



OPTIMISMO

SEPTIEMBRE

# ¡SEPTIEMBRE!



Estamos muy contentos de iniciar este nuevo año para crecer en el amor a Jesús y a quienes nos rodean, a través de la vivencia de las virtudes.

Iniciamos con una virtud muy especial:  
**¡EL OPTIMISMO!**

En este mes aprenderemos que conocer y expresar nuestras emociones nos ayuda a calmarnos cuando algo no sucede como deseamos, y así pensar con más claridad para actuar de la mejor manera.

En el siguiente esquema podrás ver la propuesta de cómo vamos a trabajar en el café de guías, así como en CLUB COBU y CLUB NET, para lograr este propósito.



# OPTIMISMO

## SEPTIEMBRE



### Idea Central



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



Descubriremos 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.



### cápsulas

- Hablemos de optimismo
- Preguntas de reflexión personal
- Tips para vivir la virtud
- Actividad grupal: "Emociones"



### Una feria llena de emociones

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



### Misiones



### opción 1

Conociendo emociones



### opción 2 católica

### Jesús y María siempre conmigo

Recuerden que todos los días podemos platicar en oración con Jesús y con la Virgen María.



### Recurso individual

Retablo de Jesús y de María.



### Lectura

### Cuando todo salió mal



Descubre qué hicieron los personajes de la pandilla NET cuando las cosas no estaban resultando como lo esperaban.



### Recurso individual

Tarjetas de emociones



### Misión en equipo

### ¡Feria de emociones!

Diviértanse conociendo diferentes emociones y descubran que reconocer y expresar nuestras emociones nos ayuda a manejarlas mejor para ver nuestra realidad de manera más serena y positiva.

# ANTES DE LA MISIÓN



Reúnanse en su café de guías para profundizar sobre la virtud que trabajaremos en este bimestre: **“OPTIMISMO”**, y posteriormente, preparar su misión con los niños.

En las cápsulas de su kit “Café de guías” pueden encontrar material para favorecer la vivencia de esta virtud, como lo es el análisis de un caso, así como una serie de tips, preguntas de reflexión y una actividad grupal sobre el tema de las emociones.

Si no cuentas con tu kit café de guías, escribe a [integracion@amigosnet.net](mailto: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.



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



Descubriremos 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.

### Recurso formativo

Duración



1. Video  
Hablemos de OPTIMISMO

13 min



2. Video  
Preguntas de reflexión personal

5 min



3. Video  
Tips para vivir la virtud  
Síntesis descargable en AppNET

8 min



4. ACTIVIDAD GRUPAL  
"Emociones"

25 min



### Qué preparar

- Wi-Fi
- Proyector
- Bocina

#### PARA ACTIVIDAD GRUPAL

- Descargar ppt de actividad grupal "Emociones".
- Dado, de preferencia grande (pueden usar el dado de virtudes)
  - Imprimir y recortar descargable con "emoticons".
  - Pegar un emoticon en cada una de las caras del dado.



# MISIÓN NET



## FERIA DE EMOCIONES

Diviértanse jugando en las estaciones de la feria de emociones y descubran que reconocer y expresar nuestras emociones nos ayuda a manejarlas mejor y así poder ver nuestra realidad de una manera más serena y positiva.

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

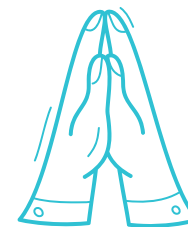
# SEPTIEMBRE OPTIMISMO



## ¿QUÉ MENSAJE DESEAMOS TRANSMITIR?

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

# ORACIÓN



## QUÉ HACER

Prepara un ambiente tranquilo para ofrecer su reunión a Jesús y a la Virgen María, invítenlos a estar presentes en este y todos los momentos de su vida. Pueden rezar juntos la oración NET.

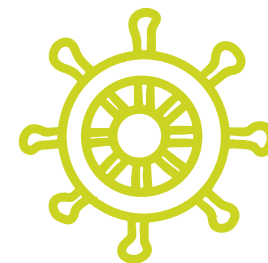
## QUÉ PREPARAR

- Lugar tranquilo para rezar.
- Oración NET que se encuentra al final de esta guía.

5 MIN.



# ACTIVACIÓN



## QUÉ HACER

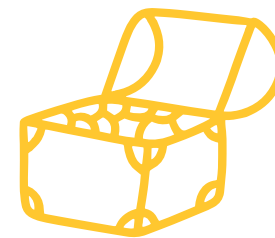
Fórmense en círculo y empiecen a girar al ritmo de una canción o aplausos. De manera espontánea di el nombre de una emoción, por ejemplo: ¡alegría! En ese momento los niños deberán detenerse y representar con gestos esa emoción. Una vez que lo hagan continúen girando en círculo y vuelvan a repetir la misma dinámica hasta mencionar varias emociones, como tristeza, miedo, enojo, etc.

## QUÉ PREPARAR

- Espacio libre de obstáculos.
- Opcional: música y bocina.

5 MIN.

# CONOCIENDO LA VIRTUD



## QUÉ HACER

Recordando las reflexiones sobre optimismo del café de guías, explica a los niños a qué se refiere esta virtud. Dales ejemplos de casos o situaciones en que podemos practicarla en la vida cotidiana, puedes apoyarte en los ejemplos de las láminas de virtudes o del dado de virtudes. Explícales que para actuar con optimismo es importante reconocer las emociones que sentimos y saberlas expresar, pues eso nos ayuda a calmarnos, y en consecuencia, pensar con más claridad y de manera positiva.

## QUÉ PREPARAR

- Ejemplos de cómo podemos practicar el optimismo en la vida cotidiana.
- Opcional: láminas de virtudes o dado de virtudes, disponibles en la tienda en línea o a través del correo: [inscripciones@amigosnet.net](mailto:inscripciones@amigosnet.net)

10 MIN.



# LECTURA REVISTA “AMIGOS DE JESÚS”



## QUÉ HACER

Lean juntos su revista “Amigos de Jesús”,  
Edición especial No. 4, p. 1 a 7.

Después reflexionen con preguntas como las siguientes:

### **Veamos la situación de Lucy:**

- ¿Cómo reaccionó Lucy cuando se le cayó su material?, ¿qué emociones sintió en esos momentos?
- ¿Por qué se sentía cansada y molesta?
  - ¿Qué hizo para calmarse?
- Cuando ya estaba calmada, ¿qué pensó y cómo actuó?

### **Ahora vamos con la situación de Diego:**

- ¿Qué le estaba saliendo mal a Diego?, ¿qué emociones estaba experimentando en esos momentos?
- ¿Por qué las cosas no estaban saliendo bien?, ¿qué decisión quiso tomar en esos momentos?, ¿era una buena decisión?
  - ¿Qué hizo para calmarse?
- ¿Cuándo ya estaba calmado pensó más positivamente?, ¿qué decidió cuando ya se sintió tranquilo?

Podemos darnos cuenta de que Lucy y Diego, cuando las cosas no estaban resultando bien, estaban experimentando emociones que los llevaron a actuar negativamente, pero cuando se dieron cuenta de lo que sentían, y lo expresaron, se sintieron más calmados, pudieron pensar con más claridad y tener una visión más positiva, lo cual les permitió actuar de una manera más adecuada, así como ser capaces de reconocer sus errores y pedir una disculpa. Actuar más positivamente, con optimismo, lo cual les ayudó a sentirse bien.

Así en nuestra vida, en ocasiones las cosas pueden salirse de control o tomar un curso que no es el que deseamos, eso puede hacer que tengamos una mirada negativa y pesimista hacia el futuro. Ser capaces de descubrir y expresar nuestras emociones nos permite sentirnos más calmados y en consecuencia lograr ver las cosas desde una perspectiva más realista, así como poder reaccionar de una manera más adecuada para nosotros y los demás.

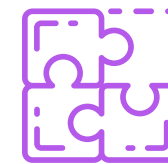
En ocasiones es la intensidad de nuestras emociones la que nos impide ser optimistas, ser capaces de expresarlas nos ayuda a manejarlas y nos ayuda a vivir esta virtud.

## QUÉ PREPARAR

· Revista “Amigos de Jesús”, Edición especial No. 4, p. 1 a 7.

10 MIN.

# MISIÓN EN EQUIPO “FERIA DE EMOCIONES”



## QUÉ HACER

Para realizar la feria de emociones, preparen en un espacio amplio seis estaciones, una por cada una de las siguientes emociones: alegría, tristeza, temor, confusión, enojo y calma. Pueden colocar en cada estación un letrero con el nombre y/o dibujo de la emoción (descargable disponible).

En equipos los niños irán recorriendo las estaciones participando en el juego correspondiente a cada estación, y mientras juegan deberán actuar conforme a la emoción de la estación donde se encuentren, por ejemplo, en tristeza, sollozando; en alegría, sonriendo, etc.

40 MIN.

# ESTACIONES DE LA FERIA DE EMOCIONES: ESTACIÓN ALEGRÍA

## Opción 1

Cantar/bailar una canción alegre durante 5 minutos. Pueden hacerlo siguiendo una coreografía dirigida por mamá/papá guía, o de manera libre.

## Opción 2

Mantener una pelota en el aire sin dejarla caer mientras escuchan música alegre.

## MENSAJE A LOS NIÑOS

la alegría nos anima y “se contagia”, nos ayuda a sentirnos bien y a hacer amigos.

## QUÉ PREPARAR

- Bocina
- WiFi
- Música para bailar (pueden usar canciones de NET o de COBU, disponibles en Spotify y YouTube NET Canal Oficial).

## Para opción 2

- Pelotas según el número de niños del equipo.



# ESTACIÓN TRISTEZA

Trasladarse de un lado a otro, por debajo de una “telaraña” hecha con cuerdas, sin tocarlas.

## MENSAJE A LOS NIÑOS

La tristeza nos puede hacer sentir decaídos, presionados. Si somos capaces de expresar cómo nos sentimos y qué nos ha hecho sentir así, nos ayudará a sentirnos más liberados y así poder enfrentar la realidad de una manera más calmada.

## QUÉ PREPARAR

Elaborar una “telaraña” de cuerdas, a nivel cercano al piso, para que los niños pasen por debajo.

## MATERIAL

- Cuerdas hechas con estambre, mecate o listón.
- Algún objeto para sujetar las cuerdas y formar los zigzags de la telaraña (ejemplo: palos, postes, patas de sillas).





# ESTACIÓN TEMOR

Sin ver, introduzcan la mano en una caja o calcetín lleno de objetos con diferentes texturas. Sáquenlos conforme los vayan adivinando.

## MENSAJE A LOS NIÑOS

En ocasiones es posible que lo nuevo o desconocido nos cause miedo. El temor es algo bueno pues nos ayuda a protegernos y evitar cosas que nos pueden poner en riesgo.

Sin embargo, hay ocasiones que ese temor también puede convertirse en un impedimento para tener experiencias que ayuden o nos hagan mejorar. Si sabemos que lo que tenemos que hacer es bueno, hay que buscar la manera de calmarnos y enfrentar ese miedo, si no estamos seguros de qué vendrá, siempre podemos confiar en las personas que nos quieren y nos cuidan pues sabemos que ellos buscan lo mejor para nosotros.

## QUÉ PREPARAR

- Calcetín o caja.
- Objetos pequeños de diferentes texturas, como taparrosas, borrador, slime, chicloso, plastilina, pieza de lego, juguete de goma, algodón, llave. Pueden rellenarlo además de arena, confeti o harina para aumentar la dificultad.



# ESTACIÓN ENOJO

Marca con un señalamiento tipo cono o algo similar el inicio y el final de una línea recta. Organiza un circuito de ejercicio de esta manera:

- 1.Carrera a velocidad: Desde el punto de inicio hacia el final se corre lo más rápido posible.
- 2.Desfogue de energía: Al llegar al punto se puede golpear una almohada, zapatear con los pies o incluso dar un grito.
- 3.Regreso pausado: Se recorre el mismo camino del inicio de regreso ahora trotando o caminando inhalando y exhalando, intentando calmar la respiración.

## MENSAJE A LOS NIÑOS

El enojo bien encausado nos ayuda a proteger con valentía lo que es bueno y verdadero, sin embargo, es una emoción que puede hacernos perder el control. El ejercicio es una buena forma de sacar esos impulsos. En ocasiones cuando sentimos que el enojo nos domina y necesitamos calmarnos podemos dar una vuelta, caminar, botar un balón y cuando sintamos que estamos más tranquilos entonces decidir cómo reaccionar. Si reaccionamos impulsados por nuestro enojo es probable que terminemos lastimando a alguien más o a nosotros mismos.

## QUÉ PREPARAR

- Conos u objeto para marcar el inicio y meta del camino.
- Cojines o almohadas (opcional).



# ESTACIÓN CONFUSIÓN

Jugar al teléfono descompuesto. Mamá o papá guía dirá una frase al niño más cercano quien a su vez tendrá que transmitirla al compañero de al lado y así sucesivamente hasta llegar al último compañero, quien dirá la frase que escuchó.

## MENSAJE A LOS NIÑOS

No entender algo o la falta de claridad nos puede hacer sentir confundidos, no saber cómo actuar, así como tener problemas con los demás cuando nos dejamos llevar por suposiciones. Para eso será muy importante el diálogo, si no hemos entendido algo, es importante hablar con claridad, preguntar a las personas indicadas intentando ser cortés y respetuoso. Esto nos ayudará a evitar mal entendidos y así poder tener una relación más positiva con los demás.

## QUÉ PREPARAR

· Frase a comunicar, por ejemplo:

“Hipo, el hipopótamo tiene mucho hipo, ¿qué le puede quitar el hipo al pobre hipopótamo hipo? Un jarabe de hipopociclinina”.



# ESTACIÓN CALMA

Elijan una opción de calma de las que se encuentran en la estación y practíquenla. Una vez tranquilos contemplen la imagen de Jesús y de la Virgen María y recuerden que son nuestros mejores amigos, que siempre nos escuchan, acompañan y guían para estar bien, relacionarnos positivamente y tener paz. Pueden platicar con ellos el tiempo que deseen.



## QUÉ PREPARAR

Rincón agradable con recursos para la calma, por ejemplo: pelota suave, peluche abrazable, cojín para sentarse, plastilina, hojas y colores para dibujar, música tranquila. Importante colocar un lugar especial con la imagen de Jesús y de la Virgen María.

# CIERRE



## QUÉ HACER

Platiquen lo que aprendieron hoy sobre las emociones que experimentaron, que emoción sintieron más fuerte, qué les ayudó a recuperar la calma. Comenten la importancia de que siempre que tengamos una emoción intensa es muy importante buscar recuperar la calma para pensar y actuar mejor. No podemos controlar lo que sentimos, pero sí lo que hacemos con lo que sentimos, y reaccionar positivamente. Para ser optimistas y poder afrontar lo nos sucede con esperanza, es necesario que estemos serenos; expresar y manejar nuestras emociones nos puede ayudar a vivir esta virtud.

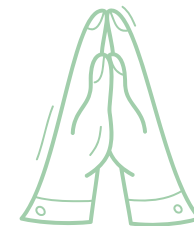
Pueden utilizar el dado de cierre para compartir lo más importante de esta misión.

## QUÉ PREPARAR

Dado de cierre

10 MIN.

# ORACIÓN FINAL



## QUÉ HACER

Den gracias a Dios y a la Virgen María por esta oportunidad de estar reunidos, por ser nuestros mejores amigos que nos escuchan y a quienes podemos acudir para lograr recuperar la paz y actuar positivamente en bien de nosotros mismos y de quienes nos rodean.

## QUÉ PREPARAR

Imagen de Jesús y de la Virgen María

5 MIN.

# 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.

# AVISOS



## PASAPORTE, AVISOS E INVITACIÓN A LA SIGUIENTE MISIÓN

### QUÉ HACER

Sella el pasaporte por participar en la misión:  
“Feria de emociones”

Invita a la siguiente misión: ¡Fiesta de santos!

### QUÉ PREPARAR

- Invitación a misión de octubre.
- Pasaporte.

5 MIN.



# KIT FAMILIAS NET

**NET**

PASAPORTE CON DIEZ STICKERS PARA MOTIVAR ASISTENCIA

REVISTA AMIGOS DE JESÚS. EDICIÓN ESPECIAL NO. 4

**\$395**

**CLUB NET**

**KIT**

**CLUB NET 24-25**

DIOS ME HACE A AMAR

PALIACATE DISTINTIVO

Tabla de decisiones

SEIS JUEGOS EDUCATIVOS QUE INCLUYEN CAMINO DE ADVIENTO Y CUARESMA NET

www.amigosnet.net  
@amigosnet\_net  
amigosnet.net  
YouTube Net Oficial

Adquiérello en la tienda NET en línea [www.wp.amigosnet.net](http://www.wp.amigosnet.net)  
☎ 8111827509 ☎ 8180409230 ✉ inscripciones@amigosnet.net  
o con la Directora NET de tu localidad

\*Los precios pueden cambiar al momento de su cotización, para consultar precios vigentes visita nuestra tienda en línea: [www.amigosnet.net](http://www.amigosnet.net)

# MATERIALES ESPECIALES PARA ACOMPANAR 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 POR TU DEDICACIÓN Y POR DAR LO  
MEJOR DE TI PARA BIEN DE LOS NIÑOS!

«En verdad les digo que, cuanto hiciste a uno de estos hermanos  
míos más pequeños, a mí me lo hiciste.»

MATEO 25, 40

