OCTOBER 2025

THE DINNER TABLE PROJECT NEWSLETTER



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

SPIDER BITES

Servings: 8 Serving Size: 1 spider snack

Ingredients:

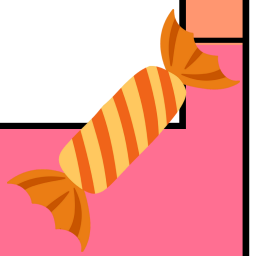
- 16 round whole wheat crackers
- ½ cup hummus
- 48 mini pretzel sticks

Directions:

- Spread eight crackers with hummus
- Arrange four pretzels sticks on each side of the crackers allowing them to protrude, forming legs
- Top with remaining crackers

https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/spider-bites/





CONVERSATION STARTERS

- Would you rather… visit a haunted house or ride the tallest roller coaster in the world?
- If you could go back in time or into the future, what time period would you choose?
- If you could play any instrument, what would you play?

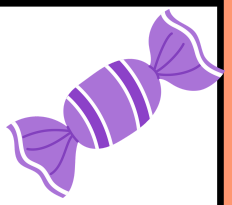
QUESTIONS TO ASK EVERYDAY

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

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS



NEWSPAPER PUMPKINS



Materials Needed:

- **Newspaper** (Several sheets)
- **Orange paint** (optional)
- **Green pipe cleaner or ribbon** for the pumpkin stem
- **Scissors**
- **Tape or glue**

Instructions:

1. Crumple the newspaper: Take several sheets of newspaper and crumple them into a ball shape to form the pumpkin.
2. Shape the pumpkin: Use tape to hold the shape in place, making it look like a small pumpkin.
3. Paint (Optional): If you want to add color, paint the newspaper ball with orange paint, letting it dry in between coats.
4. Add a stem: Twist a green pipe cleaner or ribbon to create the pumpkin stem and glue or tape it to the top.

DEVELOPMENTAL RELATIONSHIPS

Developmental relationships help young people grow and build resilience, no matter their background. These connections help them **understand** who they are, **build skills** to shape their future, and **learn** how to connect with and give back to others.

Share Power- Collaborate

Work with your child to solve problems and reach goals.



DTP ON THE GO

October is a great month for families to spend quality time together. There are many community events that encourage family participation, such as pumpkin patches, petting zoos, pony rides, hayrides, and festivals. Family members can also bond by creating and carving their own pumpkins. Other families may choose to draw images on paper instead of carving pumpkins. When traveling to community events, families can use this time to be creative by allowing each person to tell a fiction or nonfiction story. Other family members can add to the story or create a new story, and so forth. To make it more fun and realistic, the storyteller can be dramatic when telling the story by raising, changing, or lowering their voice.

They may also want to act the story out by using nonverbal body language, such as facial expressions, and using their hands and arms.

TELL US WHAT YOU THINK!



OCTUBRE 2025

BOLETÍN DEL 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.

PICADAS DE ARAÑA

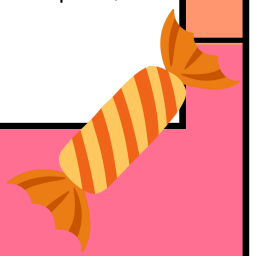
Porciones: 8
Tamaño de la porción: 1 bocadillo de araña

Ingredientes:
- 16 galletas redondas de trigo integral
- ½ taza de hummus
- 48 palitos de mini pretzel

Instrucciones:
- Untar hummus a ocho galletas
- Colocar cuatro palitos de pretzel a cada lado de las galletas, dejándolas sobresalir como si fueran patitas
- Cubrir con las galletas restantes

https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/spider-bites/





TEMAS PARA INICIAR CONVERSACIÓN

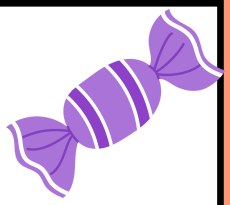
- ¿Preferirías... visitar una casa embrujada o subir a la montaña rusa más alta del mundo?
- Si pudieras viajar al pasado o al futuro, ¿qué época elegirías?
- Si pudieras tocar cualquier instrumento, ¿qué tocarías?

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?



CALABAZAS DE PERIÓDICO



Materiales:

- **Periódico** (varias hojas)
- **Pintura naranja** (opcional)
- **Limpiapipas o cinta verde** para el tallo de la calabaza
- **Tijeras**
- **Cinta adhesiva o pegamento**

Instrucciones:

1. Arrugar el periódico: Tome varias hojas de periódico y arrúguelas haciendo una bola para formar la calabaza.
2. Dar la forma de una calabaza: Use cinta adhesiva para fijar la forma, dándole la apariencia de una calabaza pequeña.
3. Pintar (opcional): Si quiere añadir color, pinte la bola de periódico con pintura naranja, dejándola secar entre capas.
4. Añadir un tallo: Retuerce un limpiapipas o una cinta verde para crear el tallo de la calabaza y péguelo en la parte superior.

RELACIONES DE DESARROLLO

Las relaciones de desarrollo ayudan a los jóvenes a crecer y desarrollar la capacidad de adaptación, sin importar sus antecedentes. Estas conexiones les ayudan a **comprender** quiénes son, a **desarrollar habilidades** para dar forma a su futuro y a **aprender** a conectarse con los demás y a retribuirles.

Compartir el poder: Colaborar

Trabaje con su hijo para resolver los problemas y alcanzar metas.



DTP SOBRE LA MARCHA

Octubre es un mes ideal para que las familias pasen tiempo de calidad juntas. Hay muchos eventos comunitarios que fomentan la participación familiar, como huertos de calabazas, zoológicos interactivos, paseos en poni, paseos en carreta de heno y festivales. Los miembros de la familia también pueden estrechar el vínculo creando y tallando sus propias calabazas. Otras familias pueden optar por dibujar imágenes en papel en lugar de tallar calabazas. En el camino a los eventos comunitarios, las familias pueden aprovechar el tiempo siendo creativas, haciendo que cada persona cuente una historia, ya sea de ficción o no. Los otros miembros de la familia pueden añadir algo a la historia o crear una nueva, etc. Para que sea más divertida y realista, el narrador puede ser dramático al contar la historia, alzando o bajando la voz o cambiándola. También pueden representar la historia utilizando lenguaje corporal no verbal, como expresiones faciales, y usando las manos y los brazos.

¡DÍGANOS LO QUE PIENSA!

