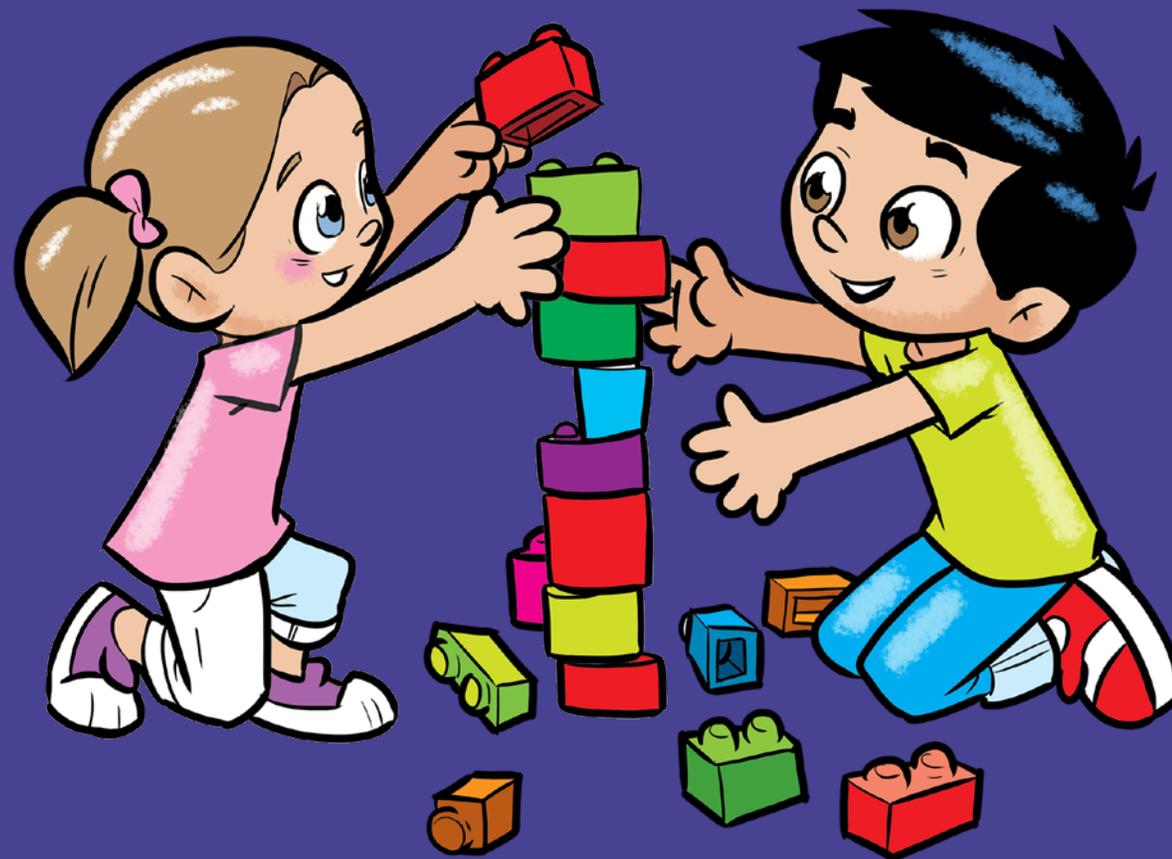
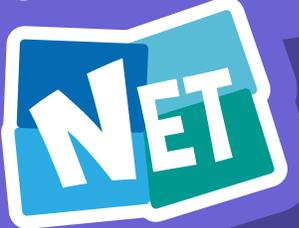


COBU

GUÍA,
del *guía*



Enero

Enero



ENERO ¡COMENZAMOS UN NUEVO SEMESTRE!

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

Vamos a conocer 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 de **Club COBU**.





CONSTANCIA

Enero



Idea Central



Lo que queremos lograr

Descubrir actitudes y estrategias que nos ayuden a acompañar a nuestros hijos para que puedan descubrir y expresar sus emociones cuando se enfrentan a situaciones que les generan frustración, escucharlos y ayudarlos a recuperar la calma y así tengan una mayor disposición a seguir intentando.

Cápsulas



- Hablemos de constancia.
- Reflexión personal.
- Tips para vivir la virtud.

Actividad

“Yo puedo”.



Cuando las cosas no salen como deseamos, expresar nuestras emociones nos ayuda a calmarnos, pensar con más claridad y continuar en lo que nos proponemos.



Lo que queremos lograr

Descubrir que podemos sentir emociones cuando algo no sucede como deseamos, pero expresarlas ayuda a recuperar la calma y continuar en lo que nos proponemos.

Cuento

La torre que siempre se cae



Misión católica

Mi familia del cielo

Practiquen la constancia al armar el rompecabezas “Mi familia del Cielo” y recuerden que Jesús, María y José, nos cuidan, escuchan y nos dan calma para poder continuar.



Recurso individual



Misión laica

Emociones

A través de la manipulación de texturas, descubran las emociones que podemos sentir cuando las cosas no salen como queremos.



Lo que queremos lograr

Reconocer que expresar nuestras emociones nos ayuda a recuperar la calma y continuar para lograr nuestras metas.



Historia

Alex y el beisbol



Recurso individual

Tarjetas de calma



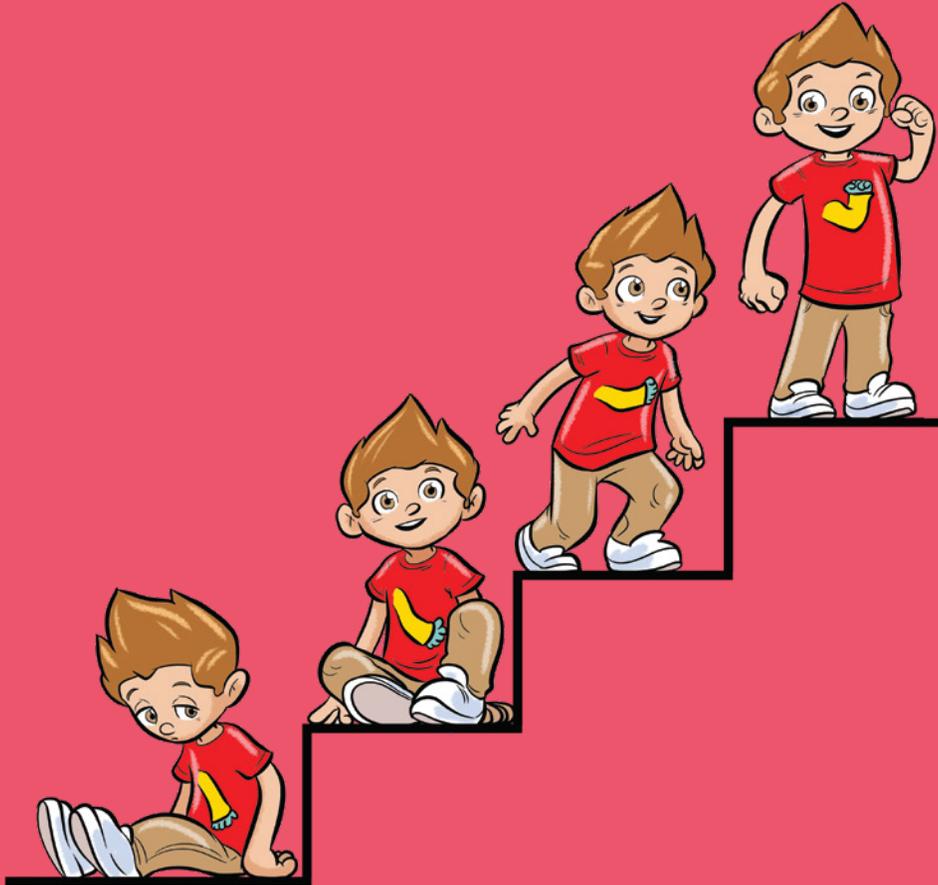
Misión en equipo

olimpiadas de la voluntad

Jueguen varios retos para descubrir que expresar nuestras emociones nos ayuda a ser constantes y lograr lo que nos proponemos.

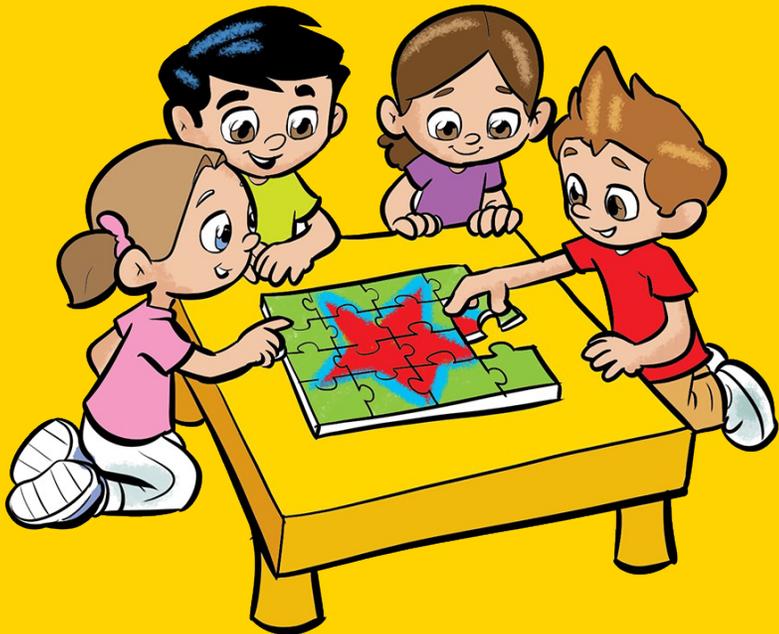


Constancia



Virtud que permite llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar aquello que se ha decidido, aunque surjan dificultades internas o externas o pese a que disminuya la motivación. Para lograrlo, la persona es capaz de descubrir, expresar y autorregular sus emociones, y así estar más dispuesto para continuar.

Recordemos primeras señales de que nuestros hijos viven la **CONSTANCIA**



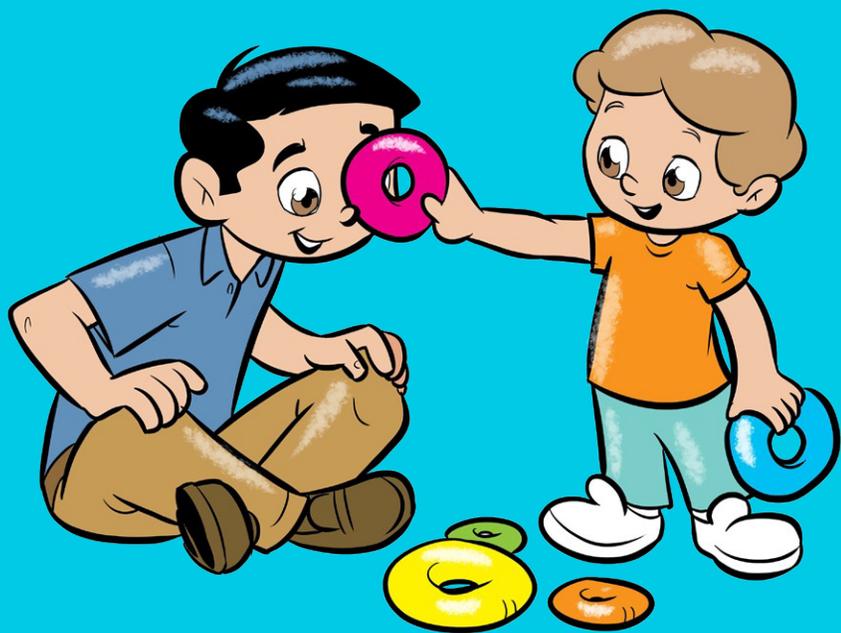
Capaces de permanecer concentrados en una actividad y poner esfuerzo.

Niños de 2 años mantenerse concentrados diez minutos, es un gran logro.

Niños de 3 y 4 años, pueden mantenerse en una actividad entre diez y veinte minutos.

Niños entre 5 y 6 años, pueden durar alrededor de 25 minutos concentrados.

¿Cómo ayudar a mis hijos a vivir la CONSTANCIA?



Dirige sus acciones hacia una meta u objetivo a corto plazo.

Hazle saber que tiene “fuerza de voluntad”, la cual le ayuda a continuar en lo que hace, aunque sea cansado, tardado o difícil.

Hazle saber que cuando las cosas no salen como se desean es importante reconocer y expresar cómo se siente.

Motívalo a repetir una actividad varias veces hasta lograr el objetivo.

Guíalo para que reconozca que el esfuerzo ayuda a lograr sus metas.

Dale oportunidad de hacer las cosas por sí mismo; practicarlas ayudará a la constancia.

Invítalo a volver a intentar cuando algo no sale a la primera.

Respetar su tiempo, los niños son capaces de hacer muchas cosas, pero en ocasiones necesitan más tiempo, algunas veces la prisa puede dificultar la constancia.

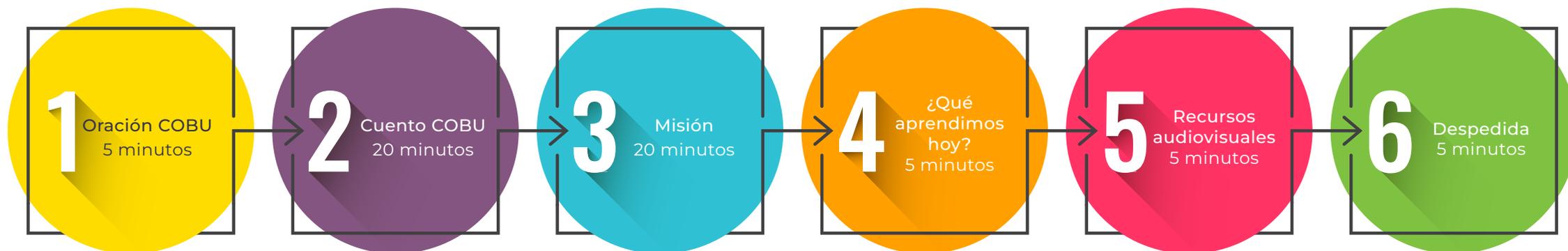
Evita realizar por ellos cosas que pueden hacer por sí mismos.

IMPORTANTE

Para propiciar la concentración y mantenerse en una actividad ofréceles experiencias interesantes, pensadas para su edad y que logren captar sus intereses, de esta manera estarán motivados internamente en permanecer en lo que hacen. Utiliza actividades de diferentes tipos, algunas sentados, otras que impliquen movimiento, otras donde salgan a espacios libres, esto les ayudará a mantener la motivación y concentrarse nuevamente.



Desarrollo de una sesión mensual con los niños



Oración COBU



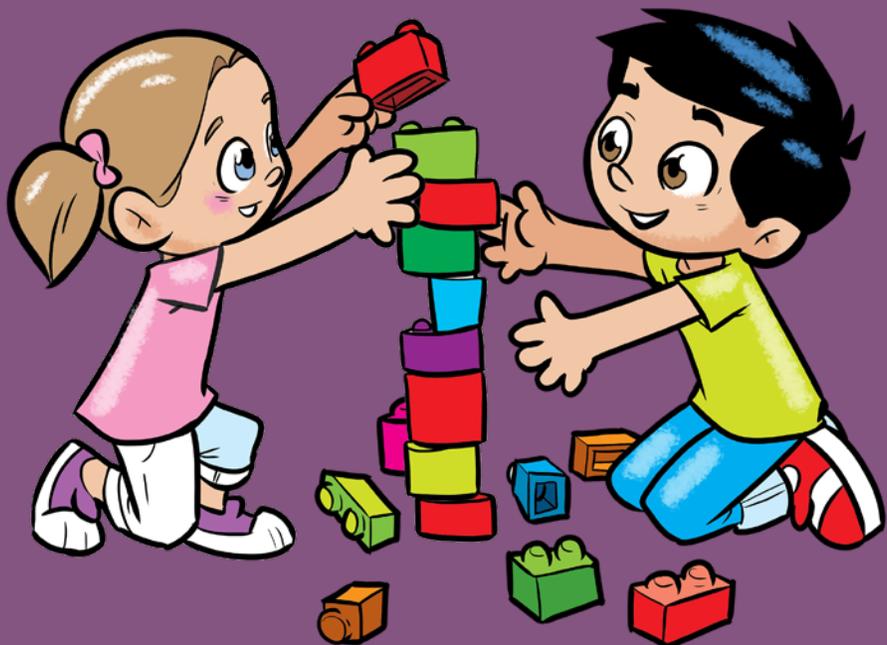
Jesús, eres mi mejor amigo,
gracias porque me amas
mucho y me cuidas siempre.
Te quiero y te entrego mi
corazón para que lo llenes
de cosas buenas.

Amén.



Cuento

La torre que siempre se cae



2

Cuento COBU
20 minutos

Abi tiene problemas para armar su torre; con ayuda de papá puede expresar cómo se siente y esto le ayuda a estar más calmada para continuar.



¿DÓNDE LO ENCUENTRO?

En el compendio digital de cuentos COBU página 100.

**BOTÓN
DEL MES**



Misión laica

Emociones



A través de la manipulación de texturas, descubran las emociones que podemos sentir cuando las cosas no salen como queremos.

¿DÓNDE ENCUENTRO LA EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD?

En el compendio digital de Cuentos COBU página 88.



Misión católica

Mi familia del Cielo

Practiquen la constancia al armar el rompecabezas “Mi familia del Cielo” y recuerden que Jesús, María y José, nos cuidan, escuchan y nos dan calma para poder continuar.



DESARROLLO DE LA MISIÓN

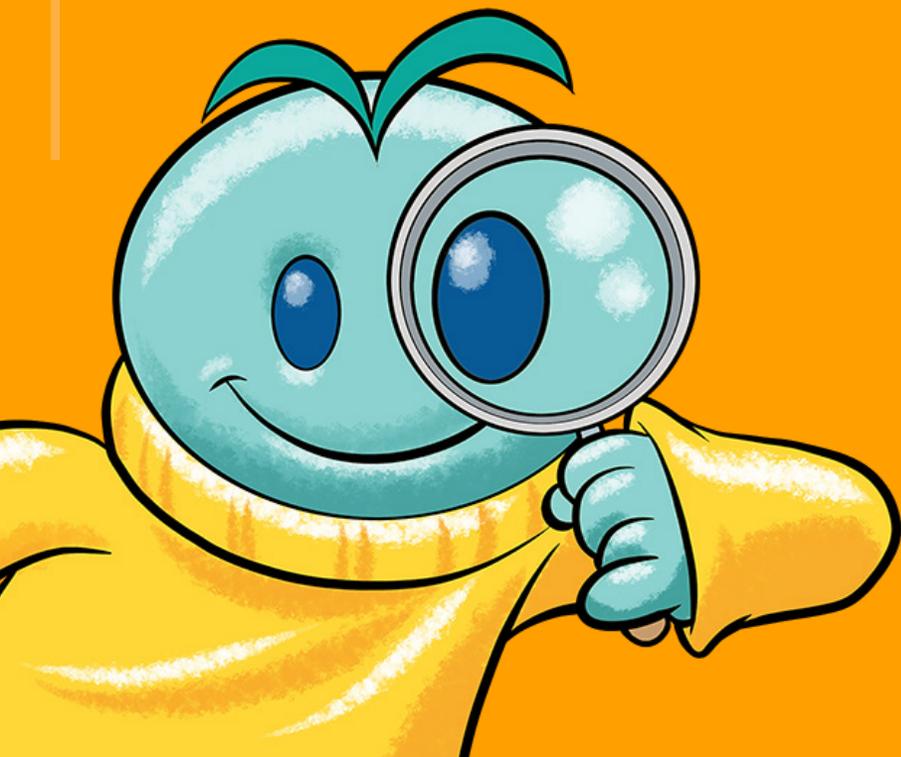
1. Previo a la actividad: Pedir a cada niño una foto de SU familia.
2. Entregar a cada niño su rompecabezas.
3. Armar el rompecabezas para que descubran la imagen.
4. Pegar la foto de su familia en el recuadro.
5. Explicar que pueden PEGAR CADA PIEZA O GUARDAR LAS PIEZAS Y VOLVER A JUGAR EN CASA.
6. Recordar con una muy sencilla explicación que con nuestra familia del Cielo y de la Tierra podemos platicar, expresar nuestras emociones y pedir ayuda para recuperar la calma.

RECURSO INDIVIDUAL
ROMPECABEZAS
“MI FAMILIA DEL CIELO”.
Toma una foto al final de la Misión y etiquétanos:

 [amigosnet_net](https://www.instagram.com/amigosnet_net)



¿Qué aprendimos hoy?



4

¿Qué aprendimos hoy?
5 minutos

Platica con tus niños cómo se sintieron durante el día. Dale oportunidad de hablar a cada uno.



Podemos sentir tristeza, enojo o miedo cuando las cosas no salen como queremos.



Decir cómo me siento me ayuda a sentirme mejor.



Cuando las cosas no salen como quiero a la primera, puedo volver a intentar.



Jesús, María y José, nos cuidan, escuchan y nos dan calma para poder continuar.



Podemos platicar con nuestra familia del Cielo y de la tierra.



Podemos expresar lo que sentimos.



Podemos pedir ayuda para encontrar la calma.



Recursos Audiovisuales



CANCIONES

Encuéntralas en Spotify



- Tengo voluntad
- Cómo me siento

VIDEOS

 YouTube Net Oficial

“Tengo voluntad”



Despedida



Termina la misión COBU bailando la canción **Cómo me siento.**

Repitan juntos la **Oración COBU.**

Jesús, eres mi mejor amigo, gracias porque me amas mucho y me cuidas siempre. Te quiero y te entrego mi corazón para que lo llenes de cosas buenas.

Amén.



