

Enero . Autodominio

Enero

¡COMENZAMOS!

Juntos nos prepararemos para conocer y crecer en la virtud del AUTODOMINIO.

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**.





AUTODOMINIO

ENERO



Idea Central



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



- Hablemos de autodomino.
- Preguntas de reflexión personal.
- Tips para vivir la virtud.
- Actividad grupal: "Cuerpo, mente y corazón".

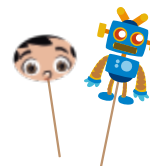


Las personas somos libres y por lo tanto capaces de tomar decisiones. Con nuestra inteligencia podemos pensar para elegir aquello que es bueno para nosotros y para los demás; con nuestra voluntad nos mantenemos en esa decisión.



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.



Mi cuerpo es para amar

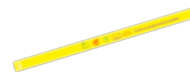


¡Soy valioso!... cuido de mí

Los humanos somos especiales porque Dios nos creó a su imagen y semejanza y por eso podemos amar. Cuidarnos es una manera de responder al regalo de la vida que Dios nos dio.



Pulsera.



Equilibrio en apuros



Descubran que nuestra persona es una unidad de mente, cuerpo y corazón, si cuidamos cada una de estas áreas podremos sentirnos bien y vivir en armonía.



Banda de autodomino.



Equilibrio en acción

Descubran cómo cuidar de manera equilibrada cuerpo, mente y corazón, para estar bien.

Primeras señales de que nuestros hijos viven el AUTODOMINIO



Descubre que cuando experimenta una emoción muy intensamente, puede buscar la calma.



Aunque en ocasiones sea difícil, escucha e intenta bajar la intensidad de sus emociones.



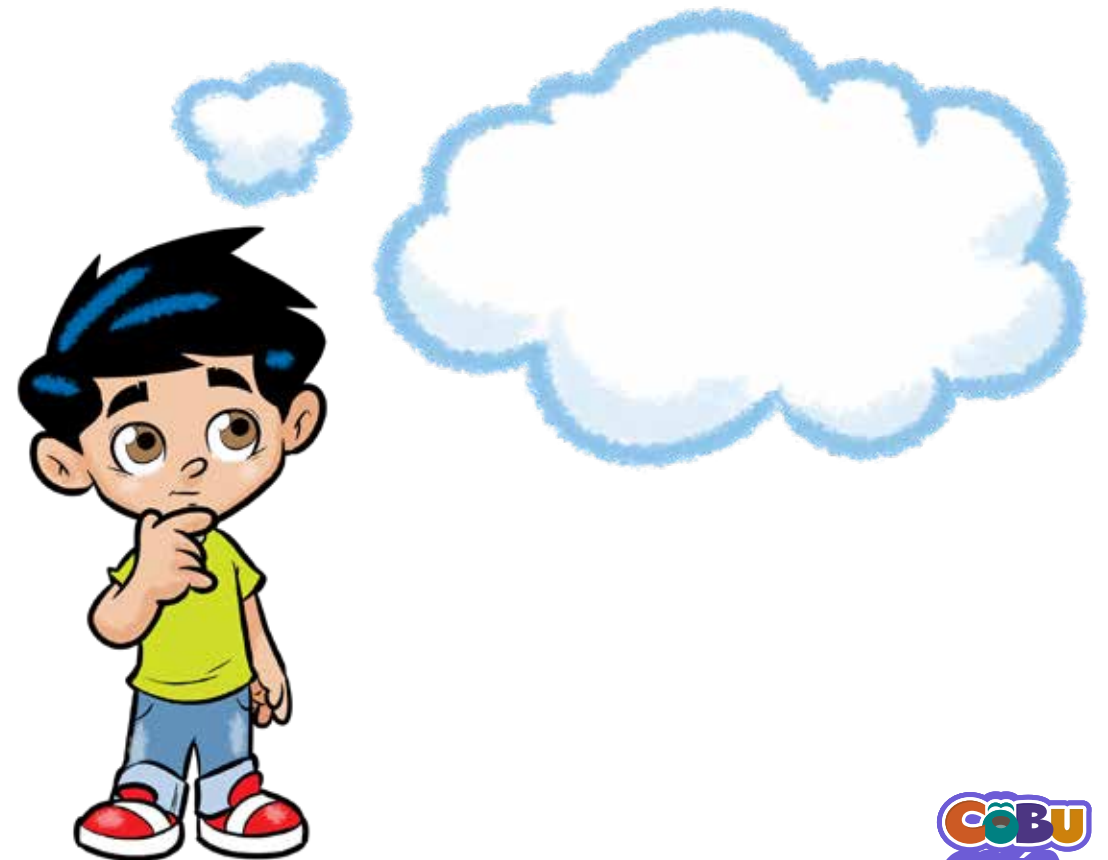
Conoce que cuando pierde la calma puede inhalar y exhalar y lo intenta.



Conoce algunas opciones para buscar la calma.



Identifica cuando alguien pierde la calma.



¿Cómo ayudar a mis hijos a vivir el AUTODOMINIO?

Recuerda tener una “caja de la calma” en un lugar accesible y a la vista de tus hijos con materiales que les ayuden a practicar la calma.

Cuando tu hijo esté viviendo una emoción intensa, recuérdale que puede encontrar la calma. Invítalo a observar las tarjetas de la calma y pregúntale si le gustaría intentar practicar alguna.

Dale oportunidad y espacio para recuperar su calma.

Desarrollo de una sesión mensual con los niños

1

Oración COBU
5 minutos

2

Cuento COBU
20 minutos

3

Misión COBU
20 minutos

4

¿Qué
aprendimos hoy?
5 minutos

5

Recursos
audiovisuales
5 minutos

6

Despedida
5 minutos

Oración COBU

1

Oración COBU
5 minutos



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.

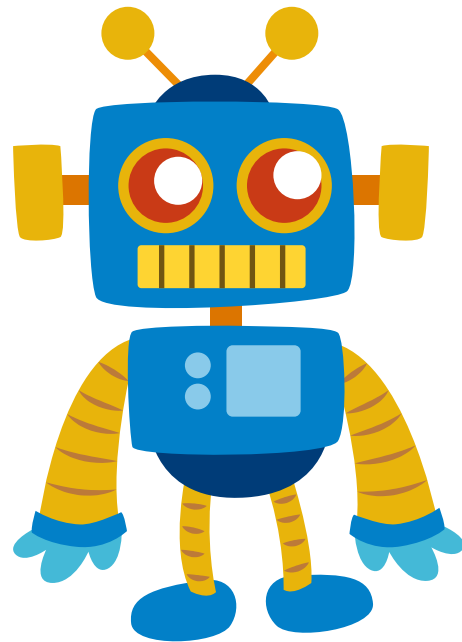
Amén.

Cuento

El robot y yo

2

Cuento COBU
20 minutos



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.



¿Dónde lo encuentro?
En el compendio digital
de cuentos COBU.

Botón
del mes



Misión COBU

Mi cuerpo es para amar

3

Misión COBU
20 minutos

A través de 6 estaciones descubrirán que el cuerpo es muy importante, nos ayuda a dar y recibir amor, y por eso debemos de cuidarlo a través de hábitos.



¿Dónde encuentro la explicación de la actividad?

En el compendio digital de cuentos COBU, página 207.

Misión Católica

Soy valioso...¡cuido de mí!

3

Misión COBU
20 minutos

Desarrollo de la misión

- Platiquen sobre cómo Dios nos creó a su imagen y semejanza, nos dio un corazón para amar a los demás y nos dio un cuerpo.
- Cuidar nuestro cuerpo es una manera de responder al regalo de la vida que Dios nos dio.
 - ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?
Muestra los símbolos de la pulsera (cruz, manzana, cuento abierto, corazón y tenis)
 - Cruz: Platicar con Jesús
 - Manzana: Alimentación balanceada
 - Cuento abierto: Esforzarme por aprender
 - Corazón: Usar palabras amables.
 - Tenis: Hacer ejercicio
- Al final entrega la pulsera a cada niño para que recuerde que puede cuidar su cuerpo todos los días y agradezcan juntos a Dios por darnos la vida.



Pulsera

Recuerda a los niños portar su pulsera.

¿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.

Misión Católica



Dios nos creó a su imagen y semejanza, nos dio un corazón para amar y un cuerpo que debemos cuidar.



Platicar con Jesús, comer alimentos nutritivos, aprender cosas nuevas, usar palabras amables y hacer ejercicio son formas de cuidar nuestro cuerpo.

Misión Laica



Nuestro cuerpo es muy importante, nos ayuda a dar y recibir amor.



Debemos cuidar nuestro cuerpo a través de los hábitos.



Recursos audiovisuales

5

Recursos
audiovisuales
5 minutos

Canciones

Encuéntralas en Spotify

- Mi cuerpo es para amar
- Cuido de mí

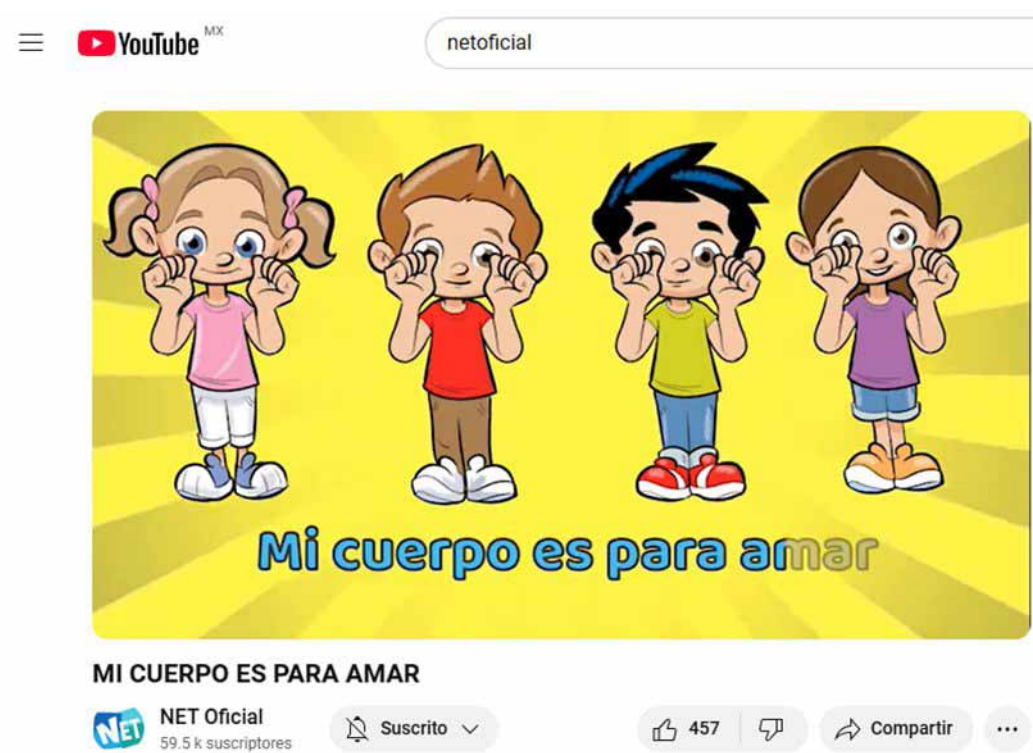


Spotify

Videos

 **YouTube** Net Oficial

- Mi cuerpo es para amar
- Cuido de mí



Despedida

6

Despedida
5 minutos



Termina la misión COBU
bailando la canción:
Cuido de mí.

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.

