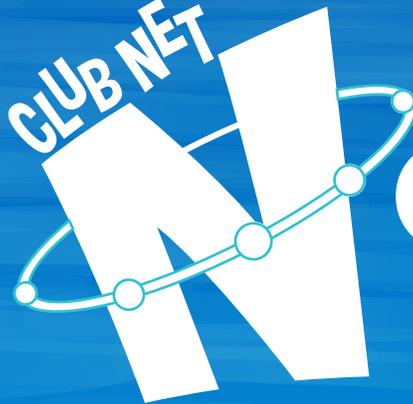


AUTO DOMINIO



CLUB NET

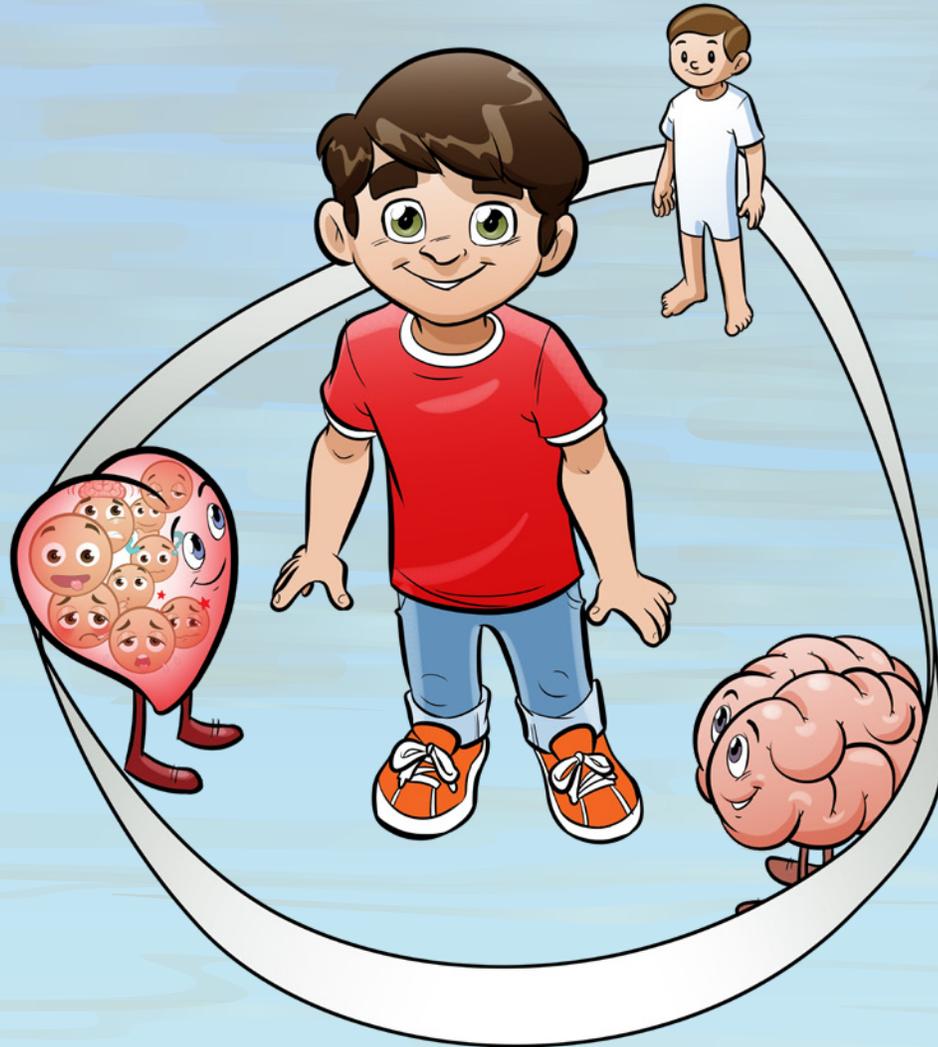


GUÍA,
del *guía*



Enero

CUIDO DE MÍ



Enseguida encontrarás el esquema general con la idea central y temática que guiará este mes la formación como guías y las actividades a realizar con los niños, tanto de Club NET como de Club COBU.



AUTODOMINIO

Enero



Idea Central



HABLEMOS DE AUTODOMINIO



Las personas somos libres y por lo tanto capaces de elegir. Nuestra inteligencia nos ayuda a pensar para escoger aquello que es bueno para nosotros y los demás y nuestra voluntad, a mantenernos en esa decisión.



Descubriremos actitudes que nos ayuden a acompañar a nuestros hijos a descubrir el bien y elegirlo libremente.



"GLIMY-X"



Tomás recibe un regalo que le ayuda a organizar su vida, pero su autodomínio se pone a prueba cuando desaparece.

Recurso individual

DISPOSITIVO PARA TOMAR DECISIONES



Misión en equipo

¡Cuido de mí!

Busquen y encuentren acciones cotidianas y clasifiquenlas según que tanto contribuyen al desarrollo de nuestra inteligencia y voluntad.



Gafete



Cuento

El robot y yo



Tato y Moi están impresionados por las funciones de su nuevo robot, pero poco a poco descubren que ellos, por ser personas, son mucho más especiales y cómo pueden cuidarse.

Recurso individual





Antes de la misión

Inicien este nuevo año reuniéndose en su café de guías y preparen su misión de enero. En este mes nos enfocaremos en el autodominio como una virtud que nos permitirá cuidar nuestra persona, tomar buenas decisiones y lograr grandes metas durante el año que comienza y toda nuestra vida. Pueden apoyarse en el material contenido en el “Kit Café de Guías”, para guiar la reflexión y actividad grupal durante la reunión.

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

AUTO DOMINIO

Enero



Recurso formativo



Qué preparar



1. VIDEO
Hablemos de Autodominio

Duración

13 mins



2. VIDEO
Preguntas de reflexión personal

5 mins



3. VIDEO
Tips para vivir la virtud

7 mins



4. ACTIVIDAD GRUPAL
Semáforo de decisiones.

15 mins

- Wi-Fi
- Proyector
- Bocina

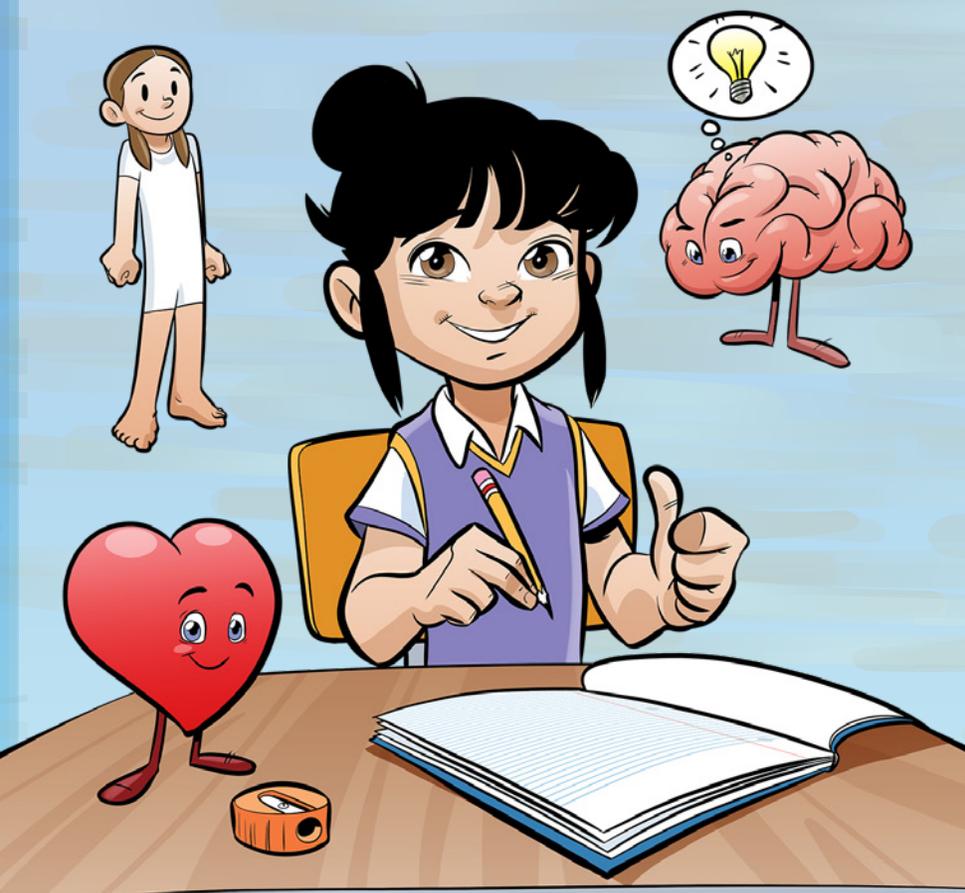
PARA ACTIVIDAD GRUPAL

- PPT descargable con instrucciones
- Hojas tamaño carta, de colores verde, amarillo y rojo, cortadas en cuatro para formar tarjetas. Considerar una tarjeta de cada color por participante.



Las personas somos libres y por lo tanto capaces de elegir. Nuestra inteligencia nos ayuda a pensar para escoger aquello que es bueno para nosotros y para los demás y nuestra voluntad, a mantenernos en esa decisión.

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



Autodominio se refiere a la capacidad de la persona de ser dueña de sí misma y de sus decisiones. Que sepa ejercer la facultad de libertad con la que cuenta por ser persona, de una manera responsable y consciente, para procurar su bien y contribuir al de quienes lo rodean.

¿Cuáles son algunas manifestaciones de la vivencia del autodominio?

- Buscar la calma cuando algo no resulta como lo esperábamos.
- Pensar antes de tomar una decisión.
- Cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón.
- Hacer un buen uso del tiempo.
- Permanecer en aquello que es bueno aunque sea difícil o cansado.
- Tener metas y esforzarse por cumplirlas.
- Buscar mejorar en las áreas de oportunidad que detectamos en nosotros mismos.
- Cumplir con las propias responsabilidades sin necesidad de presiones externas.



¿CÓMO PODEMOS FAVORECER EN NUESTROS HIJOS EL AUTODOMINIO?

- Ayudarles a aprender a regular sus emociones y buscar la calma para manejarlas mejor.
- Enseñarlos a pensar a través de preguntas, diálogos, casos hipotéticos que les permita descubrir por sí mismos por qué una acción es buena o mala.
- Darles oportunidad de practicar la toma de decisiones en situaciones cotidianas, de acuerdo a su edad, por ejemplo, elegir entre un suéter u otro, o qué fruta llevar para la hora del recreo.
- Practicar la voluntad. Enseñarles que pueden volver a intentar cuando no logran algo a la primera. El deporte, la lectura, las tareas domésticas, son excelentes oportunidades para reforzar la fuerza de voluntad.

En el autodominio la palabra clave es “auto”, es ser capaces por nosotros mismos de buscar el bien.

Para lograrlo es necesario tener la motivación interior adecuada; pueden motivarnos nuestras emociones, anhelos, nuestro razonamiento, la empatía hacia los demás o nuestro deseo de colaborar. Para mantenernos en el bien, será además necesario ser capaces de manejar nuestras emociones para no ser presa de ellas, tener una voluntad ejercitada y juicio crítico.

Recordemos que esto es un proceso, nosotros como adultos aún nos vemos en situaciones donde es difícil tomar una decisión, o donde nuestras emociones le ganan a nuestra razón. Al igual pasará con nuestros niños. Sin embargo, es importante que desde pequeños los acompañemos y les hagamos saber lo capaces que son; recordarles que en cada situación frustrante o en cada momento difícil de su vida, pueden hacer una pausa y calmados decidir cómo reaccionar, buscando siempre su bien y el de los demás.

Además, deben saber que, si toman una decisión equivocada, es importante pensar cómo solucionarlo y qué aprendizaje nos ha dejado, por otra parte, si las cosas no han salido como se esperaba, siempre podemos volver a intentar. Además, como ya lo hemos mencionado, ellos deben tener la certeza de que con sus buenas y no tan buenas decisiones, siempre serán valiosos y amados por nosotros.

Durante la misión



¡Comenzamos un nuevo año! Y que mejor que iniciar reflexionando y viviendo la virtud de autodominio, para fortalecer nuestra voluntad y aprender a tomar decisiones que contribuyan a nuestro bien y al de los demás.

En este mes de enero, con nuestra misión “Cuido de mí” aprenderemos de manera divertida acciones que pueden ayudarnos a cuidar mejor nuestro cuerpo, mente y corazón, para estar bien y relacionarnos positivamente.

Recuerden tener presente en su reunión a Jesús y a la Virgen María.

Como sentido de unidad y pertenencia, no olviden portar su camiseta de Club NET, y ¡disfruten mucho su misión!



AUTODOMINIO



Cuido
de mí



Las personas somos libres y por lo tanto capaces de elegir. Nuestra inteligencia nos ayuda a pensar para escoger aquello que es bueno para nosotros y los demás y nuestra voluntad a mantenernos en esa decisión.



Instrucciones



Duración



Qué preparar



Momento



1. ORACIÓN



Qué mejor que iniciar este nuevo año de la Mano de Jesús y María Santísima. Oren juntos con la oración NET y ofrezcan a Jesús su reunión, pídanle su guía y la protección de nuestra Madre la Virgen María en todo este año que comenzamos.

5 mins

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



2. ACTIVACIÓN Juego "Cuerpo, mente y corazón"



Para introducir a los niños al tema, de manera dinámica, jueguen a "Cuerpo, mente y corazón". Explica brevemente que todas las personas estamos formadas por tres partes igualmente importantes: cuerpo, mente y corazón. Estas tres partes están estrechamente unidas, por lo que lo que afecta a una de ellas, afecta a las otras dos, por ejemplo, si nos duele algo (cuerpo), no podemos concentrarnos en la tarea (mente) y nos sentimos tristes (corazón). Formen equipos de tres, cada equipo deberá tomarse de las manos formando un triángulo. Un niño representará la mente, otro el cuerpo, y otro el corazón. La guía mencionará una serie de actividades cotidianas, si la actividad mencionada impacta más nuestra mente, el niño que representa la mente deberá jalar a los otros dos, y así sucesivamente, él área que se vea más impactada en cada actividad, deberá jalar a las otras dos. Al final hay que guiar a los niños a darse cuenta de que si algo afecta un área de nuestra persona, se afectan las demás áreas, por lo tanto es importante equilibrar nuestras actividades para cuidar tanto nuestro cuerpo, como nuestra mente y corazón.

5 mins

De manera opcional, se podría colocar un letrero que diga mente, otro cuerpo y otro, corazón.

Algunas actividades que se podrían mencionar son por ejemplo: leer, estudiar, hacer ejercicio, abrazar a un ser querido, comer saludable, recibir un regalo.

Momento



3. CONOCEMOS LA VIRTUD: AUTODOMINIO



4. LECTURAY REFLEXIÓN DE LA HISTORIA "GLIMY-X AL RESCATE".



Instrucciones



Recuerden lo que entendemos por la virtud de autodominio y ejemplos de cómo podemos vivirla. Se pueden usar como apoyo las láminas de virtudes de autodominio.

Lean las páginas 20 a 27 de su revista "Amigos de Jesús", edición especial No. 2 y reflexionen sobre la importancia de tomar decisiones que ayuden a nuestro bien.

Reflexionen la historia que leyeron:

- Al principio de la historia, ¿por qué no fue elegido Tomás para participar en la obra?
 - ¿Cómo estaba su cuarto y sus cosas?
 - ¿Por qué creen que se le haya perdido el guión de la obra?
 - ¿Cuáles fueron las consecuencias de tener todo desordenado?
 - ¿Qué pasó cuando decidió tener un orden en sus cosas? ¿cuáles fueron las consecuencias de esa decisión?
 - ¿Cómo se sintió Tomás cuando vio las consecuencias de sus buenas decisiones?
 - ¿Creen que tener las cosas en orden sea una buena decisión? ¿por qué?
 - ¿Por qué es importante tomar buenas decisiones?
- Recuerden que las decisiones que ayudan a que nuestro cuerpo, mente y corazón estén bien, nos ayudan a que las cosas resulten mejor y esto nos hace sentir felices.



Duración

10 mins

10 mins



Qué preparar

Láminas virtudes AUTODOMINIO.
*Puedes adquirir estas láminas, escríbenos a:
inscripciones@amigosnet.net

Revista
"Amigos de Jesús, edición especial 2"
para Club NET" (p. 20 a 27).



AUTODOMINIO

Enero

Momento



Instrucciones



Duración



Qué preparar



5. ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Dispositivo para tomar decisiones.



Jueguen con su "Dispositivo para tomar decisiones" (incluido dentro de su Kit "Más Amigos de Jesús"). La guía puede mencionar varias decisiones que son comunes para los niños y ellos analizarán si es una buena o mala decisión, según las consecuencias que pueden tener. Algunas decisiones pueden ser: No hacer la tarea, comer mucha pizza, hablar mal de alguien, estudiar para los exámenes, invitar a jugar a alguien que está solo, compartir mi lonche con quien no trajo, pelear...

5 mins

Dispositivo para tomar decisiones (incluido en el Kit "Más Amigos de Jesús").



6. ACTIVIDAD GRUPAL

¡Cuido de mí!

ANTES DE LA MISIÓN:

- Imprime la lista de actividades cotidianas que se encuentra en la sección de descargas.
- Consigan globos de los colores rojo, amarillo y verde, calculando que por lo menos haya un globo de cada color por niño.

40 mins

· Globos de colores rojo, amarillo y verde (calcular cantidad por lo menos un globo de cada color por niño)

· Letreros en hoja tamaño carta, con actividades cotidianas (una actividad por letrero). En descargas se encuentra una lista de actividades cotidianas que se pueden utilizar.

· Una cartulina roja, una verde y una amarilla.

· Cinta adhesiva.

EN LA MISIÓN:

- Reúnanse en círculo en un área amplia.
- Dispersen los globos de los colores rojo, verde y amarillo al centro del círculo. Procuren que los colores estén revueltos en el piso.
- Recuerda a los niños que nuestra persona está formada por tres áreas igualmente importantes que es necesario cuidar para estar bien: cuerpo, mente y corazón. Si una de estas áreas no está bien cuidada, se afectan las demás.



AUTODOMINIO

Enero

Momento

Instrucciones

Duración

Qué preparar

Explica que hay actividades que generalmente nos ayudan a estar bien, y otras que nos hacen daño o con las que podríamos hacer daño. Para estar bien y vivir de manera armónica y por tanto sentirnos bien, es importante frecuentar las actividades que siempre son buenas, y evitar aquellas que nos dañan o dañan a otros porque tienen consecuencias negativas.

En esta dinámica vamos a detectar cuáles actividades es bueno hacer frecuentemente, cuáles es importante realizar de manera moderada o algunas veces, y cuáles hay que evitar lo más posible, por las consecuencias que pueden tener.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Estando los niños en círculo alrededor de los globos, indicar que los globos verdes son para las actividades que hay que realizar siempre, porque sus consecuencias son benéficas para nosotros y para los demás; los globos amarillos, son para actividades que podemos realizar de manera moderada, y los rojos, para las actividades que es mejor evitar, porque sus consecuencias son negativas.

La guía va a mencionar una actividad cotidiana, al escucharla, los niños tendrán que correr a donde están los globos, elegir el globo del color que corresponda, según si consideran que la actividad es buena, o si debe ser realizada con moderación o si debe ser evitada.

Ya que todos los niños eligieron y levantaron su globo, observarán cual color fue elegido por la mayoría y la guía pegará el letrero de la actividad en la cartulina del color que corresponda (roja, amarilla o verde).

Repetir esta dinámica con cada una de las actividades de la lista que está en descargas (se pueden agregar otras actividades si se desea). Al final juntos reflexionarán sobre las consecuencias de elegir las actividades con mucha frecuencia, ocasionalmente o nunca. Conviene aclarar también que algunas actividades pueden considerarse convenientes o no dependiendo de la situación, por ejemplo, no es lo mismo desvelarse jugando algún día en fin de semana que entre semana. Enfatizar que siempre podemos tomar decisiones y para que sean benéficas, es importante pensar antes de actuar, en las consecuencias que pueden tener, para mí y para los demás.



AUTODOMINIO

Enero

Momento



Instrucciones



Duración



Qué preparar



7. CIERRE



Lancen el dado de cierre para comentar lo que aprendieron, lo que más les gustó, lo que quisieran agradecer de esta misión.

5 mins

Dado de cierre.



8. ORACIÓN FINAL



Agradecemos a Dios por este día, por la oportunidad de estar reunidos, y por ayudarnos a reconocer que es importante cuidar de nuestra persona, tomando buenas decisiones. Pidámosle nos ilumine para siempre optar por aquello que trae buenas consecuencias en nuestra vida y en la de quienes nos rodean.

5 mins



9. AVISOS
Invitación a la siguiente misión: "La conciencia vs. distractores".



Invita a los niños a participar en la misión de febrero: "La conciencia vs. distractores".

2 mins

Invitación a Misión de febrero.

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!

Recuerda a los niños que con nuestra inteligencia podemos elegir lo que es bueno para nosotros y para los demás, y así hacer un buen uso de nuestra libertad. Con nuestra voluntad podemos mantenernos en la elección de lo que es bueno, ser dueños de nosotros mismos y conducir bien nuestra vida. Recuerden que cuidar nuestro cuerpo, mente y corazón, nos ayuda a estar bien, y al estar bien nos sentimos felices.

Esta misión es una oportunidad para ayudar a nuestros niños a ser capaces de elegir por sí mismos lo que es bueno...;disfrútala mucho!

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

Revista Amigos de Jesús 2
Camino de Adviento
Camino de Cuaresma
4 juegos educativos
Acordeón del Santo Rosario
Evanglio dominical electrónico
Guía del Guía NET electrónico

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

Revista Amigos de Jesús 2
Rosario medicinal
Pulsera + Paz
Evanglio dominical NET
Guía del Guía 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

Material es 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
- Coroplast Nacimientos COBU y NET

¡Gracias!



www.amigosnet.net