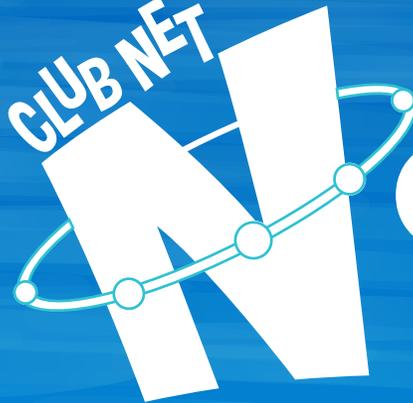


OPTIMISMO



CLUB NET



GUÍA,
del *guía*



Septiembre

¡Calmados, reaccionamos mejor!

Septiembre...¡comenzamos!

Juntos nos prepararemos para crecer en la virtud de la **optimismo**.

En el siguiente esquema puedes conocer de manera sintética la temática e idea central que guiará este mes la formación como guías, y las actividades a realizar con los niños tanto de NET como de COBU.





OPTIMISMO

Septiembre

¡CELEBRAMOS 25 AÑOS!



Idea Central



CAFÉ de guías NET



Las personas experimentamos emociones que no son buenas ni malas; reconocerlas y expresarlas nos ayuda a calmarnos y ser capaces de reaccionar más positivamente.

Descubrir actitudes que podemos vivir con nuestros hijos para ayudarlos a reconocer y expresar sus emociones en un ambiente de apertura y escucha que les ayude a manejarlas más positivamente.



Historia

"¡Concierto cancelado!"



Descubre cómo reaccionaron los integrantes de la pandilla NET cuando sucedió una situación inesperada.



Recurso individual

Qué pasó



Misión en equipo

¡Feria de la calma!

Conozcan diferentes opciones de calma que puedan ayudarles cuando sus emociones son muy intensas.



★ Gafete



Cuento

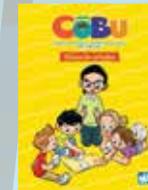
Una feria llena de emociones



La pandilla COBU va a la feria, ahí suceden una serie de situaciones inesperadas, ¿cómo reaccionarán?



Recurso individual





Antes de la misión

En esta reunión pueden prepararse para profundizar sobre la virtud del mes; para eso les será de mucha utilidad el material contenido en el “Kit Café de Guías”, preparado para cada mes, el cual contiene material en video para reflexionar sobre la virtud, casos, ejemplos, así como actividades y recomendaciones prácticas para acompañar a los niños en la vivencia de las virtudes.

Si no cuentas con tu kit café de guías, puedes escribir a integracion@amigosnet.net

En el siguiente diagrama puedes conocer el objetivo a alcanzar en tu café de guías, el material de formación del kit para este mes, y lo que hay que preparar.



CAFÉ
de
guías
NET

OPTIMISMO Septiembre

Recurso formativo

Qué preparar



Las personas experimentamos emociones, que no son buenas ni malas, reconocerlas y expresarlas nos ayuda a calmarnos y ser capaces de reaccionar más positivamente.



1. VIDEO
Hablemos de Optimismo

Duración

13 mins



2. VIDEO
Preguntas de reflexión personal

5 mins



3. VIDEO
Tips para vivir la virtud

8-10 mins



4. ACTIVIDAD GRUPAL
Estaciones de la calma

20-25 mins

- Wi-Fi
- Proyector
- Bocina

PARA ACTIVIDAD GRUPAL

- Previo a la sesión, lee las recomendaciones del ppt "Estaciones de la calma"
- Plastilina de diferentes colores.
- Hojas de papel.
- Colores.
- Cuerda para brincar (opcional)
- Dibujo para iluminar (disponible en descargas de la página).
 - Vela, encendedor, flor natura (opcional)
- Ejemplo de rutina de ejercicios o de baile (aquí algunas opciones):

<https://www.youtube.com/watch?v=yxAa8PqXm6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=l4BSdHu2J6k>

- Cojines (opcional).

EN CASO DE NO CONTAR CON EL KIT PARA CAFÉ DE GUÍAS, PUEDES PREPARAR LA PARTE FORMATIVA DE TU CAFÉ CONSIDERANDO LAS SIGUIENTES REFLEXIONES:

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS NIÑOS A VIVIR EL OPTIMISMO?

Las personas sentimos diferentes emociones, que no son buenas ni malas, son parte de nuestra naturaleza y cada persona puede sentir de manera distinta ante una misma situación. Puede ser que a nosotros nos parezca sumamente entretenida cierta actividad pero para otra persona no lo es, y debemos aceptarlo.

Reconocer nuestras emociones, expresarlas y buscar la calma ante una emoción muy intensa, nos ayuda a pensar con claridad y con mayor optimismo.

Además de aprender a reconocer nuestras emociones y expresarlas, como el ser humano es sociable por naturaleza, es feliz viviendo su vocación al amor, es entonces que el favorecer relaciones interpersonales sanas, positivas, donde se exprese y reciba afecto, propician la vivencia del optimismo. Las relaciones positivas se fortalecen al favorecer el conocimiento del otro, al tratar de entender sus razones, el origen de sus sentimientos y forma de actuar, el reconocer que al ser hechos a imagen de Dios, todos somos valiosos, cada uno tiene un valor especial, algo que aportar.

Reconocer el valor personal, favorece la autoestima, y ésta, el actuar de manera positiva. Es importante ser empático y respetar a cada uno tal como es, procurar la ayuda mutua, la comprensión, el acompañamiento, el diálogo, la inclusión, la vivencia de la caridad, para favorecer la sana convivencia y relaciones interpersonales positivas.



Por eso para ayudar a nuestros niños a vivir el optimismo es importante:

- Ayudarle a descubrirse amado y valioso.
- Ayudarle a reconocer lo bueno que hay y sucede a su alrededor.
- Procurar siempre una mirada positiva y confiada en el futuro, tener esperanza.
- Ayudarle a reconocer y expresar las propias emociones así como las manifestaciones físicas de sus emociones, para identificarlas más fácilmente cuando las esté experimentando, buscar la calma y así decidir qué hacer cuando sienta el impulso de reaccionar de determinada manera.
- Procurar transmitir una imagen positiva del mundo. Transmitirles que cuentan con quienes los amamos aún y cuando se llegaran a equivocar, escucharlos y hacerles sentir que los entendemos.
- Hacerle ver que las dificultades son parte de la vida y acompañarlos para enfrentarlas, manejando sus emociones.
- Ayudarle a expresar cómo se sienten, nombrando las posibles emociones que pueden sentir.
- Aceptar todos los sentimientos, solo restringir acciones cuando es necesario, por ejemplo: “Entiendo que estás enojado, puedes hablar conmigo pero no golpear”.
- Evitar negar los sentimientos, permitir expresarse sin interrumpir, procurando respuestas como “te entiendo”, “ya veo” en lugar de “no pasa nada”, “eso no es motivo para estar triste”...
- Escucharlo con atención para que se sientan alentados a expresarse y enfrentar sus sentimientos y problemas.
- Mostrar actitud comprensiva, empática y paciente.
- Ayudarle a identificar las situaciones y experiencias que les hacen sentir feliz y lo valioso de la convivencia con otras personas.
- Ayudarle a ver los problemas como experiencias de aprendizaje y crecimiento.

El optimismo es una virtud interior, una forma de vivir y pensar, no significa siempre verse alegre, independientemente de lo que pase... esto sería imposible. El optimismo es esa virtud que me ayuda a ser positivo, a descubrir lo bueno a mi alrededor y en las circunstancias, incluso aquellas que podrían parecer negativas, es ver con esperanza las situaciones que se nos presentan y enfrentarlas de manera positiva.



Durante la misión



Reúnanse para llevar a cabo la Misión “Feria de la calma”. Todos sentimos diferentes emociones ante una misma situación, aprender a calmarnos, reconocer y expresar nuestras emociones, nos ayuda a pensar con mayor claridad para actuar positivamente.

En nuestra misión recorreremos varias “estaciones de la calma” para identificar cada quien la que le funciona más y recordar aplicarla ante una situación que nos genere emociones intensas.

Reúnanse en un lugar amplio, de preferencia al aire libre y diviértanse probando las diferentes opciones de calma. Recuerden encomendar su reunión a Jesús y a la Virgen María, y disfrútenla mucho.

Como sentido de unidad y pertenencia, no olviden portar su camiseta de Club NET.

Enseguida podrás encontrar los diferentes momentos de la Misión NET y lo que hay que preparar en cada uno de ellos.



OPTIMISMO

Septiembre



FERIA DE LA CALMA



Las personas experimentamos emociones, que no son buenas ni malas, reconocerlas y expresarlas nos ayuda a calmarnos y ser capaces de reaccionar más positivamente.

✔ Momento

✎ Material

🕒 Duración

📄 Qué preparar



1. ORACIÓN



En un momento de silencio y tranquilidad, reúnanse en oración para encomendar el día a Jesús y a nuestra Madre María.

3 mins

Oración NET
(incluida al final de esta guía del guía)



2. ACTIVACIÓN

Congelado de emociones



Bailen mientras suena la música, cuando se detenga tendrán que quedarse congelados en la emoción que mencione la guía, por ejemplo: alegre, cansado, asustado, nervioso, preocupado, temeroso, enojado, triste, confundido.

5 mins

Música y bocina.
(pueden usar las canciones de COBU que se encuentran en Spotify y YouTube).



OPTIMISMO

Septiembre

 **Momento**

 **Material**

 **Duración**

 **Qué preparar**



3. CONOCEMOS LA VIRTUD: OPTIMISMO



10 mins

Láminas virtudes

Basándote en las reflexiones sobre optimismo del café de guías (cápsulas y/o reflexión incluida en la guía del guía), explica a los niños qué entendemos por esa virtud. Después muéstrales los ejemplos y frases de optimismo que vienen en las láminas de virtudes.



4. LECTURAY REFLEXIÓN DE HISTORIA DE LA PANDILLA NET "CONCIERTO CANCELADO".



Lean las páginas 1 a 6 de su revista especial "Amigos de Jesús" 2 .

10 mins

Revista "Amigos de Jesús, edición especial 2" para Club NET" (p. 1-6).



OPTIMISMO

Septiembre

 **Momento**

 **Material**

 **Duración**

 **Qué preparar**



5. ACTIVIDAD
¿Qué pasó?



Utizando el juego educativo “¿Qué pasó?” representen lo que vivieron los personajes de la historia “Concierto cancelado”.

Compartan cómo se sintieron al principio, qué les ayudó a calmarse y cómo se sintieron al final.

10 mins

Juego educativo “¿Qué pasó?”
(incluido en el kit “Más amigos de Jesús”).



**6. ENCONTREMOS
LAS VIRTUDES**



Tiren el dado y comenten si la virtud que ahí aparece se vivió o no en la historia que leyeron.

5 mins

Dado de virtudes.

Ⓢ Momento

✎ Material

🕒 Duración

📄 Qué preparar



7. ACTIVIDAD Feria de la calma



Preparen diez estaciones de la calma para que los niños conozcan algunas opciones que pueden poner en práctica cuando sus emociones son muy intensas.



En equipos recorran las diferentes estaciones y practiquen por unos minutos la opción de calma de cada estación. Pide a los niños que en su bitácora marquen carita feliz en las opciones de calma que creen que les sirvieron, al final comenten entre todos qué opción le funciona mejor a cada quien e invítalos a que cuando sientan una emoción muy intensa, practiquen esa opción de calma.

35 mins

MATERIAL PARA ESTACIONES DE CALMA

- Pelota suave, cojines, cuerda para brincar, hojas para iluminar, bloques de construcción, plastilina, música.

- Bitácora de la calma (disponible en sección descargas de la App y de la página).
- Láminas de estaciones de la calma (opcional).

MATERIAL OPCIONAL

- Adquirir físicamente:
- Dado de virtudes.
 - Dado de cierre.
 - Láminas de virtudes.
 - Láminas de estaciones de la calma.

Información en inscripciones@amigosnet.net



8. CIERRE



Reúnanse y lancen el dado de cierre para comentar lo que aprendieron, lo que más les gustó, lo que quieren agradecer de esta misión.

5 mins

Dado de cierre.



OPTIMISMO

Septiembre

🕒 Momento

✍️ Material

🕒 Duración

📄 Qué preparar



9. ORACIÓN FINAL



Finalicen con una oración dando gracias por este día, pídanle a Jesús y a la Virgen su ayuda para vivir el optimismo, recuperar la calma para pensar con claridad y actuar siempre buscando el bien. Encomienden a DIOS a todas las familias, recuerden pedir por el Papa y por la paz del mundo.

5 mins

Imagen de Jesús y María.



10. AVISOS Invitación a la fiesta de santos.



Inviten a los niños del club a la misión de octubre donde festejaremos a personas extraordinarias, los santos, grandes amigos de Jesús.

2 mins

Invitación a la misión de octubre



OPTIMISMO

Septiembre

ESTACIONES DE LA CALMA



Qué hacer

1. Apretar una pelota o algo suave

2. Moldear plastilina

3. Abrazar algo o a alguien



Que preparar

Puede ser algo suave como una pelota antiestrés, slime, esponja.

Plastilina, tabla o mesa para apoyar.

Peluche, cojín.

Apretar una pelota o algo suave.



Moldear plastilina.



Abrazar algo o a alguien.





OPTIMISMO

Septiembre

ESTACIONES DE LA CALMA



Qué hacer



Qué preparar

Escuchar música o cantar una canción.



4. Escuchar música o cantar

Bocina, canciones. Pueden acceder canciones de NET y COBU, en YouTube canal NET Oficial o Spotify.

Estar un momento solo en un lugar tranquilo.



5. Estar un momento solo en un lugar tranquilo

Preparar un lugar especial retirado del ruido, donde puedan sentarse cómodos o caminar.

Armar un rompecabezas o construir con bloques.



6. Armar un rompecabezas o construir con bloques

Rompecabezas, bloques, legos, etc.
-Mesa o espacio para apilar.



OPTIMISMO

Septiembre

ESTACIONES DE LA CALMA



Qué hacer



Qué preparar



7. Pintar o dibujar

- Colores
- Hojas blancas para dibujo libre
- Hojas impresas para colorear (hay disponibles en la sección de descargas de la appNET de la página de NET).



8. Hacer ejercicio

- Cuerda para brincar
- Rutina de ejercicio, por ejemplo: 10 palomas, 10 sentadillas, 5 abdominales, trotar en su lugar.



9. Platicar con alguien

Un espacio adecuado y bonito para platicar con alguien.



OPTIMISMO

Septiembre

ESTACIONES DE LA CALMA

Descansar.



Qué hacer

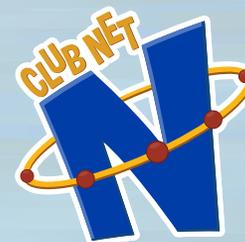
10. Descansar



Qué preparar

Un lugar cómodo para descansar, pueden llevarse cojines, mantita o algún "puff".

Oración NET



Jesús, amigo mío, habla a mi corazón.

Te agradezco por darme todo tu amor,
por tus dones, tu gracia y comprensión.

Ayúdame a ser misionero de la Nueva
Evangelización para que muchos niños
te conozcan, te amen y formemos una
gran cadena de esperanza junto al Papa.

Virgen María, mi dulce Madre Santísima,
cuídame y protégeme de todo mal.

Tú que eres mi guía, enséñame a hacer
lo que a Jesús le agrada, para estar con
Él y contigo en el cielo para siempre.

Amén.



¡Disfruta mucho tu misión!

Siéntanse especialmente amados por Jesús, bendecidos por todo lo que nos rodea; recuerden que saberse valiosos y amados nos lleva a ver la vida con optimismo, reconocer nuestras emociones y expresarlas, nos ayuda a pensar con claridad y así buscar nuestro bien y el de quienes nos rodean.

Cualquier duda que tengas, comunícate a integracion@amigosnet.net, estamos para ayudarte.

KIT FAMILIAS NET

Aprovecha estos kits que te pueden ser muy útiles en tus misiones mensuales, incluyen la revista "Amigos de Jesús" edición especial 2, que será utilizada en las misiones de todo el año, así como material anual para la formación de los niños.

Para mayor información escribe a: integracion@amigosnet.net

MÁS AMIGOS de Jesús
Kit especial para familias de Club NET.
\$345 pesos

Incluye:

- Revista Amigos de Jesús, edición especial 2
- Camino de Adviento y Cuaresma
- 4 juegos educativos
- Guía del Guía NET electrónico
- Evangelio dominical electrónico
- Acordeón del Santo Rosario

Adquiere en nuestra tienda en línea <https://www.wp.amigosnet.net/> en el 81.3192.2024, en ventas@amigosnet.net o con la Directora NET de tu ciudad.

@amigosnet_net | amigosnet.net | www.amigosnet.net | YouTube Net Oficial

RECOMENDADO PARA FAMILIAS DE CLUB NET:

- Incluye:
- "Revista Amigos de Jesús, edición especial 2"
 - Camino de Adviento y Cuaresma,
 - 4 Juegos educativos
 - Evangelio ilustrado
 - Acordeón del Rosario
 - Guía del guía

JESÚS EN nuestra familia
Especial para miembros del programa de virtudes NET.
\$208.80 pesos

Incluye:

- Revista Amigos de Jesús, edición especial 2
- Rosario medicinal
- Pulsera + Paz
- Guía del Guía NET
- Evangelio dominical NET

Adquiere en nuestra tienda en línea <https://www.wp.amigosnet.net/> en el 81.3192.2024, en ventas@amigosnet.net o con la Directora NET de tu ciudad.

@amigosnet_net | amigosnet.net | www.amigosnet.net | YouTube Net Oficial

RECOMENDADO PARA QUIENES LLEVAN EL PROGRAMA DE VIRTUDES NET EN EL COLEGIO:

- Incluye:
- "Revista Amigos de Jesús, edición especial 2",
 - Rosario medicinal
 - Pulsera + Paz
 - Evangelio ilustrado
 - Guía del guía

MATERIALES ESPECIALES PARA ACOMPañAR TUS MISIONES NET



- Globos NET
- Láminas de virtudes
- Dado de virtudes
- Coroplast de Jesús
- Coroplast de la Virgen María
- Coroplast COBU
- Coroplast Jerónimo
- Coroplast Pandilla NET
- Coroplast Pandilla NET y COBU

¡Gracias!



www.amigosnet.net