AUGUST 2025

THE DINNER TABLE PROJECT

A program to encourage families to eat together, have fun, and grow closer through conversation.

PLAN. EAT. MOVE.

EASY CHICKEN DINNER

Ingredients

- 2 (3 Ounces each) skinless chicken breast
- 1 Cup of low-sodium vegetable juice or chicken broth
- 1 1/2 teaspoons chili powder
- 1/4 teaspoon garlic powder
- 1 cup of frozen corn
- 1 medium onion, sliced
- 1 (14.5 ounces) can no-salt-added undrained whole tomatoes

Directions

- Wash hands with warm water and soap, scrubbing for 20 seconds.
- Preheat oven to 350 F.
- Layer all ingredients in baking dish and cover.
- Rewash hands after handling raw chicken.
- Bake 35 to 45 minutes, or until chicken reaches an internal temperature of 165 F as tested by a meat thermometer.
- Refrigerate leftovers within 2 hours.

QUESTIONS TO ASK EVERY DAY

- **What are 3 things you are thankful for today?**
- **What did you learn today?**
- **How did you make someone smile today?**

CONVERSATION STARTERS

- **When do you ask for help?**
- **How could someone regain your trust after they've hurt you?**
- **What is your favorite way to relax?**

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

BACK to SCHOOL

Time Capsule

Have your child collect items throughout the year: photos, drawings, etc. Then, put everything in a container and seal it up. This project can be done throughout the year, so at the end of the year, you can look back at all the memories.



August is National Family Fun Month. How will your family celebrate?

Developmental Relationships

Developmental relationships are the roots of thriving and resilience for young people, regardless of their background or circumstances. Through these relationships, young people discover who they are, cultivate abilities to shape their own lives, and learn how to engage with and contribute to the world around them.

Share Power- Respect

Involve youth in decisions that affect them.

Tips:

- Have age-appropriate communication
- Give children options



DTP ON THE GO

Don't forget about the great outdoors! According to healthline.com, there are many benefits to spending time in nature, including improved breathing, decreased stress, improved sleep, and better physical and mental health. Many outdoor activities can help strengthen family bonds and open communication. Bonding activities like family picnics can help families grow together. Don't forget to take in everything around you by using your senses of smell, taste, touch, hearing, and sight. Take a family walk and encourage your children to utilize their senses and share personal thoughts and feelings about their experience. As the weather permits, families may decide to make this a regular weekly activity.

AGOSTO 2025

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.

PLAN. EAT. MOVE.

CENA CON POLLO FÁCIL

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo sin piel (de 85 g cada una)
- 1 taza de jugo de verduras o caldo de pollo bajo en sodio
- 1 ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de maíz congelado
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 1 lata (375 g) de tomates enteros sin escurrir, sin sal añadida

Instrucciones

- Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando durante 20 segundos.
- Precaliente el horno a 175°C (350°F).
- Coloque todos los ingredientes en una fuente para hornear y cúbrala.
- Lávese las manos nuevamente después de manipular el pollo crudo.
- Hornee de 35 a 45 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 74°C (165°F), medida con un termómetro para carne.
- Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas.

PREGUNTAS A HACER TODOS LOS DÍAS

- **¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?**
- **¿Qué aprendiste hoy?**
- **¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?**

TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

- **¿Cuándo pides ayuda?**
- **¿Cómo podría alguien recuperar tu confianza después de haberte hecho daño?**
- **¿Cuál es tu forma favorita de relajarte?**

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

BACK to SCHOOL

CÁPSULA DEL TIEMPO

Haga que su hijo recopile objetos a lo largo del año: fotos, dibujos, etc. Luego, colóquelo todo en un recipiente y ciérrelo. Este proyecto puede realizarse durante todo el año, así que al final del año podrán repasar todos los recuerdos.



Agosto es el Mes Nacional de la Diversión en Familia. ¿Cómo lo celebrará su familia?

RELACIONES DE DESARROLLO

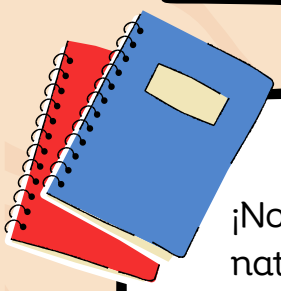
Las relaciones de desarrollo son las raíces para el éxito y la capacidad de adaptación de los jóvenes, independientemente de sus antecedentes o circunstancias. A través de estas relaciones, los jóvenes descubren quiénes son, cultivan habilidades para moldear sus propias vidas y aprenden cómo involucrarse y contribuir con el mundo que los rodea.

Compartir el poder - Respeto

Involucre a los jóvenes en las decisiones que les afectan.

Consejos:

- Comunicación apropiada para la edad.
- Deles opciones a los niños.



DTP SOBRE LA MARCHA

¡No olvide disfrutar del aire puro! Según healthline.com, pasar tiempo en la naturaleza tiene muchos beneficios, como una mejor respiración, menos estrés, mejor sueño y una mejor salud física y mental. Muchas actividades al aire libre pueden ayudar a fortalecer los lazos familiares y una comunicación abierta. Actividades como los picnics familiares pueden ayudar a las familias a crecer juntas. No olvide absorber todo lo que le rodea usando el olfato, el gusto, el tacto, el oído y la vista. Salga a caminar en familia y anime a sus hijos a usar sus sentidos y compartir sus impresiones y sentimientos sobre su experiencia. Si el clima lo permite, las familias pueden optar por convertir esto en una actividad semanal regular.

¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines llenando esta breve encuesta!