

# El Frasco de Conversación

Content courtesy of Associated Foods Stores 2007.

**PARENTS EMPOWERED**.org

Anime a su familia a hablar con esta actividad divertida.

**C**reando una conversación con los niños es una forma efectiva para evitar el consumo de alcohol entre los menores de edad. La siguiente actividad puede ser utilizada durante las comidas en familia para iniciar conversaciones con los niños. Es muy sencillo. En primer lugar, haga copias de esta hoja en papel de tamaño de carta. Corte los mensajes "iniciadores de conversación" codificados por colores que encontraras más abajo. Coloque estos pequeños trozos de papel en un frasco de mayonesa viejo, en el centro de la mesa. Durante la comida familiar, pida que los niños saquen trozos de papel del frasco. Ayude a los niños a disfrutar la actividad por medio de la participación completa de la familia en responder a las preguntas. La cena familiar comenzará a convertirse en un lugar de comunicación para los niños y los padres. \*Decorar el frasco con papel de colores y listón puede ser una excelente manera de hacer a la familia participar.

- ✓ 1 Frasco con tapa (mayonesa, conservas, mermelada, etc)
- ✓ Un paño
- ✓ Bolitas de algodón
- ✓ Listón
- ✓ Pegamento
- ✓ Papel decorativo
- ✓ Tijeras
- ✓ Marcadores
- ✓ Cinta adhesiva



## Iniciadores de Conversación

## Compartiendo Sentimientos, Sueños e Ideas

## Las Preguntas que los Hijos Pueden Preguntarles a sus Padres

## Preguntas que los Padres Pueden Preguntarles a sus Hijos

¿Si pudieras invitar a tres personas famosas (presente o pasado) a cenar, quienes serían y por qué?	¿Cuál fue la decisión más difícil que has hecho?	¿Cuál fue tu primer trabajo? ¿Te gustó?	¿Si pudieras tener cualquier animal como mascota, qué sería?
¿Si pudieras tener cualquier cosa en el mundo para cenar, qué elegirías?	¿Qué es lo que más te gusta en la vida?	¿Cual creencia te da fuerza?	¿Si pudieras dejar de hacer un quehacer en la casa, que sería?
¿Cuál es tu lugar favorito en el mundo entero y por qué?	Cuéntenos sobre tu recuerdo favorito.	¿Tuviste alguna mascota cuando eras niño(a)? Si es así, ¿qué tipo de animales eran ellos, y cuáles fueron sus nombres?	¿Si pudieras elegir un nombre nuevo, cuál sería?
¿Si pudieras estar en cualquier programa de televisión, cuál sería?	Díganos una cosa que es realmente importante para ti.	¿Qué es una cosa que hacías cuando eras niño(a) que te hacía sentir lo más feliz posible?	¿Cuál fue la mejor cosa que te paso a ti hoy?
¿Cuál fue el mejor regalo que has recibido de alguna persona?	Díganos una cosa agradable de sí mismo.	¿Díganos una cosa que tus padres te hacían hacer que no podías soportar?	¿Si podrías añadir una cosa a tu cuarto, qué sería?
¿Qué cosa crees que deberían inventar para hacer tu vida más fácil o más agradable?	Cuéntenos algo que te hace reír.	¿Díganos una cosa que usted hizo cuando era un niño que hizo a sus padres orgullosos de ti?	¿Si tuvieras que irte del mundo entero en una nave espacial y pudieras llevarte a 4 amigos contigo, a quién te llevarías?
¿Si tuvieras permiso para ir a cualquier lugar en tu próximo viaje de vacaciones, a dónde fueras y qué harías?	Cuéntenos a quien admira más que nadie, y por qué.	¿Qué comida no te gustaba cuando eras niño(a), pero que te encanta ahora?	¿Cuáles son algunas cosas que quisieras hacer en la vida que probablemente no podrías hacer muy bien si te involucras con las drogas y el alcohol?
¿Si tuvieras que vivir en otro lugar en el mundo, donde vivirías y por qué?	Cuéntenos una manera en que desea mejorar su vida.	¿Recuerdas tu primera bicicleta? ¿Qué edad tenías cuando usted la consiguió? Cuéntenos todo sobre la bicicleta.	¿Si pudieras invitar a cualquier americano famoso a pasar el fin de semana con nosotros, quién sería?
¿Si pudieras tener cualquier tipo de trabajo en el mundo, qué trabajo sería y por qué crees usted que te encantaría y pudieras hacer bien?	¿Qué te impide hacer lo que realmente deseas hacer?	¿Tomaste vacaciones familiares cuando eras un joven? ¿A dónde fuiste? ¿Cómo viajaban?	¿Si supieras que no había ninguna posibilidad de fallar, qué trabajo elegirías?
¿Si tuviera tres deseos, cuáles serían?	¿Qué es una cosa que puedes hacer para ayudar a nuestra familia?	¿Quién fue tu mejor amigo cuando eras joven? Cuéntenos tu historia preferidas sobre las cosas que hacían juntos.	¿Si pudieras ser cualquier animal, cual animal serías?
¿Qué harías si fueras presidente?	Díganos qué cosas te hace sentir amado(a).	¿Cuál materia fue la menos favorita de usted en la escuela? ¿Cuál fue su favorita?	¿Quién es tu mejor amigo y por qué?
¿Si te ganaras un millón de dólares, qué harías con él dinero?	(Llene el espacio en blanco) Cuando me siento triste, necesito _____.	¿Cuando tenías mi edad, ¿qué querías ser cuando fueras grande?	¿Qué podrías hacer para transformar el mundo en un lugar mejor?

# 10 CONSEJOS

## PARA CREAR CENAS FAMILIARES FELICES

**iN**o deje que esta misión te intimide! Incluso las comidas más simples - como la pizza congelada y ensalada o sándwiches de queso, zanahorias y fruta - califican como cenas familiares. El objetivo es de unir a todos a la mesa para pasar tiempo de calidad juntos para hablar y crear un sentido de amor y propósito. Aquí hay algunos consejos para hacer esto realidad:

- 1.** Juntos desarrollen una meta familiar para cenar juntos, y hagan tiempo cuando todos puedan estar juntos. ¿Tres veces a la semana, tal vez? Empezando desde allí.
- 2.** Haga menús saludables para una semana a la vez, y vaya de compras una vez por semana aprovechando de las especiales en las tiendas de compras. Haga lo doble lotes de algunas comidas y congele lo que sobra para utilizar más después.
- 3.** Manténgalo simple. Las comidas familiares no tienen qué ser complicadas. Incluye las ensaladas, frutas y verduras en las comidas. Concéntrese en comidas favoritas de la familia, como frijoles charros o tortas de huevo.
- 4.** Este preparado. Mantenga ingredientes para comidas rápidas y saludables a la mano, incluyendo muchas frutas y verduras. (También mantenga suficiente frutas, verduras, nueces y queso bajo en grasa -. Cosas que sean saludables que sus hijos puedan comer de bocadillos después de la escuela)
- 5.** Involucre a la familia. Deje que los niños ayudar a escoger los menús, que preparen la comida, arreglen la mesa, ajusten las sillas, sirvan la comida, y ayuden a limpiar. Visítelos mientras que trabajen.
- 6.** Utilice ollas de lento cocimiento. Ponga todo en la olla por la mañana, antes de irse para el trabajo .Regresara a su hogar y encontrara un delicioso olor de comida cocinada en casa.
- 7.** Recoge comida para llevar, ordenar una pizza o comer en la calle. Todavía se considera como tiempo de calidad al visitar estos lugares juntos. (Mantenga las porciones bajo control, ya sea en casa o al salir a comer.)
- 8.** Haga el tiempo durante la cena un momento agradable y divertido . No permita-humillaciones o luchas de poder. Felicite a los que ayudaron. Deje la disciplina y las discusiones estresantes para otro momento. Las comidas familiares son para recibir alimento, consuelo y apoyo.
- 9.** Anime la conversación amistosa. Pida a cada miembro de la familia que compartan lo que hayan hecho o aprendido a través del día. Para más variedad, haga un "Frasco de conversación" para la familia, lleno de preguntas escritas en tiras de papel que cada uno de ustedes puede sacar y contestar.
- 10.** Evite las distracciones e interrupciones. ¡No se permite el uso de la televisión, ni contestar las llamadas por teléfono! Este es un tiempo para escuchar a los demás, compartir historias del día, y criar la relación familiar.

