

Nuestro Plan de Cenas

Nuestro Plan de Cenas es un plan para crear mejores cenas en casa durante la semana:

1. Reúna a su familia para hablar acerca de las metas que tienen para preparar mejores cenas entre semana.
2. Marque abajo las metas en las que todos estén de acuerdo. Escriba los nombres de los miembros de la familia que estén exentos a participar en una meta, como por ejemplo un niño pequeño. Tache cualquier meta que no sea de su preferencia. Así mismo, agregue cualquier otra meta que usted tenga o quiera.
3. Después, cuelgue o pegue este **Nuestro Plan de Cenas** en el refrigerador, de manera que todos lo puedan ver.

	Metas	Todos de acuerdo	Exentos de la meta
#1	Ayudar a preparar la cena o a poner la mesa	[]	
#2	Estar presente para la cena a la hora acordada	[]	
#3	No levantarse de la mesa sin permiso	[]	
#4	Apagar la televisión, los teléfonos celulares, juegos de video, y cualquier aparato que use audífonos	[]	
#5	Tener algo que contar o reportar del día	[]	
#6	Hacer un comentario positivo acerca de por lo menos uno de los platillos servidos	[]	
#7	Ayudar a limpiar la mesa, lavar los platos, o limpiar la cocina	[]	
#8	Otra meta de su selección:	[]	
#9	Otra meta de su selección:	[]	
#10	Otra meta de su selección:	[]	