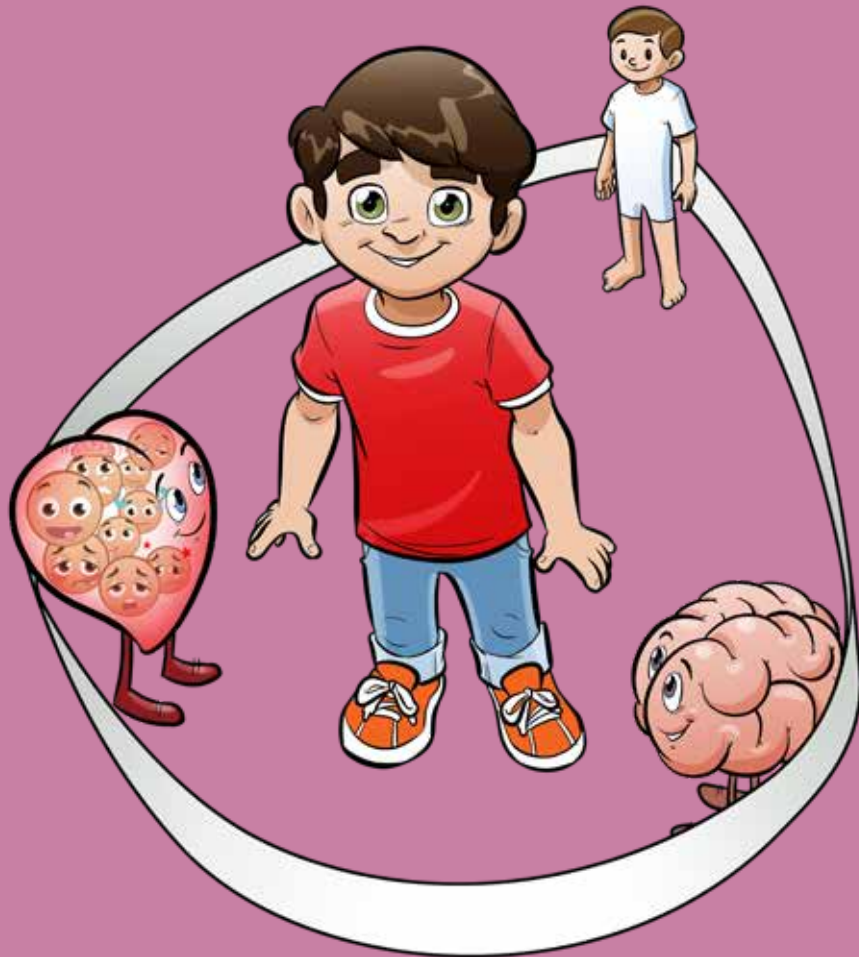


AUTODOMINIO

ENERO

ENERO



En enero descubriremos que nuestra persona es una unidad de cuerpo, mente y corazón. Para estar bien, es necesario cuidar las tres áreas.

Dios, que nos ama tanto, nos ha dado inteligencia para saber elegir lo que es bueno para nosotros y para quienes nos rodean, así como fuerza de voluntad para mantenernos en las buenas decisiones.

En el siguiente diagrama puedes conocer el mensaje central para este mes, el material de formación para el café de guías, y lo que hay que preparar para la misión con los niños.



AUTO DOMINIO

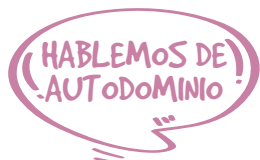
ENERO



Idea Central



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.



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

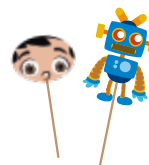


- Hablemos de autodominio.
- Preguntas de reflexión personal.
- Tips para vivir la virtud.
- Actividad grupal: "Cuerpo, mente y corazón".



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.



Misiones



Opción 1

Mi cuerpo es para amar



Opción 2 Católica

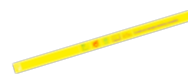
¡Soy valioso!... cuido de mí

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.



Recurso individual

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.



Recurso individual

Banda de autodominio.



Misión en equipo

Equilibrio en acción

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

ANTES DE LA MISIÓN



Reúnanse en su café de guías para reflexionar sobre qué entendemos por la virtud de autodominio, por qué es importante en nuestra vida y cómo podemos ayudar a nuestros niños a llevarla a la práctica.

Para ello les puede ser de utilidad el kit “Café de Guías”, el cual contiene videos con la explicación de esta virtud, tips para favorecerla en casa, preguntas de reflexión y una actividad grupal que a su vez servirá de base para planear la misión de club para este mes.

Si no cuentas con tu kit café de guías, escribe a integracion@amigosnet.net

En el siguiente diagrama puedes revisar el objetivo, contenido de formación y material que hay que preparar para realizar tu café de guías.



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.



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

Recurso formativo

Duración



1. VIDEO
Hablemos de AUTODOMINIO

13 min



2. Preguntas de reflexión

5 min



3. VIDEO
Tips para vivir la virtud

7 min



4. ACTIVIDAD GRUPAL
Cuerpo, mente y corazón.

30 min

Qué preparar

- Wi-Fi
- Proyector
- Bocina

PARA ACTIVIDAD GRUPAL

- PPT Actividad grupal: Cuerpo, mente y corazón.
- Imagen grande de Jesús y de la Virgen María.
- Descargable: Test de alimentación.



MISIÓN NET



EQUILIBRIO EN ACCIÓN

En esta misión portaremos nuestra “Banda de autodomínio” que indica cinco aspectos a tomar en cuenta para cuidar nuestro cuerpo, mente y corazón. A través de un rally muy divertido, recordaremos cuáles son estos aspectos que debemos cuidar siempre, para estar bien.

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

ENERO AUTODOMINIO



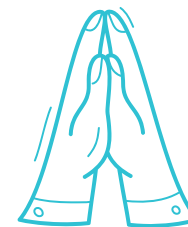
¿QUÉ MENSAJE DESEAMOS TRANSMITIR?

Nuestra persona es una unidad de cuerpo, mente y corazón, estrechamente unidos, por lo que lo que afecta a una de estas tres áreas, impacta en las demás, por ejemplo, si nos duele el estómago (cuerpo), no podemos concentrarnos en nuestra tarea (mente) y nos sentimos tristes o preocupados (corazón).

Si cuidamos cada una de estas áreas, eligiendo lo que es bueno para cada una de ellas, podremos sentirnos bien y vivir en armonía.

Dios, que nos ama y cuida, nos dio la inteligencia para tomar buenas decisiones y elegir lo que es bueno, así como fuerza de voluntad para permanecer en las buenas decisiones.

ORACIÓN



QUÉ HACER

Ofrezcan su reunión a Jesús y a la Virgen María, denle gracias por este nuevo año que inicia pidiendo la guía del Espíritu Santo para vivir en su amistad y crecer en las virtudes todos los días.

QUÉ PREPARAR

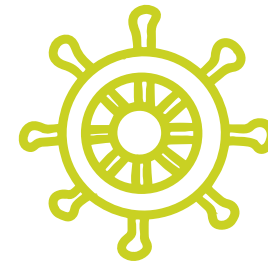
- Lugar tranquilo para rezar.
- Oración NET que se encuentra al final de esta guía.

5 MIN.

ACTIVACIÓN



CUERPO, MENTE Y CORAZÓN



QUÉ HACER

Explica a los niños que jugarán a “Cuerpo, mente y corazón”. Formen equipos de tres y tómense de las manos. En cada equipo un niño representará el cuerpo, otro la mente y otro el corazón.

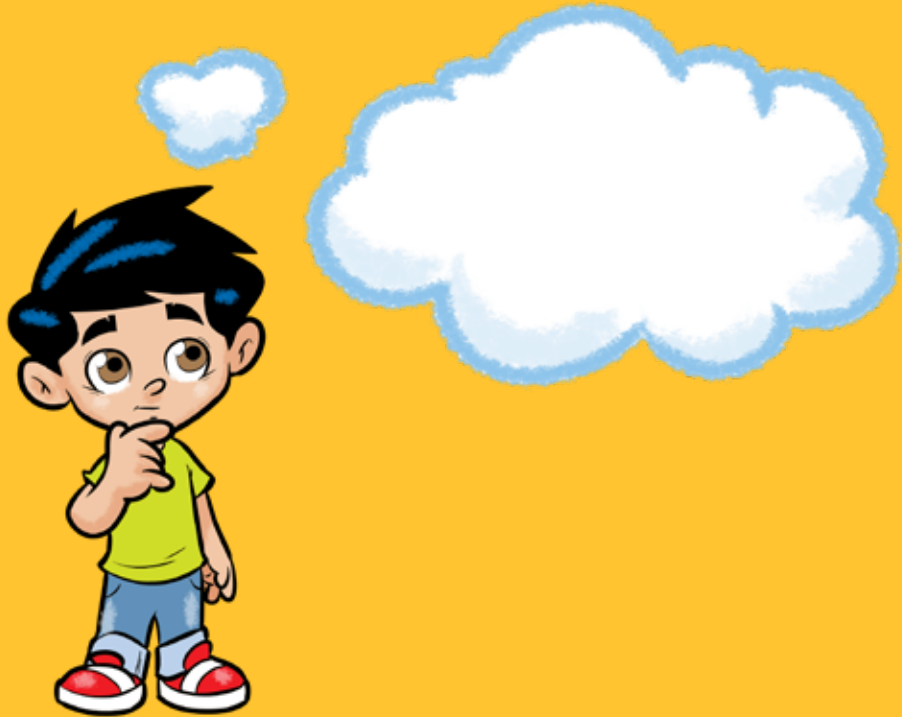
Mamá o papá guía dirá el nombre de algunas actividades cotidianas, si la actividad mencionada impacta más a la mente, el niño que representa la mente, deberá jalar a los otros dos, y así sucesivamente, el área que se vea más impactada en cada actividad, deberá jalar a las otras dos.

QUÉ PREPARAR

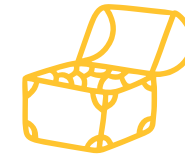
Ejemplos de actividades a mencionar: ejercicio, leer, comer frutas y verduras, dar un regalo, abrazar a un ser querido, dormir temprano.

5 MIN.

RECORDANDO LA VIRTUD



QUÉ HACER



Platica con los niños sobre qué es el autodominio. Explica que las personas somos una unidad de cuerpo, mente y afectos, estas tres áreas están estrechamente unidas, por lo que, lo que afecta a una de ellas, afecta a las demás, por ejemplo, si no dormimos bien, nuestro cuerpo se siente cansado, no podemos concentrarnos en las clases y nos sentimos irritables. Cuando pensamos antes de actuar y voluntariamente elegimos aquello que cuida a nuestra mente, cuerpo y corazón, logramos el autodominio. Para lograrlo, Dios nos dio una fuerza muy importante, que se llama voluntad, con ella podemos decidir libremente lo que es bueno y esforzarnos para mantenernos en esa decisión.

Piensen y compartan ejemplos de cómo podemos vivir esta virtud.

QUÉ PREPARAR

Ejemplos de cómo podemos vivir el autodominio en la vida cotidiana, algunos pueden ser: esforzarse por hacer muy bien la tarea, pensar antes de actuar, hacer espacio para platicar con Dios, elegir comida saludable en lugar de chatarra, tratar con amabilidad a las personas, compartir los juguetes que nos gustan, respetar a los demás, buscar calmarnos cuando tenemos una emoción fuerte, practicar una habilidad hasta que nos salga bien, etc.

OPCIONAL

Láminas o dado de virtudes disponibles en la tienda en línea o a través del correo: inscripciones@amigosnet.net

10 MIN.

LECTURA REVISTA “AMIGOS DE JESÚS”



QUÉ HACER

Lean y reflexionen juntos su revista “Amigos de Jesús”, p. 18 a 22. Puedes dirigir a los niños preguntas como las siguientes.

- ¿Qué pasó cuando Ana se desveló? ¿Cómo se sentía su cuerpo? ¿Cómo estaba su mente? ¿Sentía ánimo o desánimo? ¿Cómo estaba su mente y qué emoción sentía cuando cuidó su cuerpo durmiendo suficiente?
- ¿Qué pasó cuando Tomás no pudo hacer la actividad con sus manos? ¿sentía su mente confundida? ¿Qué emoción sentía? ¿Cómo se sintió cuando su mente tuvo claro qué tenía que hacer? ¿Pudo hacer entonces la actividad con sus manos?

¿Te ha pasado algo similar a lo que les sucedió a Ana y Tomás?

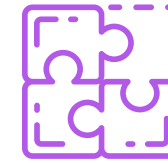
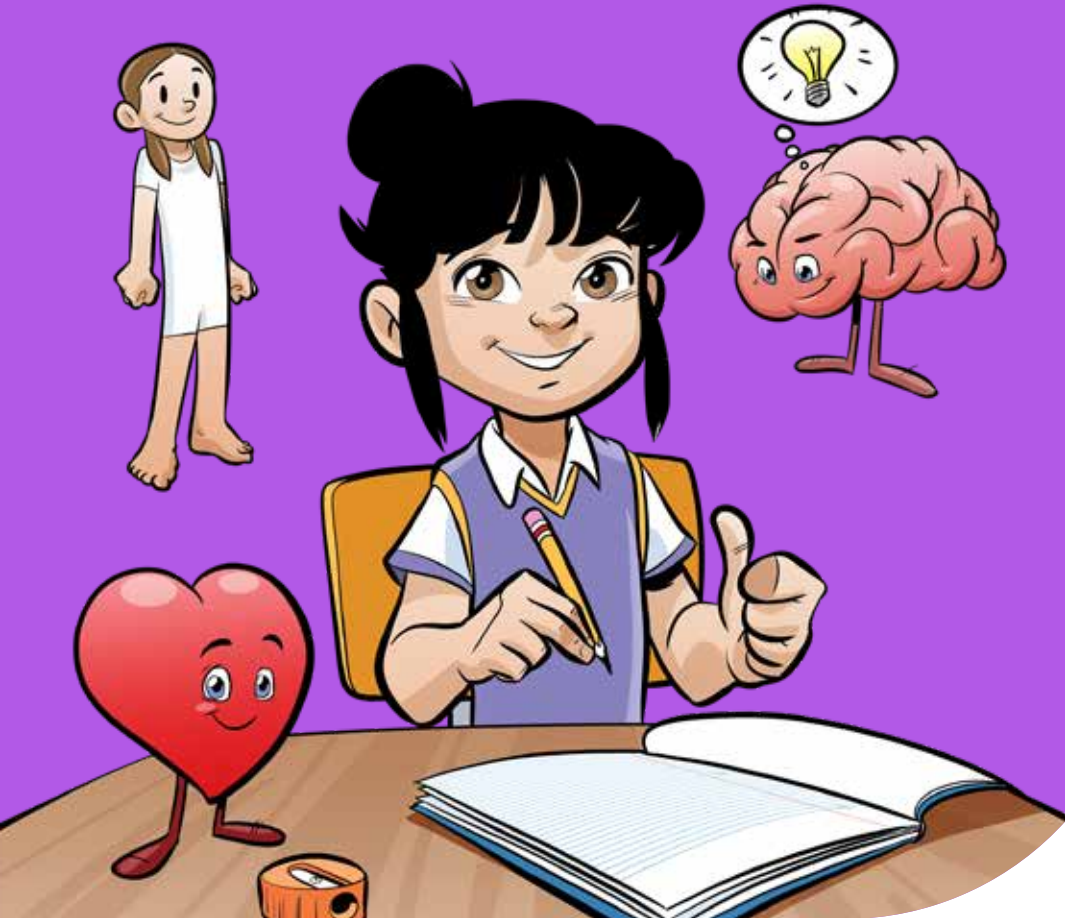
Concluye con los niños que para estar, actuar y sentirnos bien, debemos cuidar cada área de nuestra persona de manera equilibrada. Si algo daña nuestro cuerpo, afectará nuestra mente y nuestras emociones; si algo te hace sentir una emoción negativa, tu mente estará distraída y tu cuerpo podría sentir, por ejemplo, dolor, inapetencia o desgano; si tu cuerpo está enfermo o debilitado, tu mente batallará para concentrarse y podrías experimentar emociones como tristeza, frustración, miedo. Por eso es importante cuidar cuerpo, mente y corazón.

QUÉ PREPARAR

Revista “Amigos de Jesús”, No. 4, páginas 18 a 22.

10 MIN.

EQUILIBRIO EN ACCIÓN



QUÉ HACER PREVIAMENTE A LA MISIÓN

Elige un espacio amplio donde puedas organizar cinco estaciones para un rally.

Elabora letreros para identificar las estaciones, que son las siguientes:

- Mente
- Ejercicio
- Respeto
- Buena alimentación
- Amistad con Jesús

Consigue los materiales para cada estación, así como la “Banda de Autodominio” del kit de Club NET, la cual contiene los íconos de las cinco estaciones, para que los niños las identifiquen en cada estación, y las tengan presentes en su día a día.

EN LA MISIÓN

Forma cinco equipos y pónganse su “Banda de autodomínio”.

Inicie el rally un equipo en cada estación. Realicen la actividad que corresponda a la estación durante 5 a 10 minutos. Marca el cambio a la siguiente estación con algún sonido, como música, campana o timbre.

Cuando el total de los equipos hayan recorrido las cinco estaciones, reúne a los niños y reflexionen sobre cómo es importante mantener un equilibrio entre mente, cuerpo y corazón.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN CADA ESTACIÓN

ESTACIÓN “MENTE”

Realizar alguna de estas opciones: resolver un acertijo, armar rompecabezas o jugar Memorama.

QUÉ PREPARAR

Acertijo, rompecabezas, o memorama que se pueda armar en 5 minutos. Pueden utilizar el Memorama de emociones de su Kit Club NET.

Ejemplo de acertijo: *Hay un gallo sentado justo en la cima de un granero. Si pone un huevo, ¿hacia qué lado rodaría?*

Solución: Los gallos no ponen huevos.

ESTACIÓN “EJERCICIO”

Hacer un circuito que incluya saltar la cuerda, brincar aros, hacer lagartijas, encestar, hacer sentadillas.

QUÉ PREPARAR

Cuerda para brincar, pelota, aros, canasta o caja para encestar, etc., según lo que vaya a incluir el circuito de ejercicio.

ESTACIÓN “RESPECTO” PALABRAS AMABLES

Digan las siguientes expresiones, primero de manera brusca (irrespetuosa) y luego cámbienlas para decir lo mismo, pero de una manera respetuosa. Se pueden hacer parejas para que un participante diga la frase sin respeto y su pareja la cambie para decirla con respeto. Tip: importante usar gestos y tono de voz adecuados.

1. Dame el juego
2. Cállate
3. Primero yo
4. No me dejas ver
5. Me lo rompiste
6. Quítate
7. Hazte a un lado
8. Dámelo
9. ¿Te lo rompí? Ya ni modo
10. Espérate

QUÉ PREPARAR

Papelitos con expresiones sin respeto.

Ejemplos de las mismas expresiones de forma respetuosa:

1. Dame el juego- ¿Me permites el juego, por favor?
2. Cállate- ¿podrías bajar un poco la voz?
3. Primero yo- ¿te molestaría si voy primero?
4. No me dejas ver- ¿por favor, podrías moverte un poco, para que pueda ver?
5. Me lo rompiste- Se ha roto, hay que tener más cuidado.
6. Quítate- con permiso
7. Hazte a un lado- disculpa, ¿me permites pasar?
8. Dámelo- ¿me lo das, por favor?
9. ¿Te lo rompí? Ya ni modo- ¿te lo rompí? Veré como reponerlo.
10. Espérate- ¿Me permites un momento?

ESTACIÓN BUENA ALIMENTACIÓN

Colocar en una misma canasta alimentos chatarra y saludables.

En relevos, cada niño deberá identificar los alimentos saludables de la canasta y colocar cuatro de ellos en una charola.

Trasladar la charola caminando rápido, hacia una canasta que se encuentre en otro extremo del lugar, sin que se caiga nada.

Regresar rápido con la charola hasta el inicio para entregarla a su relevo y realice la misma dinámica.

QUÉ PREPARAR

- Dos canastas o recipientes grandes.
- Charola.
- Alimentos saludables, por ejemplo: manzanas, naranjas, limones, botes de leche y yogurt (vacíos), botellas de agua, zanahorias, bolsita de frijoles, etc. Procurar cantidad suficiente para que cada niño identifique por lo menos cuatro alimentos saludables.
- Alimentos chatarra, por ejemplo: bolsita de donas, pastelitos empacados, botellas de refresco, bombones, chips o frituras “fuego”, etc.

ESTACIÓN AMISTAD CON JESÚS

Preparar un espacio tranquilo donde colocar una imagen de Jesús y un letrero con la frase: “Quiero ser tu amigo, Jesús”. Pedir a los niños que observen la imagen de Jesús, mientras escuchan la canción “Si dices que sí” de NET o “Tengo un amigo” de COBU.

Pedir a los niños que escriban en una papeleta adhesiva “post-it” lo que significa para ellos que Jesús sea su mejor amigo y cómo podrían hacerse más amigos de ÉL.
Después cada niño coloque su papelito alrededor de la imagen de Jesús.

QUÉ PREPARAR

- Lugar tranquilo
 - Imagen grande de Jesús.
 - Papeletas adhesivas de colores (post-it)
 - Canción “Si dices que sí” de NET.
 - Canción “Tengo un amigo” de COBU.
- (Las canciones están disponibles en Spotify).
- Bocina.
 - WiFi

CIERRE



QUÉ HACER

Pregunta a los niños qué aprendieron de esta misión, dirige algunas preguntas cómo las siguientes: ¿cuáles áreas de nuestra persona es importante cuidar para estar bien? ¿cómo podemos cuidar la mente?, ¿cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?, ¿cómo podemos respetarnos unos a otros?, ¿cómo podemos ser más amigos de Jesús y de la Virgen María?

Lancen su dado de cierre y compartan lo que les gustó más de la reunión, qué aprendieron y disfrutaron más.

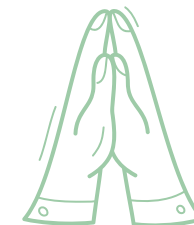
Invítalos a utilizar su “Banda de autodominio” cada día para recordar cuidar su cuerpo, mente y corazón de manera equilibrada.

QUÉ PREPARAR

Dado de cierre.

10 MIN.

ORACIÓN FINAL



QUÉ HACER

Den gracias a Dios por la oportunidad de estar juntos el día de hoy, por darnos la inteligencia para elegir lo que ayuda a cuidar nuestro cuerpo, mente y corazón, y así sentirnos felices. Pidan a la Virgen María su intercesión, para como ella, estar siempre cerca de Dios, y perseverar en el bien con la fuerza de voluntad que Él nos dio.

QUÉ PREPARAR

Imagen de Jesús y de la Virgen María.

5 MIN.

AVISOS



PASAPORTE, AVISOS E INVITACIÓN A LA SIGUIENTE MISIÓN QUÉ HACER

Sella el pasaporte por participar en la misión
“Equilibrio en acción”.

Invita a los niños a la siguiente misión:
“La fuerza para perdonar”.

QUÉ PREPARAR

- Invitación a misión de febrero: “La fuerza para perdonar”.
- Pasaporte y sticker de enero.

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.

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

PALIAKATE DISTINTIVO

Tabla de contenidos

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
☎ 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

MATERIALES 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 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

