



Enero . Constancia

Enero

Iniciamos este nuevo año con una virtud que nos ayudará a alcanzar nuestras metas: **la constancia.**

Vamos a conocer la idea central que guiará este mes la formación de guías y las actividades a realizar con los niños de **Club COBU.**





CONSTANCIA

ENERO



Idea Central



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



Descubriremos actitudes y estrategias que nos ayuden a acompañar a nuestros hijos para que puedan expresar sus emociones, recuperar la calma y continuar intentando lo que se proponen.



Cápsulas

- Video: "Hablemos de constancia".
- Video: "Tips para vivir la virtud".



Reflexión y actividad grupal

"Con esfuerzo y constancia puedo lograrlo".



"La liebre y la tortuga"

La constancia nos enseña a no rendirnos; la paciencia y el buen ánimo nos ayudan a lograr lo que nos proponemos, paso a paso, hacia nuestra meta.



Misión COBU

"Rally de constancia"

Practiquemos la constancia en un rally de retos. Recordemos que Jesús y la Virgen María nos acompañan para ser constantes y alcanzar nuestras metas.



Recurso individual

Tortuga hacia la meta



Lectura

"El proyecto de Diego"



Diego tiene problemas para elaborar su brazo robótico, platica con Tata Willy, eso le ayuda a estar más calmado y poder continuar.



Recurso individual

Camino de Cuaresma



Misión NET

"Rally: Constancia a prueba"

Participemos en divertidos retos y opciones de calma para continuar en lo que nos proponemos.



Primeras señales de que nuestros hijos viven la Constancia



Ser capaces de permanecer concentrados en una actividad y poner esfuerzo. Para los más pequeños (2 años) mantenerse concentrados diez minutos, es un gran logro. En el caso de los niños de 3 y 4 años, pueden mantenerse en una actividad entre diez y veinte minutos. Los mayores, de 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. Ayúdale a plantearse metas concretas y realistas.

Explícale que la fuerza de voluntad nos ayuda a continuar en algo que hacemos, aunque sea cansado, tardado o difícil.

Motívalo a volver a intentar las veces que sea necesario, cuando algo no sale a la primera.

Hazle saber que cuando las cosas no salen como se desea, es importante reconocer y expresar cómo se siente y calmado podrá pensar con claridad.

Ayúdale a reconocer que el esfuerzo nos ayuda a lograr nuestras metas, y aunque no las alcancemos pronto, en la práctica aprendemos y mejoramos; siempre vale la pena intentar y esforzarse.

Dale oportunidad de hacer las cosas por sí mismo. Respeta su tiempo, los niños son capaces, pero en ocasiones necesitan más tiempo, algunas veces la prisa puede dificultar la constancia.

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

““La liebre y la tortuga””

2

Cuento COBU
20 minutos



La constancia nos enseña a no rendirnos; la paciencia y el buen ánimo nos ayudan a lograr lo que nos proponemos, paso a paso, hacia nuestra meta.



Botón
del mes



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

Misión COBU

“Rally de constancia”



Practiquemos la constancia en un rally de retos.

Recordemos que Jesús y la Virgen María nos acompañan para ser constantes y alcanzar nuestras metas.

Prepara cinco estaciones con un reto a realizar en cada una de ellas.

Los niños practicarán el reto propuesto en cada estación, por 5 a 10 minutos y cambiarán de estación al escuchar una señal (ya sea música, un aplauso, una campanita).

Coloca un espacio con un caja con opciones de calma, como un peluche para abrazar, pelota antiestrés, cojín, etc., a donde pueden acudir cuando necesiten tranquilizarse si tienen una emoción intensa.

Antes de iniciar el recorrido, comenta a los niños que si al estar intentando su reto empiezan a sentir alguna emoción como enojo, frustración, ganas de llorar, etc., hagan un alto, respiren profundo varias veces y expresen lo que sienten; una vez más tranquilos, sigan intentando. Explícales que cuando algo nos parece difícil, o nos equivocamos, lo importante es buscar tranquilizarnos, y una vez tranquilos seguir intentando. Explícales que la práctica constante nos ayuda a lograr nuestras metas, y además contamos siempre con la compañía de nuestro Amigo Jesús y la Virgen María a quienes les podemos pedir fuerza para continuar.

Al terminar pregúntales cómo se sintieron cuando no podían lograr algo y cómo se sentían cuando lo lograban. Invita a los niños a que cuando se propongan algo, sigan intentando aunque les parezca cansado o difícil, pues con la práctica podrán lograrlo.

ESTACIONES PARA EL RALLY

Estación 1. Torre sin caerse: Construir una torre de vasos o bloques lo más alta posible sin que se caiga. Si se cae, volver a empezar hasta lograrla.

Estación 2. Rompecabezas: Armen un rompecabezas acorde a su edad, en cinco minutos.

Estación 3. Sopla la pelota: Trasladar soplando una pelota de papel de un punto de inicio a uno de meta. Pueden ayudarse soplando a través de un popote.

Estación 4. Atínale: Tratar de encestar una pelota cinco veces dentro de una caja o tina.

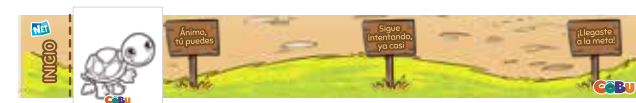
Estación 5. Atrápala: En parejas, caminar de un espacio a otro lanzándose uno a otro una pelota, si se les cae, tienen que regresar al inicio.

3

Misión COBU
20 minutos

Recurso individual

Tortuga hacia
la meta



Invita a los niños a proponerse una meta acorde a su edad, a realizar en casa o en la escuela durante todo el mes, por ejemplo, aprender a atarse los zapatos, abotonar su suéter, andar en bici; lo que cada quien se proponga. Conforme se vayan esforzando en ella, pueden ir indicando su avance en su “Tortuga hacia la meta”, ayudando a su tortuguita a avanzar en su camino, y cuando logren lo que se propusieron, coloquen su tortuga en la zona de meta.

¿Qué aprendimos hoy?

4

¿Qué
aprendimos hoy?
5 minutos

Pregunta a tus niños
cómo se sintieron durante
el día, **¿qué les gustó
más?**

Dales oportunidad de
expresarse.



Tenemos una fuerza que se llama voluntad que nos ayuda a continuar esforzándonos para lograr lo que nos proponemos, aunque parezca cansado o difícil.



Cuando las cosas no salen como deseamos, es importante reconocer y expresar cómo nos sentimos y calmados podremos pensar con claridad.



Jesús y la Virgen María siempre nos acompañan y podemos pedir su ayuda para poder continuar en lo que nos proponemos.



Recursos audiovisuales

5

Recursos
audiovisuales
5 minutos

Canciones de COBU

• “Tengo voluntad”

• “Cómo me siento”

Disponibles en Spotify.



Spotify®

Videos

• “Tengo voluntad” disponible en
YouTube NET Oficial.

 **YouTube** Net Oficial



TENGO VOLUNTAD



NET Oficial
68K subscribers

Subscribe

👍 680



➦ Share

🔖 Save



Despedida

6

Despedida
5 minutos



Termina la misión COBU bailando la canción “Cómo me siento”, disponible en YouTube NET Oficial.

Recen 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.

