sus riesgos de trastornos alimenticios, el embarazo en adolescentes y el abuso de sustancias? ¿Qué pasaría si tan solo un cambio

podiera afectar positivamente sus mentes, sus cuerpos y sus espíritus? Cenar en familia con regularidad ha demostrado tener un impacto significativo en todo lo anterior.

Ser anfitrión de una cena comunitaria es una manera excelente de reunir a las personas para comer, divertirse y conversar e iniciar nuevos hábitos en las cenas familiares. Las cenas comunitarias ayudan a que las familias aprendan a tener comidas más saludables y con un propósito, usando un modelo estructurado y divertido que es fácil de seguir. Después del evento, las familias vuelven a sus casas con recomendaciones y estrategias que pueden usar para que sus cenas sean más provechosas.

¿ES DIFÍCIL SER ANFITRIÓN DE UNA CENA COMUNITARIA?

Ser anfitrión de cualquier tipo de evento requiere planificación y organización, pero nuestro modelo de cena comunitaria es sencillo y efectivo, y puede personalizarse de acuerdo con sus necesidades. ¡Todo lo que usted necesita para planear un evento exitoso está incluido en las siguientes páginas!



Planificar su cena comunitaria ¡COMENCEMOS!

Notas preparatorias

¿QUIÉN?

¡La comunidad es una parte clave para tener una cena comunitaria! Asegúrese de informar con anticipación y con frecuencia a las personas que invita a su evento.

- **Modelo de invitaciones** »
- ¡Envíe recordatorios para que las familias no lo olviden! Considere usar el correo electrónico, Eventbrite o Facebook para hacerlo de manera fácil y conveniente.
- Asegúrese de contar con un plan para invitados que tengan alergias alimenticias o restricciones en su dieta.

¿QUÉ?

Cada cena comunitaria TFDP sigue una agenda básica de comida, diversión y conversación. Revise nuestro **modelo de agenda** » y utilícelo como una guía para planificar su cena.

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Una cena comunitaria no tiene que ser una “cena”; ¡usted puede organizar un desayuno o un pícnic si le funciona mejor! Planee que los invitados permanezcan alrededor de 2 horas.

Si aún no tiene un espacio en mente para su evento, revise nuestras **recomendaciones para encontrar el mejor lugar para su cena comunitaria TFDP**. »

¿CÓMO?

¡Nosotros tenemos todos los recursos que usted necesita para ayudarlo a lograr un gran evento!

Lista de revisión de la cena comunitaria »

¡Todo lo que tiene que hacer, con una cronograma útil para mantenerlo encaminado!

Guía para preparar el lugar »

Su lista de materiales importantes y recomendaciones organizativas para que el lugar esté listo para el importante evento.

Formularios para el funcionamiento »

Documentos importantes que necesitará cuando sus invitados lleguen.



Alimentos

Es lo primero a considerar para la comida, la diversión y la conversación. Pero, ¿qué debería servir? ¿Cuánto necesita? ¿Cuánto costará?

No se preocupe, un evento memorable puede ocurrir con cualquier presupuesto. Hemos incluido un presupuesto desglosado ([insert link](#)) que puede ayudarlo a planificar sus gastos, pero recuerde, ¡siempre hay opciones que pueden ayudarlo a disminuir los costos!

RECOMENDACIONES Y ESTRATEGIAS DE BAJO PRESUPUESTO

¡Intente un potluck o cena compartida!

Ya sea que le pida a todos los invitados que lleven un platillo para contribuir con la comida o que usted ofrezca un platillo principal para todos y le pida a las familias que contribuyan con acompañamientos, bebidas y utensilios para comer, el modelo de potluck es una manera inteligente de trabajar con un presupuesto limitado.

Solicite donativos »

Las tiendas de alimentos de la localidad, los jardines comunitarios, los restaurantes, las granjas y otros productores de alimentos a menudo están dispuestos a regalar comida. ¡Podría conseguir parte o toda su comida si lo solicita!

Lo que usted elija servir va a depender de su presupuesto, las preferencias alimenticias y las limitaciones de espacio. Empiece por elegir el (los) enunciado(s) que se presentan a continuación que más convenga a sus necesidades, ¡después haga clic en los enlaces para explorar las posibilidades!

El espacio que he elegido cuenta con un instalaciones de cocina completa que podemos usar »

El espacio que he elegido cuenta con instalaciones de cocina limitadas que podemos usar para preparar y recalentar alimentos »

El espacio que he elegido no cuenta con una instalación para cocinar que podamos usar »



Diversión

¡La diversión podría ser el ingrediente más importante para una cena comunitaria exitosa! La comida une a las personas, pero la diversión es lo que las mantiene ahí y las hace querer reunirse a comer con otros una y otra vez.

PARA MANTENER LA DIVERSIÓN:

Antes de comer:

Seleccione una o dos actividades para realizar durante los aperitivos para que las familias disfruten mientras sus invitados se reúnen. »

Durante la comida:

Imprima estos sencillos juegos de mesa y colóquelos sobre la mesa para que las familias jueguen durante su evento. »

Después de la comida:

Seleccione varios juegos grupales que usted jugará con los niños mientras los adultos participan en una discusión de adultos. »

FAVORITO TFD

Dos verdades y un embuste

Pida a todos en el grupo que digan tres cosas acerca de ellos: Dos verdaderas y una inventada. ¡El resto de los integrantes adivinará cuál es el embuste!



Conversación

“AYUDA...¿SOBRE QUÉ HABLAMOS?”

Como cualquiera que haya tenido que luchar con “¿cómo estuvo tu día?...Bien...” sabe que los iniciadores de conversaciones son una parte crucial para crear la situación apropiada que facilite que la reunión sea un éxito. Evite los incómodos silencios y las respuestas de una sola palabra:

Imprima estas sugerencias de iniciadores de conversación y colóquelos dentro de un frasco sobre las mesas. »»

¡Anime a las personas a que se conozcan mejor entre ellos a través de entrevistas! »»

Imprima y distribuya estas hojas con preguntas o coloque sobre las mesas manteles individuales con preguntas antes de que los invitados lleguen.

¡Envíe a las familias de vuelta a sus casas con más ideas para conversar! »»

Considere la posibilidad de tener tarjetas que puedan llevar a sus casa con sugerencias para conversar.

TFDP FAVORITO

Si pudiera tener cualquier superpoder, ¿cuál sería?



¡Disfrute y comparta!

Para asegurarse que usted disfrutará el evento tanto como sus invitados, ¡es aconsejable contar con ayuda! Intente que haya personas que puedan cumplir cada uno de estos papeles:

PERSONA QUE DA LA BIENVENIDA

Esta persona (o personas) se encarga de dar la bienvenida, asegurarse que los invitados firmen todos los formularios necesarios, incluyendo la asistencia y la autorización para tomar fotografías, que las familias tengan etiquetas con su nombre y que todos sepan a dónde dirigirse cuando lleguen.

[Formulario de autorización para tomar fotografías](#) »

[Formulario de inscripción](#) »

FACILITADOR

Por lo general es el anfitrión (¡o sea usted!). El facilitador se asegura que el evento marche según lo programado y organiza el debate de la noche.

¡Asegúrese de revisar nuestras sugerencias para facilitar la discusión y el evento! »

ENTRETENEDOR INFANTIL

Esta es la persona (o personas, dependiendo del número y edades de los niños) encargada de entretener a los chicos mientras los adultos llevan a cabo su discusión. Serán responsables de los juegos en grupo y de la actividad durante el postre.

AYUDANTES PARA LA COMIDA

Son las personas que ayudarán a preparar y servir su comida.

FOTÓGRAFO

¡No olvide tomar fotos! Asignar a una o dos personas para que tomen algunas fotos del evento es una buena manera de cerciorarse que usted no estará demasiado ocupado en documentar su cena (pero recuerde: antes de publicarlas en las redes sociales, ¡asegúrese que tiene las autorizaciones firmadas!).



Recomendaciones para las fotografías:

¡Nos encanta recibir fotografías de las cenas comunitarias TFDP! Cuando tomen fotos, traten de capturar momentos especiales y detalles. Algunas de nuestras mejores fotos han sido de:

- Comida. Ya sean fotos de la cena o imágenes de sus invitados preparando un aperitivo, las fotografías de la cena son una buena forma de mostrar la reunión.
- Diversión. Fotos de familias compartiendo y divirtiéndose juntas siempre son excelentes para mostrar momentos destacados de su evento.
- Conversación. Fotografías de la discusión o imágenes de familias conversando animadamente son una manera útil de mostrar el impacto del evento.

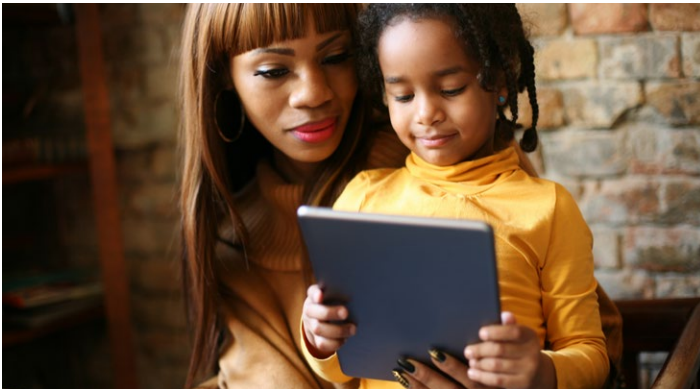
- Los detalles. ¡Las actividades, las instalaciones, la señalización hecha a mano y cualquier detalle que haga su cena comunitaria exclusivamente suya!

Equipo de limpieza

¡No permita que le dejen un desastre! Asegúrese que haya personas que planeen quedarse después del evento para ayudar a limpiar el lugar (mejor aun: ¡pida a los amigos que ayuden a limpiar a lo largo de la noche para que al final haya menos que limpiar!).



SUGERENCIAS PARA COMPARTIR EN LAS REDES SOCIALES



¡Nos encanta ver que las organizaciones comparten sus cenas comunitarias TFDP! Aquí mencionamos algunos puntos importantes acerca de qué hacer y no hacer para compartir apropiadamente sus experiencias:

Qué hacer:

- ¡Etiquete TFDP para que podamos ver lo que usted publica! Facebook: @TheFamilyDinnerProject; Twitter: @FDP_Tweets
- Publique fotos siempre y cuando hayan sido autorizadas por escrito
- Comparta antes, durante y después del evento

Qué no hacer:

- Usar nombres o identificar características de personas que asistieron a su evento
- Publicar fotos de personas sin su consentimiento
- ¡Compartir cosas negativas! Asegúrese que las cosas que publique en las redes sociales sean divertidas y positivas, ¡al igual que lo fue su cena comunitaria!



Digerir

¡Después de una gran comida, siempre es importante dejar pasar algo de tiempo para que todo se asiente! Haga un seguimiento una semana después de su cena comunitaria:

- ¡Déjenos saber cómo le fue! Envíe sus hojas de asistencia firmadas y el conteo final de asistencia a TFDP para que podamos mantener un registro de cuántas familias han disfrutado las comidas, la diversión y la conversación en las cenas comunitarias de todo el mundo.
- Agradezca a sus invitados. Envíe un correo electrónico a todos para hacerles saber cuánto aprecia que asistieran y ofrezca opciones para conectarse con TFDP y con nuestros recursos en línea de manera que continúen trabajando en sus metas para las cenas familiares.

¡GRACIAS POR SER ANFITRIÓN DE LA CENA COMUNITARIA TFDP!

¡Considere hacerlo de nuevo! Si disfrutó su cena comunitaria, quizás quiera volver a ser anfitrión en un futuro. ¡Revise nuestras cenas temáticas especiales para darle un nuevo giro a sus cenas, a la diversión y a la conversación para la siguiente ocasión!

Proporcionamos un ejemplo de un correo electrónico que usted puede usar. »