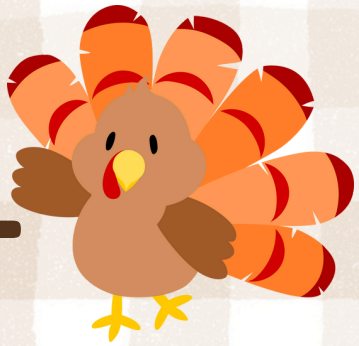
NOVEMBER 2025

THE DINNER TABLE PROJECT



A PROGRAM TO ENCOURAGE FAMILIES TO EAT TOGETHER, HAVE FUN, AND GROW CLOSER THROUGH CONVERSATION.

Pumpkin Pancakes

Servings: 12
Serving size: 2 small pancakes

Ingredients

- **2 cups flour**
- **2 TBSP brown sugar**
- **1 TBSP baking powder**
- **1 ¼ tsp pumpkin pie spice**
- **1 tsp salt**
- **1 egg**
- **½ cup canned pumpkin**
- **1 ¾ cup milk**
- **2 TBSP vegetable oil**

Directions

1. In large bowl, combine flour, brown sugar, baking powder, spice, and salt
2. In another bowl, combine egg, canned pumpkin, milk, and oil
3. Add wet ingredients to dry ingredients. Stir until moist.
4. Lightly coat pan with cooking spray or butter. Heat on medium
5. Drop batter into pan by tablespoon. Cook until golden brown on both sides. Flip when edges start to bubble.



Conversation Starters

- **Would you rather**... share your bedroom with a pet skunk or a pet porcupine?
- If you could design your own **board** or **video game**, what would your game be like?
- If you could describe your day with a **facial expression**, what would it look like? Can you make that face now?

Questions to Ask Everyday

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

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project
Unplug Communicate Encourage



Pinecone Hedgehogs

Materials

- **Pinecones**
- **Brown and beige felt**
- **Googly eyes**
- **Scissors**
- **Hot glue gun (with adult supervision)**



Directions

- Prepare the felt to make the face: cut a small oval shape from the beige felt. Cut two small ear shapes from the brown felt.
- Assemble the face: glue the googly eyes onto the beige oval. Attach the brown ears to the top of the oval.
- Attach the face to the pinecone: Glue the completed face onto the pointed end of the pinecone

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. Search INSTITUTE

Share Power- Collaborate

Create opportunities for your child to **take action** and **lead**.

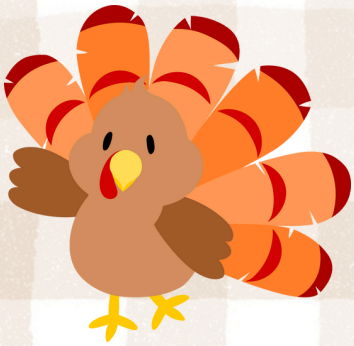


DTP on The Go

November is a great month to self-reflect on things you are grateful for. Creating a family **Blessing Box** for the month of November is a great way for family members to share things they are grateful for each day of the month. All family members can work together to create and design their individual or family Blessing Box. To make it more individual families can use color paper, stickers, paint, or markers. Beside the Blessing Box, place a stack of paper or post it notes for family members to write on and then place their blessings in the box. Traveling in a car is a great environment for caregivers to share and encourage youth to identify and explore things they are grateful for. Thanksgiving Dinner is a great opportunity for families to open the Blessing Box and share their individual or family blessings that were added to their individual or family Blessing Box.

NOVIEMBRE 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.

Panqueques de calabaza

Porciones: 12
Tamaño de la porción: 2 panqueques

Ingredientes

- **2 tazas de harina**
- **2 cdas. de azúcar moreno**
- **1 cda. de polvo para hornear**
- **1 ¼ cdta. de especias para pastel de calabaza**
- **1 cdta. de sal**
- **1 huevo**
- **½ taza de calabaza enlatada**
- **1 ¾ taza de leche**
- **2 cdas. de aceite vegetal**

Instrucciones

1. En un recipiente grande, mezcle la harina, el azúcar moreno, el polvo para hornear, las especias y la sal.
2. En otro recipiente, mezcle el huevo, la calabaza enlatada, la leche y el aceite.
3. Agregue los ingredientes húmedos a los secos. Revuelva hasta que esté húmedo.
4. Rocíe ligeramente la sartén con aceite en aerosol o mantequilla. Caliente a fuego medio.
5. Vierta la masa en la sartén, cucharada por cucharada. Cocine hasta que esté dorada por ambos lados. Voltee cuando los bordes comiencen a burbujear.



Temas para iniciar conversación

- **¿Preferirías**... compartir tu habitación con una mofeta (zorrillo) o un puercoespín?
- Si pudieras diseñar tu propio **juego de mesa** o **videojuego**, ¿cómo sería?
- Si pudieras describir tu día con una **expresión facial**, ¿cómo sería? ¿Puedes poner esa cara ahora?

Preguntas a hacer todos los días

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

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project
Unplug Communicate Encourage



Erizos de piñas de pino



Materiales

- **Piñas de pino**
- **Fieltro de marrón y beige**
- **Ojos saltones**
- **Tijeras**
- **Pistola de silicona caliente (con la supervisión de un adulto)**

Instrucciones

- Preparar el fieltro para hacer la cara: Recorte un pequeño óvalo del fieltro beige. Recorte dos orejas pequeñas del fieltro marrón.
- Ensamblar la cara: Pegue los ojos saltones al óvalo beige. Pegue las orejas marrones en la parte superior del óvalo.
- Pegar la cara a la piña: Pegue la cara terminada en el extremo puntiagudo de la piña.

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

Cree oportunidades en las que su hijo pueda **tomar acción** y **liderear**.



DTP sobre la marcha

Noviembre es un mes ideal para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos. Crear una **Caja de Bendiciones** familiar para noviembre es una excelente manera de que los miembros de la familia compartan las cosas por las que están agradecidos cada día del mes. Todos los miembros de la familia pueden colaborar para crear y diseñar su Caja de Bendiciones ya sea individual o familiar. Para que sea más individual, las familias pueden usar papel de colores, pegatinas, pintura o marcadores. Junto a la Caja de Bendiciones, coloque un paquetico de papel o notas adhesivas para que los miembros de la familia escriban y luego coloquen sus bendiciones en la caja. Cuando viajan en el auto se crea un ambiente excelente para que los cuidadores compartan y animen a los jóvenes a identificar y explorar las cosas por las que están agradecidos. La Cena de Acción de Gracias es una gran oportunidad para que las familias abran la Caja de Bendiciones y compartan las bendiciones individuales o familiares que acumularon en esta.