

Guía ^{del} guía



Misión Septiembre Feria de la calma

Cita evangélica: Lucas 15, 3-6

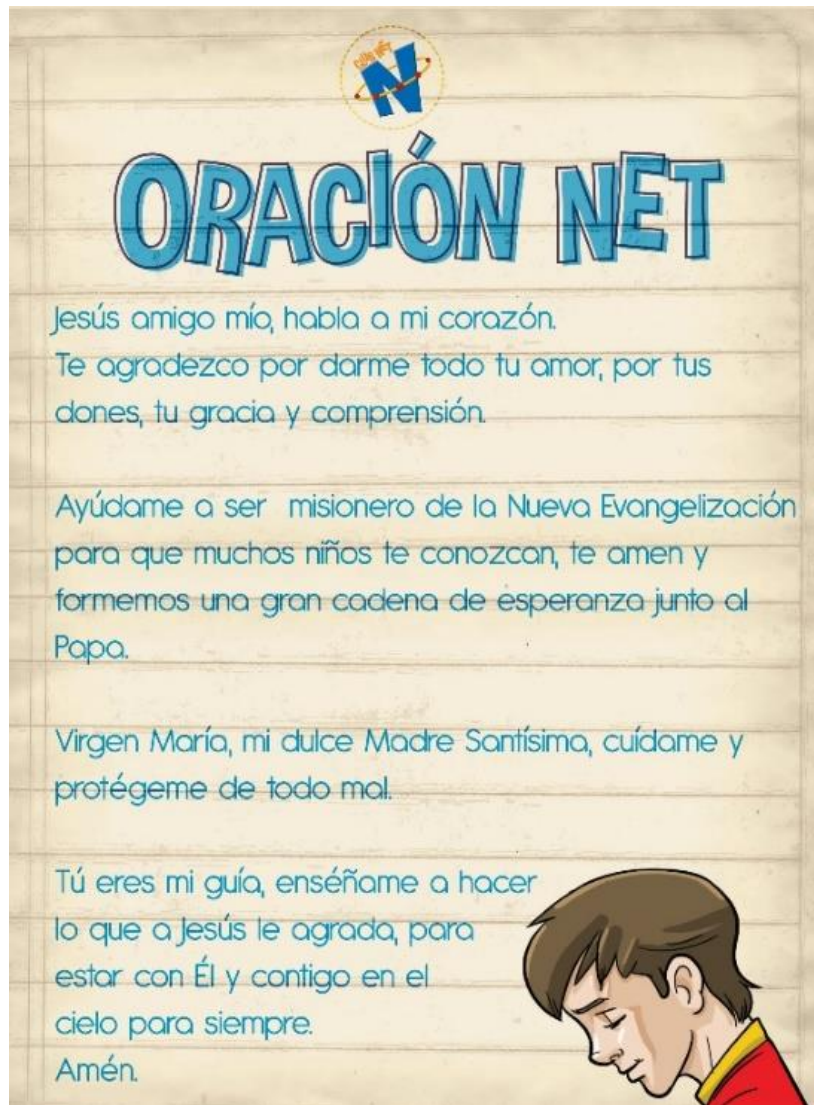
Iniciamos el primer bimestre de este ciclo escolar con la virtud de la **alegría**. ¿Qué puede ayudarnos a vivir con alegría? Saber manejar nuestros afectos y emociones, es clave para sentirnos bien y relacionarnos bien con los demás, lo cual nos hace sentirnos felices y transmitir esa felicidad en nuestro actuar. A través de las actividades de este bimestre, de manera divertida, aprenderemos herramientas para este propósito.

Desarrollo de la reunión

Oración NET.	5 min.
Explicación de la virtud: Alegría	15 min.
Misiones NET: Feria de la calma Misión FORZZA: Emociones y reacciones	60 min.
Reflexionemos juntos.	15 min.
Retroalimentación positiva.	10 min.

1 Oración de NET

Reunir a los niños en círculo y propiciar un ambiente especial para la oración: guardar todos silencio, respirar profundo, escuchar los sonidos alrededor, tratar de escuchar los latidos del corazón y ya todos tranquilos, expresar juntos, la oración:



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 eres mi guía, enséñame a hacer
lo que a Jesús le agrada, para
estar con Él y contigo en el
cielo para siempre.
Amén.

Encomendar nuestra reunión a Jesús y a la Virgen María, dándoles las gracias por su amor, por este momento juntos en que vamos a vivir experiencias divertidas. Dar oportunidad para expresar libremente intenciones y agradecimientos personales.

2 Explicación de la virtud: Alegría

Como parte de la formación humana de los niños se busca que en este bimestre se desarrollen las siguientes **competencias**:

- Reconocer que Dios ama a cada uno de manera personal y que su amor es incondicional e infinito.
- Fortalecer la amistad personal con Dios.
- Conocerse y tener un concepto positivo de sí mismo
- Reconocer y expresar emociones y afectos y relacionarse positivamente con los demás.

Nota: Las competencias de formación humana, así como la explicación de la virtud e incluso las misiones NET que se proponen en esta guía, pueden ser aplicables tanto para niños de NET como de FORZZA.

Explicación:

El esquema que aquí se presenta, muestra las ideas clave que se busca transmitir.



Desarrollo de la explicación (aplicable para NET y FORZZA):

Al ser creados por Dios, a su imagen y semejanza, contamos con tres facultades que nos distinguen como seres humanos: **inteligencia, voluntad y afectos.**

Con la inteligencia somos capaces de aprender, detectar necesidades, buscar soluciones, discernir entre lo que es bueno y lo que no lo es. También nos ayuda a reconocer las emociones que experimentamos, pensar en las consecuencias de nuestros actos y así tomar buenas decisiones sobre qué hacer con eso que sentimos.

La voluntad nos ayuda a poner en práctica las decisiones que tomamos con nuestra inteligencia y permanecer en ellas a pesar de que sea difícil, cansado, tardado, etc.

Nuestros afectos están relacionados con nuestra capacidad de amar y con nuestras emociones. Dios nos creó por amor y para amar, y por eso somos felices cuando mostramos amor y nos sentimos amados. También experimentamos variedad de emociones, como tristeza, enojo, alegría, calma o miedo, entre otras.

¿Alguien ha sentido miedo alguna vez? ¿y tristeza? ¿recuerdan algo que les haya hecho sentir mucha alegría? ¿y algo que les ha enojado? Hemos experimentado muchas emociones, que son parte de nuestra naturaleza humana, no son buenas o malas, solo existen, y nos ayudan de alguna manera, por ejemplo, el miedo, a huir del peligro, la tristeza, a reflexionar y valorar lo que nos hace felices; el enojo a evitar injusticias y buscar soluciones. Lo importante es saberlas reconocer y encauzar, porque si no las controlamos, nos pueden llevar a reaccionar de manera negativa, lo cual nos puede dañar a nosotros o a alguien más.

Por ejemplo, es frecuente que nos molestemos cuando nos equivocamos, y el enojo puede llevarnos, por ejemplo, a contestar mal a quien está a nuestro lado, a tratar mal o romper algo...¿y qué consecuencias puede traer reaccionar así? ¿serían consecuencias positivas o negativas? (Pueden pedirse más ejemplos a los niños de las consecuencias de reaccionar mal ante algo que nos provoca una reacción muy intensa como enojo, miedo, tristeza, etc. También pueden retomar ejemplos de la sección Virtud y de la historieta de la revista "Amigos de Jesús").

Entonces, podemos darnos cuenta de que, ante alguna situación que nos inquieta, podemos reaccionar positiva o negativamente, con sus correspondientes consecuencias que impactan en nuestra vida y en los demás. Por eso, para procurar que nuestras reacciones y sus consecuencias sean

positivas, y no nos dañen ni a nosotros ni a otras personas, es muy importante al experimentar una emoción muy intensa:

1. Primero calmarnos. Buscar una opción que nos ayude a tranquilizarnos, como respirar pasuadamente, platicar con alguien, cantar, dibujar, etc.
2. Una vez calmados, reconocer y expresar adecuadamente lo que estamos sintiendo, por ejemplo: "Ya va a empezar el examen, mis manos sudan, y mi corazón está acelerado, significa que estoy nervioso"... "Tomaron mi lápiz sin pedírmelo, me siento enojada, me gustaría que me pidieran las cosas antes de tomarlas".

Calmarnos y expresar tranquilamente lo que sentimos, nos ayuda a sentirnos mejor y nos dispone a pensar con mayor claridad. Esto nos ayuda a reaccionar positivamente, tomar buenas decisiones, buscar soluciones correctas, relacionarnos bien con las personas que nos rodean y todo esto nos ayuda a sentirnos felices.

3

Misión NET: Feria de la calma

Objetivo	Conocer algunas opciones para recuperar la calma y descubrir de modo personal cuáles son aquellas que ayudan a calmarse.
Mensaje clave	<p>Cuando experimentamos intensamente una emoción, es importante poder recuperar la calma para que nuestras reacciones y decisiones sean positivas, pues sabemos que si actuamos estando enojados, muy tristes, nerviosos o con miedo, podemos reaccionar negativamente y causar algún daño a uno mismo o a otras personas. Es por eso que es importante buscar una forma de tranquilizarse antes de actuar movido por una emoción.</p> <p>Hay muchas formas en que podemos recuperar la calma, cada quien puede descubrir y realizar la que le sirva más para sentirse mejor.</p>
Actividad	<p style="text-align: center;">Feria de la calma</p> <p>En esta feria los niños tendrán la oportunidad de conocer muchas opciones que les pueden ayudar a recuperar la calma ante una emoción muy intensa. Para ello, hay que preparar un stand de acuerdo a las opciones de calma.</p>

	<p>En cada uno se pone en práctica la opción de calma de la que se trata.</p> <p>Utilizarán una ruleta grande que presenta las opciones de calma, en ella los niños pueden ver todas las opciones, y eligen cinco actividades para hacer.</p> <p>Los niños portarán un gafete, conforme van yendo a los stands de cada opción, reciben una “sticker” con la opción que vivieron y la pegan en su gafete. El gafete dice: “Calmado, reacciono mejor”.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ruleta de coroplast con opciones de calma ▪ Adhesivos (stickers) de opciones de calma ▪ Gafetes

Misión FORZZA: Emociones y reacciones

Objetivo	Reconocer que podemos tener diferentes formas de reaccionar ante nuestras emociones y las consecuencias que estas pueden tener.
Mensaje clave	<p>Día a día experimentamos muchas emociones como alegría, tristeza, enojo, preocupación, etc. Si reaccionamos cuando nuestra emoción es intensa, podemos obtener consecuencias negativas que afecten nuestra persona o a otras personas.</p> <p>Buscar una opción que te ayude a calmarte cuando tu emoción es intensa, te ayuda a pensar y actuar más positivamente, con mejores consecuencias, y esto te ayuda a sentirte mejor contigo mismo y con quienes te rodean.</p>
Actividad	<p style="text-align: center;">Emociones y reacciones</p> <p>Introducir a los niños en el tema con base en el desarrollo de la explicación que se incluye al inicio de la guía (págs. 4 a la 6) y destacar el mensaje clave (renglón superior).</p> <p>Organizar a los niños en equipos y asignar a cada equipo un caso de los que se presentan abajo. Para cada caso el equipo representará (actuando):</p> <ul style="list-style-type: none"> - La situación que les tocó representar.

- Las emociones que la(s) personas pudieran estar experimentando, como miedo, enojo, nerviosismo, cansancio, temor, etc. (descargar ilustraciones con emociones en <http://www.amigosnet.net>)
- Formas de reaccionar que pudieran provocarse al estar bajo esa emoción (es decir, sin haberse calmado antes de reaccionar) y sus posibles consecuencias.
- Opciones que hayan utilizado para calmarse (descargar opciones de calma de <http://www.amigosnet.net>)
- Formas de reaccionar ante la misma situación pero ya estando calmado y sus consecuencias.

Casos sugeridos (pueden utilizarse estos u otros sugeridos por las guías):

- Es la final del concurso de regional de oratoria, tres compañeros del salón van a participar pero están muy nerviosos. El concurso es en otro colegio y están inquietos porque los equipos de otros colegios se ven muy preparados, con instructores muy estrictos y tienen mucha gente apoyando. Empieza el concurso y al primero de los compañeros de nuestro colegio le empieza a doler el estómago de los **nervios**, el otro tiene mucho **miedo** de hablar en público y el tercero se **distrae** mucho con las porras que le están echando a otro colegio.
- Mi equipo estuvo entrenando toda la tarde para el torneo, el entrenador nos presionó mucho por que algunas jugadas no nos salen bien, nos sentimos un poco **frustrados** y terminamos muy **cansados**. Estamos hambrientos y además mañana tenemos examen bimestral y es mucho material. Al llegar a casa, a cada quien nos pidieron ayudar en alguno de los quehaceres (recoger el cuarto, lavar trastes, etc.) y a parte, ponerse a estudiar para un examen difícil.
- Estamos en clase de matemáticas y (el)la maestro(a) pasa al pizarrón a un(a) compañero(a) que no le gustan las matemáticas por lo que se pone **nervioso(a)**, siente miedo de equivocarse y se **distrae** con el ruido que están haciendo unos compañeros. Empieza a sentirse muy **ansioso** y **enojado** por los compañeros que están haciendo ruido y no dejan concentrarse.

- Estamos en clase de geografía y se están formando los equipos para un proyecto, yo tuve que salir un momento y cuando regreso me doy cuenta que mis amigos(as) hicieron equipo y no me incluyeron. Me siento **triste** y **enojada**.
- Estamos jugando en el parque muy emocionados por lo que no tenemos cuidado de lo que hay a nuestro alrededor y sin querer tumbamos las cosas de unas señoras que estaban en una mesa-banca y algunas se rompen. Las señoras **enojadas** nos regañan y se quejan con nuestros papás. Nosotros también nos sentimos **ofendidos** porque aunque cometimos un error, fue sin mala intención.
- Tengo una fiesta a la que tengo muchas ganas de ir y me quiero poner mi blusa favorita, pero al ir al closet me doy cuenta que no está y veo que mi hermana la trae puesta. Me **enojo** con ella y provoco que se ponga **triste** pues no sabía que yo me la quería poner ese día.
- Me invitaron a un partido y van a ir todos mis amigos, uno se ofreció ir por mí y me sentí muy contento de que ya estaba todo arreglado, pero al ir a casa a pedir permiso, me dice mi mamá que tenemos una reunión familiar y no puedo ir al partido.

Después de que los equipos representen sus casos, preguntar que concluyeron, cuáles eran las consecuencias de reaccionar cuando tenían una emoción intensa, que hacían para calmarse y cuál fue la diferencia al actuar ya calmados. Enfatizar que estos casos son comunes, pero cuando algo nos enoje o entristezca o cause frustración, busquemos siempre el lado positivo, pues tener una buena relación con quienes nos rodean, especialmente aquellos que buscan nuestro bien, siempre es más valioso y trae felicidad más a largo plazo que algo material o circunstancial que podamos perder. En otras palabras, la vivencia del amor, de la paz, y la alegría de sentirse tranquilos, y las personas que nos rodean, valen más que los eventos y o situaciones circunstanciales aunque también sean importantes para nosotros. Por eso es siempre importante calmarnos y cuidar nuestras reacciones para mantener la amistad que nos da una felicidad más duradera, y para tomar decisiones que traigan mayor bien a nuestra vida.

Materiales

Llevar a la reunión diferentes materiales que se puedan usar para representar, como prendas de vestir, bigotes, sombreros, material escolar, etc.

Pueden llevarse los casos impresos.

4 Reflexionemos juntos

Cuando nos sentimos muy inquietos porque estamos experimentando una emoción intensa, ¿cómo nos sentimos? ¿cómo reaccionamos? ¿podemos reaccionar mejor si estamos calmados o alterados? ¿qué pasa si actuamos alterados, qué consecuencias puede esto tener para mí y para otras personas?

Es muy importante que los niños tomen conciencia de lo que aprendieron para que sea más significativo

Hay que recordar que cuando tenemos una emoción intensa, lo primero que hay que hacer es calmarnos, y hay muchas opciones para lograrlos. Después de conocer estas opciones a través de la dinámica que vivimos hoy, es bueno que cada quien identifique aquellas opciones que le sirvan más para calmarse, y así si llegara a suceder que algo causa inquietud, recurrir a esa opción para lograr la calma y reaccionar mejor. Recordemos que reaccionar positivamente, nos ayuda a sentirnos mejor y relacionarnos bien con quienes nos rodean, esto trae paz y alegría a nuestra vida.

5 Retroalimentación positiva

Reconoce a tus niños por su participación en la actividad, por su entusiasmo y compartir este momento, hazles sentir que la participación de cada uno, con su propia forma de ser, ha enriquecido la experiencia de hoy. Puedes entregarles un pequeño diploma o reconocimiento a su esfuerzo. Recuerda expresar tu afecto con un abrazo, o una sonrisa, mirando a los ojos.



FAMILIADA

Motiven a sus niños a realizar las Familias de este bimestre, son una buena oportunidad para convivir en familia, ayudar a fortalecer los lazos familiares y a formar personalidades sanas. Puede escoger la que más les guste para realizarla con su equipo y se la cuenten a sus papás. No olviden enviarnos sus fotos a integracion@amigosnet.net

