

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 autodominio.
- 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 autodominio.



### 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.



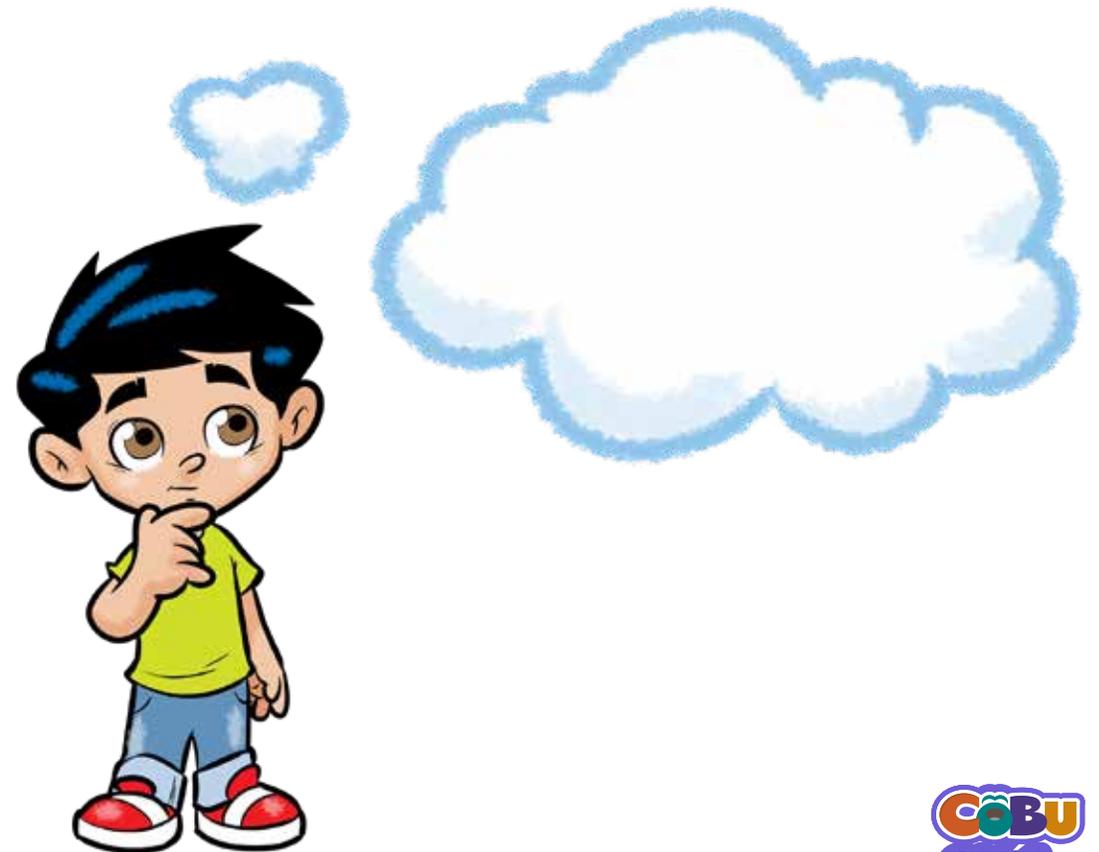
Conoce que cuando pierde la calma puede inhalar y exhalar y lo intenta.



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.

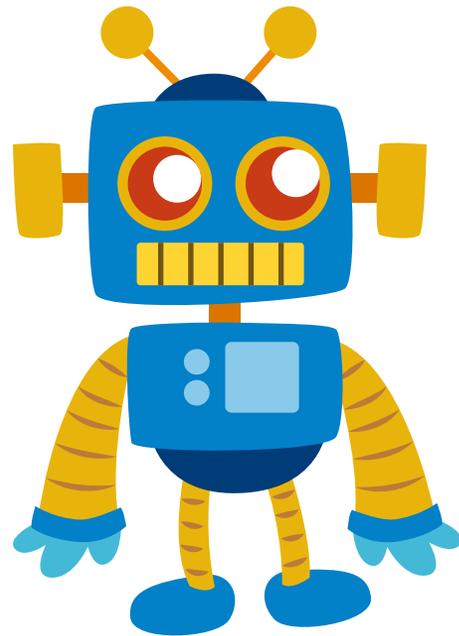
Amén.

# 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.

