

Preescolar

Guardianes  
escucha • protege • atiende



# DESCUBRO mis EMOCIONES

CON  
Filipón

LIBRO DOS

# Bienvenida y Bienvenido

## Acerca de este libro:

Este libro está dividido en dos tomos, los cuales se enfocan en el autoconocimiento emocional, se busca que las niñas y los niños puedan descubrir, conectar y relacionarse con sus emociones a través de juegos y actividades.

1

Haz las actividades de este libro en compañía de tu mamá, papá o un Guardián Protector.

2

Hagan una actividad por día.

3

Elige la actividad que quieras hacer, diviértete y descubre tus emociones.

4

Comparte este libro con quien tú quieras.

5

En cada actividad hay una nota para tu mamá, papá o tu Guardián Protector, muéstrasela para que la lea.

6

Este libro es tuyo, plasma en él todo lo que sientas y pienses.

Echa a volar tu imaginación.

En compañía de tu Guardián Protector, descubre tu mundo de emociones: **alegría, tristeza, asco, miedo, enojo y sorpresa.** Así podrás conocerte mejor.



# DESCUBRO MIS EMOCIONES

con **Filipón**

LIBRO DOS

3

# Índice

● <b>Introducción</b> .....	6
● <b>Manejo emocional</b> .....	7
● <b>¡Hola! Bienvenida/o</b> .....	8
★ Frasco de la calma .....	10
★ Pelota de la calma .....	12
★ Torbellino de emociones .....	14
★ Expreso mis emociones.....	16
★ Buena convivencia.....	22
★ Te escucho .....	24

★ Cómo resuelvo un conflicto .....	26
★ Compartir corazones .....	28
★ Inundemos de amabilidad .....	30
★ Frasco de gratitud .....	32
★ Yo te reto .....	34
★ Emociones cruzadas .....	36
★ Detectives de emociones .....	38

● <b>Otros materiales</b> .....	40
● <b>Qué gusto haberte conocido</b> .....	42

## Guardianes es un programa de Afectividad y Sexualidad, A. C.

Ninguna parte de esta publicación, incluyendo el diseño de la cubierta, puede ser reproducida o almacenada físicamente sin el permiso previo de Afectividad y Sexualidad, A. C. Sin embargo, el libro se puede descargar de manera gratuita siempre y cuando no se infrinja la Ley Federal del Derecho de Autor.

Coordinación de contenido: Aura Gabriela Solís Velázquez

Coordinación editorial: Alma Patricia Alfaro Martínez

Coordinación de arte: Angélica Márquez de la Cruz

Maquetación y diseño: Priscila Rodríguez Sánchez

## Copyright©

México, 2024

Primera edición.

ISBN 978-607-59315-6-2

Sello editorial: Afectividad y Sexualidad, A. C.

El titular de los derechos patrimoniales del presente libro Descubro mis emociones con Filipón, libro dos, Afectividad y Sexualidad, A. C., solamente autoriza su uso privado y doméstico. Los demás derechos quedan reservados. En consecuencia, queda estrictamente prohibida cualquier forma de utilización parcial o total, prohibida la exhibición pública o explotación comercial que implique lucro, directo o indirecto, tales como la impresión, renta, canje o venta sin consentimiento del titular de los derechos.

La violación de los derechos exclusivos del titular de los derechos constituye una violación a la Ley Federal del Derecho de Autor y Código Penal Federal e implica responsabilidades para el infractor que puedan dar lugar a sanciones administrativas, civiles y penales.

# Introducción

En Guardianes nuestro principal compromiso es buscar el interés superior de niñas, niños y adolescentes, estamos conscientes de que la infancia y la adolescencia son etapas cruciales en el desarrollo, por lo que promovemos una educación basada en los buenos tratos, entendidos como la capacidad de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas de niñas y niños.

Queremos contribuir al buen trato a partir del programa *"Soy valiosa, soy valioso y merezco que me traten bien"*, conformado por tres libros con los que se busca fomentar **el autoconocimiento emocional, la autoestima y el autocuidado**.

Este programa está dirigido a niñas y niños de 3 a 5 años, etapa significativa en la construcción de la imagen y el concepto de sí mismas/os, en el fortalecimiento del valor y estima que se tienen, y en la creación de hábitos que benefician su salud física y mental.

El libro **Descubro mis emociones con Filipón** está dividido en dos tomos, los cuales se enfocan en el autoconocimiento emocional, se pretende que niñas y niños encuentren un espacio para descubrir, conectar y relacionarse con sus emociones a través de juegos y actividades.

El primer tomo está dedicado al conocimiento de las propias emociones. Mientras que el segundo tomo se centra en la regulación emocional y en el desarrollo de habilidades sociales, lo que les permite conectar con las emociones de otras

personas.

En ambos tomos se incluye un apartado que invita a niñas y niños a resolver retos divertidos con Filipón.

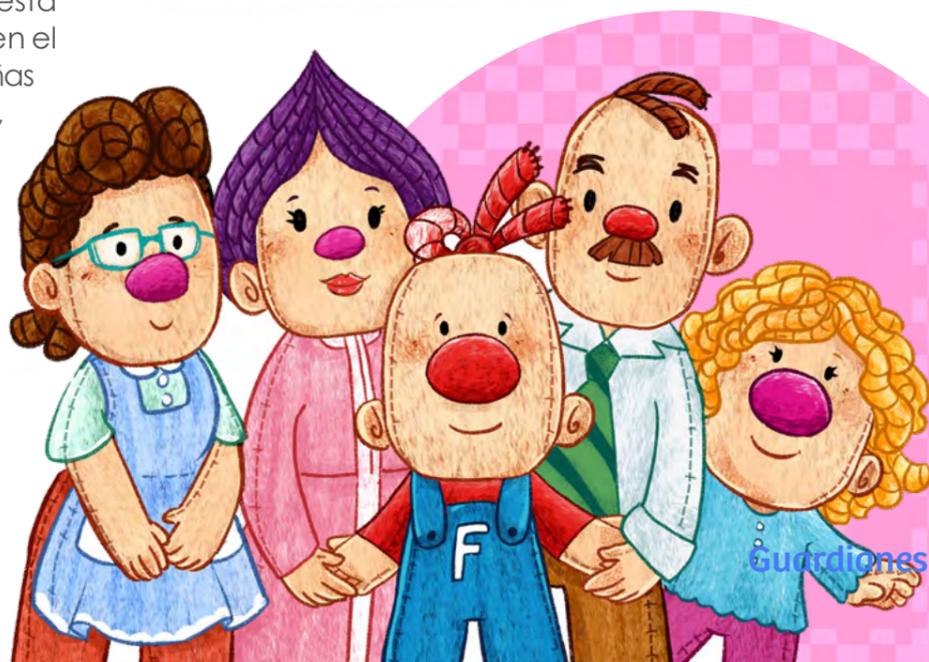
Las actividades están diseñadas con el enfoque de aprendizaje autodirigido, mediante el que se brinda a niñas y niños la posibilidad de explorar sus destrezas, conocimientos y actitudes. Permite que ella o él elija la actividad que quiere realizar, así fomenta su autonomía y toma de decisiones, a la vez que promueve una actitud positiva y de curiosidad.

## Manejo emocional

Aquí encontrarás actividades que contribuyen al manejo emocional, lo que posibilita a niñas y niños responder de mejor manera ante sus emociones, sobre todo cuando se trata de **enojo** o **miedo**.

El manejo emocional no tiene que ver con la represión o evitación de las emociones, por el contrario, se trata de acompañar y ayudar a niñas y niños a comprender y expresar cada emoción, lo que disminuye comportamientos impulsivos o violentos y favorece la tolerancia y gestión de emociones de malestar. También les permite afrontar retos y autogenerar emociones de bienestar.

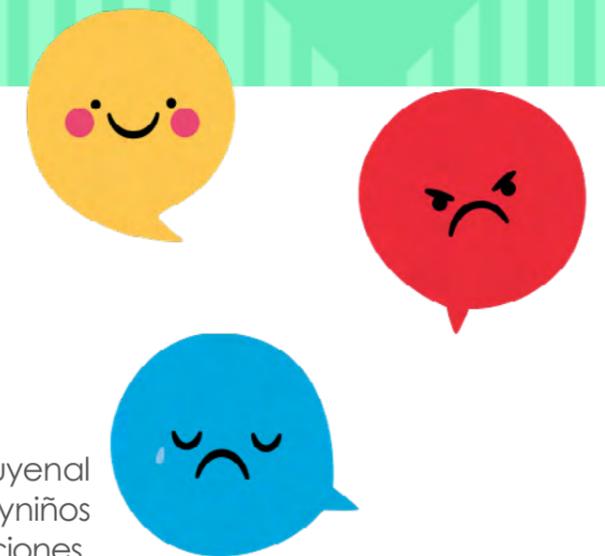
Te invitamos a que les acompañes en esta experiencia, mantente como un apoyo, permite que sus emociones y creatividad fluyan, muéstrate abierta/o a resolver cualquier duda y, sobre todo, hazles saber que cuando sus emociones se desbordan, tú estarás ahí para comprenderla/o y ayudarle a manejar la emoción.



Guardianes



Descubro mis emociones con Filipón



# ¡Hola!

## Bienvenida/o

Yo soy Filipón y vivo con mis papás en La Isla de Cocos.

¡Te invito a que juntos descubramos nuestras emociones!

La idea es que realicemos una actividad por día, así que busca un lugar en el que te sientas cómoda/o para hacerla, pon tu música favorita y **¡LISTO!**

Si necesitas ayuda, recuerda que cuentas con tus Guardianes Protectores.

¿Estás lista?

¿Estás listo?

¡Adelante!



Guardianes

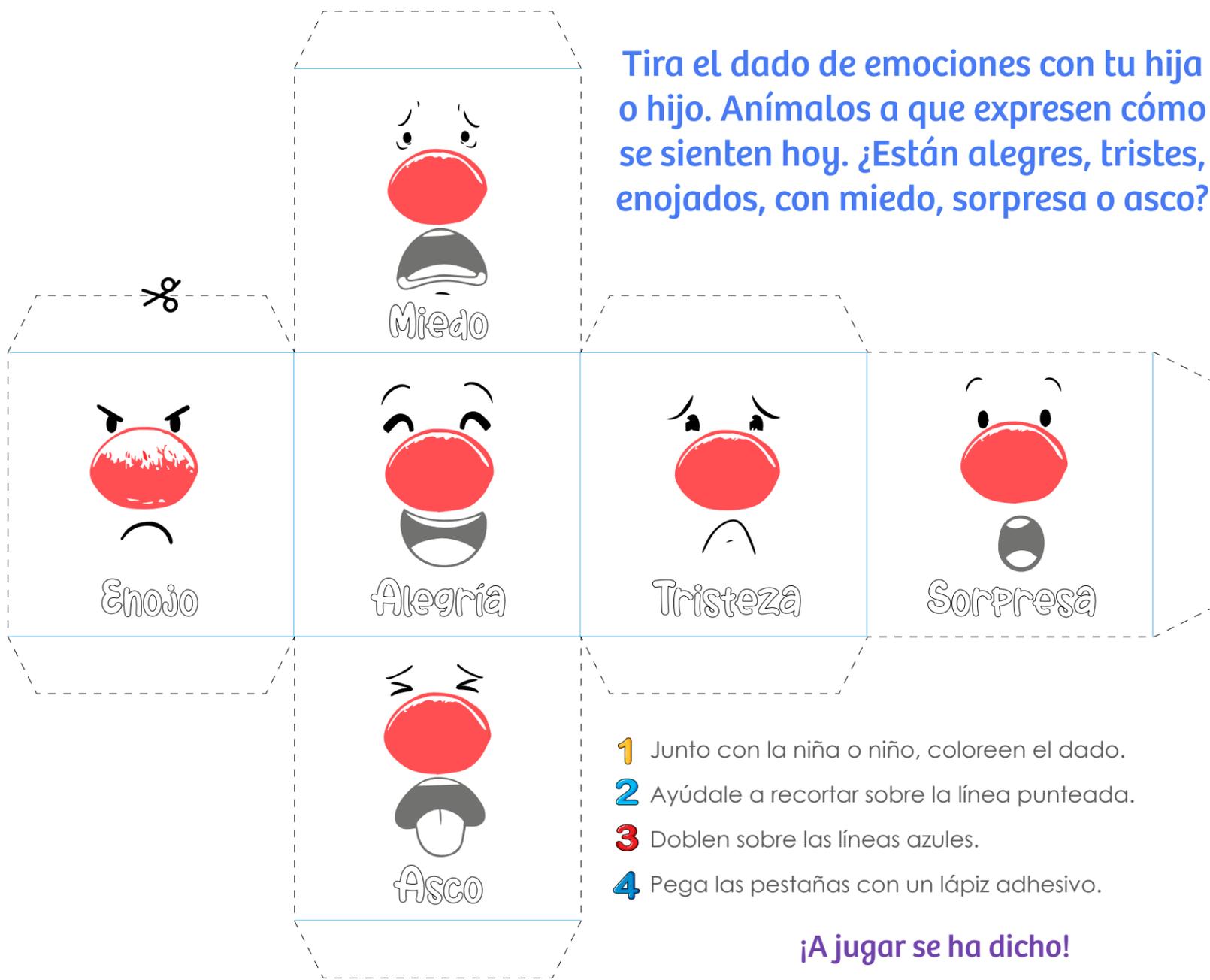




# Mis emociones



Tira el dado de emociones con tu hija o hijo. Anímalos a que expresen cómo se sienten hoy. ¿Están alegres, tristes, enojados, con miedo, sorpresa o asco?



- 1 Junto con la niña o niño, coloreen el dado.
- 2 Ayúdale a recortar sobre la línea punteada.
- 3 Doblen sobre las líneas azules.
- 4 Pega las pestañas con un lápiz adhesivo.

¡A jugar se ha dicho!



## Frasco de la calma

A veces nuestras emociones son muy grandes y nos dan ganas de gritar, llorar, correr o pegar. ¿Lo has sentido?

Cuando nos sabemos qué hacer con nuestras emociones, podemos usar una herramienta para tranquilizarnos.

**¡Tengo una idea!**

¡Hagamos juntos un frasco de la calma!

**Madre, padre o cuidador:**

- 1 Junto con la niña o niño, agrega 3/4 partes de agua dentro del frasco o botella de plástico.
- 2 Agreguen 2 cucharadas de pegamento y en seguida revuelvan muy bien.
- 3 Incorporen a la mezcla tres cucharadas de diamantina y una gota del colorante vegetal de su preferencia.
- 4 Tapen muy bien el frasco y agítelo sin soltarlo.

### Nota:



El frasco de la calma es una herramienta que les permite regular sus emociones, mientras lo agita saca toda la energía contenida y cuando la diamantina cae, al observarla genera un efecto relajante. Elabóralo con ella o él y colóquelo en un lugar en el que pueda tomarlo cuando lo necesite.

### Materiales:



Agita el frasco y después observa cómo cae la diamantina. Úsalo siempre que sientas que tus emociones son tan grandes que ya no caben dentro de ti.

# Pelota de la calma

¿Has sentido tanto miedo que tu corazón late tan rápido y crees que se saldrá de tu pecho?

Amimehapasadovariasveces,perosiempreapachurromipelotitade la calma y me siento mejor.

**¡Tengo una idea!**

Te invito a que hagas tu pelota de la calma.

**Madre, padre o cuidador:**

- 1 Apoya a la niña o niño a llenar el globo con harina, arroz o lentejas, hasta que quede del tamaño de la palma de su mano.
- 2 Ayúdala a atar el globo con un nudo y listo, esa será su pelota de la calma.

## Nota:



Este recurso permite a las niñas y niños satisfacción sensorial que entra por medio del tacto y produce un efecto relajante. Siempre que notes que sus emociones se desbordan, incentívala/o a usar su pelota de la calma y respirar profundamente hasta que se sienta mejor. Hazle saber que cuenta contigo en esas situaciones.

## Materiales:



Un globo



Una bolsa de lentejas, arroz o harina



Tu pelota te ayudará a recuperar la calma.

Tómala entre tus manos, apachúrrala las veces que quieras y respira profundamente. Llévala a donde tú quieras.



# Torbellino de emociones

Nuestras emociones pueden ser un torbellino dentro de nosotros y no sabemos cómo detenerlo.

Mimaestra me explicó que para detener el torbellino de emociones puedo iluminar.

## ¡Tengo una idea!

Te comparto unos dibujos para que los ilumines cuando sientas un torbellino de emociones.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Visiten el **anexo 1**, observen las mandalas y elijan las que más les gusten.
- 2 Iluminen juntas/os las mandalas.
- 3 Explícale que siempre que se sienta intranquila/o puede iluminar una mandala o un dibujo, eso le ayudará a relajarse.

### Nota:



Iluminar y dibujar les ayuda a aliviar sus emociones. Iluminar mandalas favorece el manejo de sus emociones, fomenta su paciencia y creatividad. Motívala/o a realizar este tipo de actividades.

### Materiales:



¿Cómo te sientes después de haber iluminado?





## Expreso mis emociones

Aquí tienes esta hoja, cuando la necesites úsala para expresar tus emociones. En ella puedes rayar, escribir, dibujar, desprenderla y arrugarla o hacerla cachitos. ¡Adelante!

## Conectar con otras personas

Aquí encontrarás actividades enfocadas en generar habilidades socioemocionales que permitan a las niñas y niños relacionarse sanamente con las otras personas.

Se trata de desarrollar su capacidad de escucha, hábitos de buena convivencia y resolución de conflictos, esto con el objetivo de promover el diálogo y respeto hacia los demás, así como la capacidad de compartir emociones y acciones en favor de otras personas.

Te invitamos a que les acompañes en esta experiencia, mantente como un apoyo, permite que sus emociones y creatividad fluyan, muéstrate abierta/o a resolver cualquier duda o ayuda en caso de que el niño/a niñolo requiera.



## Buena convivencia

Cuando convivimos sanamente con los demás, cuidamos nuestras emociones.

### ¡Tengo una idea!

Te comparto unos consejos que te ayudarán a generar buena convivencia con quienes te rodean.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 En conjunto con la niña o niño, lean los 5 puntos que se encuentran en la siguiente página.
- 2 Dale ejemplos acerca de cómo puede poner en práctica estos puntos en casa y con sus amigas y amigos.
- 3 Descarguen, recorten y decoren los 5 puntos en el **anexo 2**. Péguenlos donde siempre puedan verlos.

### Nota:



Ayúdale a realizar estas acciones diariamente, de esta manera favorecerás su capacidad de escucha y la expresión clara de pensamientos y emociones, así como respeto a quienes le rodean, facilitando la generación de relaciones interpersonales sanas.

### Materiales:



Cinta adhesiva

Cuando practicamos la buena convivencia, cuidamos nuestras emociones y las de los demás.

1 Al llegar a cualquier lugar saluda.

2 Siempre que alguien haga algo por ti, da las gracias.

3 Pide todo lo que necesites diciendo "por favor".

4 Sé compartido con las cosas que posees.

5 Al irte de cualquier lugar despídete.

## Te escucho

Cuando siento una emoción, me gusta contarle a mamá, ella siempre me escucha, eso me hace sentir muy bien.

Yo quiero aprender a escuchar lo que otras personas quieren decirme.

¡Te invito a que lo intentemos juntos!

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda al niño a hacer un agujero en el centro de la base de los dos vasos.
- 2 Introdúzcan la punta del cordón en un vaso y hagan un nudo para que no se salga. Repitan el proceso con el otro vaso, usando la otra punta del cordón.
- 3 Cada uno tome un vaso y aléjense uno del otro sin romper el estambre.
- 4 Pídele que agarre el vaso como micrófono y hable, mientras tú escuchas atentamente a través del otro vaso.

### Nota:



La escucha es una de las capacidades más importantes para crear buenas relaciones. Ayuda a la niña o niño a potenciar esta capacidad mediante acciones como generar diálogos, aguardar su turno, agradecer y ofrecer disculpas.

### Materiales:



Vasos de plástico desechables.



Trozo mediano de estambre.



Una aguja.

¡Hola Filipón!



¡Hola Kid!

Aprender a escuchar es poner atención y comprender lo que el otro quiere decirte.

# ¿Cómo resuelvo un conflicto?

Cuando nos **enojamos** con una persona podemos sentirnos confundidos, como en un laberinto sin salida.

Es normal que nos sintamos así, pero hoy te invito a que encontremos salida a ese laberinto.

## Madre, padre o cuidador:

- 1 Explica a la niña o niño que jugarán a resolver un laberinto. Pídele que tome un lápiz y ayúdale a situarse en el inicio.
- 2 Resuelvan juntos el laberinto y, mientras lo hacen, lee en voz alta lo que dice cada número que encuentren en el camino.
- 3 Al final, repasa el laberinto y explica que cada punto es un consejo para resolver un conflicto.
- 4

### Nota:



Brinda experiencias en las que le permitas resolver un conflicto de manera positiva. Para ello, puedes hacer uso de situaciones cotidianas en las que ejerza la negociación y tome decisiones considerando el punto de vista de los demás, de este modo, afrontará conflictos eficazmente.

### Materiales:



Lápiz



Recuerda que los conflictos siempre pueden resolverse mediante el diálogo y acuerdos.

Si no puedes resolver el conflicto, pide ayuda a un adulto en el que confíes.

Final: Conflicto resuelto con paz y armonía.

Respira profundamente y tranquilízate.

Expresa las emociones que sientes.

Expresa lo que te ha molestado.

Propón soluciones que favorezcan a todos.

Habla, no grites ni golpees.

Escucha al otro y respeta lo que dice.

Inicio: Conflicto

## Compartir corazones

Vamos a demostrar nuestro cariño a las personas que amamos.

Mostrar nuestro cariño produce alegría en nosotros y en las personas que amamos.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayúdala/lo a recortar los corazones que encontrarán en el anexo 3.
- 2 Decora todos los corazones y pídele que piense en mensajes de cariño para las personas que ama. Apóyala/oa escribir los mensajes en los corazones.
- 3 Al reverso de los corazones péguelos en el palo de madera o popote.
- 4 Acompaña la/oa a entregar los corazones a las personas que desea.

### Nota:



Compartir emociones profundas puede resultar difícil, por ello, cuando la niña o niño te haga participe de sus emociones de bienestar o de malestar, hazle saber que te importa y muestra reciprocidad.

### Materiales:



Cinta adhesiva



Palitos de madera o popotes

Entrega ramos de corazones a las personas que amas.

# Inundemos de amabilidad

Para expresar nuestra amabilidad podemos agradecer y ser compartidas/os.

Encontremos formas diferentes de expresar nuestra amabilidad.

## Madre, Padre o cuidador:

- 1 Ayuda al niño/a a encontrar diferentes maneras de expresar su amabilidad.
- 2 Visita el **anexo 4** y ayúdalo a escribir las diferentes formas de expresar amabilidad.
- 3 Peguen la hoja en un lugar donde todos puedan verla.
- 4 Diariamente acompaña al niño/a a aprender un papelito y hagan la acción amable que indica.

### Nota:



Realizar acciones para otras personas sin que las hayan pedido, favorece el reconocimiento de las emociones del otro y la empatía, además, genera emociones de bienestar.

### Materiales:



Lápiz

Guardianes

# Inundemos de amabilidad

Sonríe

Agradece

Escucha

Da un abrazo

Da un cumplido

Comparte

Colabora en casa

Intentemos ser amables con todas las personas que nos rodean. En cada acción amable damos amor y felicidad.

# El frasco de la gratitud

Cuando somos agradecidos nuestro corazón se ilumina.

¡Tengo una idea!

¡Hagamos un bote de la gratitud!

Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda al niño a recortar los cuadros de gratitud que se encuentran en el **anexo 5**.
- 2 Pídele que piense en cosas que le gustaría agradecer a mamá, papá u otra persona y escribanlas en cada recuadro.
- 3 Coloquen los cuadros de la gratitud dentro del frasco y decórenlo.
- 4 Incentívala/lo que el diario tome un papelito y cumpla el agradecimiento.

## Nota:



A través de la gratitud se fortalecen las relaciones con los otros, pues se reconoce su esfuerzo y trabajo. Asimismo, genera una sensación de felicidad a quien mantiene una actitud de agradecimiento. Fomenta la gratitud a través de palabras y acciones.

## Materiales:



Gracias por mi perrito

Gracias por mi comida

Gracias por mis amigos

Gracias por mi maestra

Di **GRACIAS**, siempre que alguien haga algo por tu bienestar.

Gratitud



Te invito a que junto con mamá, papá o un Guardián Protector, resuevas los siguientes retos.

¡Hazlos lo más rápido que puedas!



¡Te reto!



# Emociones cruzadas

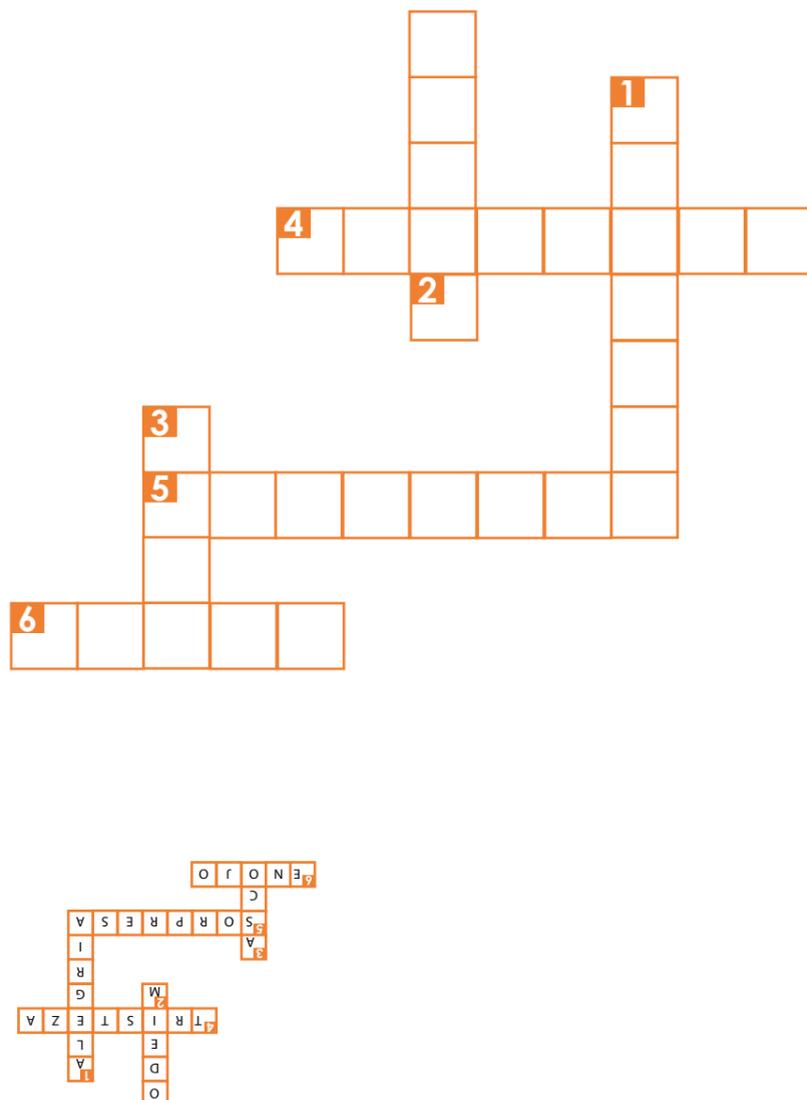
## Resolvamos el crucigrama

### Verticales:

1. Se expresa a través de una sonrisa, es contagiosa y nos da mucha energía.
2. Nos provoca angustia y aparece cuando nos sentimos en peligro.
3. Aparece cuando algo nos desagrada y provoca que vomitemos.

### Horizontales:

4. Nos danganas de llorar, no tenemos apetito, no queremos jugar, ni saltar.
5. Aparece cuando nos sucede algo que no esperábamos, puede ser agradable o desagradable.
6. Aparece cuando las cosas nos salen como esperábamos o cuando alguien nos trata mal. Produce ganas de gritar o golpear.



# Descubre el mensaje secreto

## Descifremos el mensaje secreto.

Colorea las letras que están resaltadas. En las líneas de abajo escribe las letras faltantes en el orden en el que aparecen en el recuadro.



M	Z	U	I	S	O	M	E	D	M
H	O	P	S	C	I	U	X	O	V
N	E	T	S	C	Q	M	M	E	N
A	B	Y	U	E	D	A	F	G	N
I	A	J	K	E	X	Ñ	R	P	S
R	E	B	S	D	M	O	A	T	R
Z	L	O	Y	E	Q	U	P	V	E
S	Q	S	I	E	K	X	N	T	L
C	O	F	H	G	R	I	M	Q	Z

M \_ \_ o \_ \_ s \_ \_ y \_ a \_ \_  
 \_ \_ r \_ \_ o \_ u \_ \_ e \_ t \_

Mis emociones me ayudan a expresar lo que siento



## Detectives de emociones

¡Encontremos los nombres de las emociones!

Busca:

- Alegría
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Asco
- Enojo



U	R	S	D	E	H	U	O	P	K	J	R
E	U	D	R	E	G	Y	I	O	P	P	T
C	A	R	I	D	E	R	T	A	I	F	R
W	Z	I	A	I	Y	N	O	C	S	U	E
X	E	A	L	I	T	W	O	S	C	O	L
I	T	F	E	G	H	P	K	J	O	L	A
T	S	W	G	E	I	O	E	P	O	N	J
Y	I	R	R	C	C	R	A	Q	O	P	D
Z	R	T	I	S	U	N	R	N	U	V	C
X	T	T	A	D	E	M	I	E	D	O	D
W	N	K	J	K	H	I	N	R	E	T	X
A	S	E	R	P	R	O	S	W	E	B	T



## Mi diario de emociones

Te propongo que hagas un diario de emociones como este.

Mamá, papá o cuidador:

1. Ayuda a la niña o niño a recortar y decorar el diario de emociones que encontrarán en el **anexo 6**.
2. Motívala/o a que todos los días antes de dormir recuerde qué emoción sintió a lo largo del día e ilumine las casillas correspondientes.
3. Pláticase con ella o él acerca de qué cosas causaron sus emociones y, si es

necesario ayúdale a resolverlas.

4. Coloquen el diario cerca del lugar donde la niña o niño duerme, así podrá usarlo antes de dormir.



# Más libros con los que te puedes divertir



Da click en la imagen

**Descubro mis emociones con Filipón / Libro uno.** Filipón te acompañará a un divertido recorrido por las emociones que iluminan tu corazón, así lograrás conocerte mejor y comprender lo valiosa y valioso que eres.



Da click en la imagen

**¡Soy valiosa! ¡Soy valioso!** En compañía de Filipón harás actividades para conocerte más y darle el amor y cariño que te mereces.



Da click en la imagen

**Me quiero, me cuido:** Filipón nos muestra diferentes juegos y ejercicios a través de los que podemos cuidar nuestro cuerpo y mente de una manera divertida.



Da click en la imagen

**La playera de Filipón.** Narra con sencillez varios tipos de maltrato. Su adaptación pedagógica facilita que graben en su corazón las herramientas con las que podrán defenderse ante el maltrato. Confiamos en que Filipón guiará a las y los Guardianes Protectores a practicar el buentrato, el amor y el respeto.

Guardianes

¡Qué gusto haberte conocido!  
Muchas gracias por  
compartir este tiempo  
con nosotros.

Si tienes alguna duda o te gustaría decirme o dibujarme algo, hazlo en una hoja y pide a tu mamá, papá o a un Guardián Protector que lo envíe a la Isla de cocos:

[filipon@guardianes.org.mx](mailto:filipon@guardianes.org.mx)



Grita conmigo:

¡Soy valiosa, soy valioso  
y merezco que  
me traten bien!

Con cariño, tu amigo Filipón.

## Tú puedes convertirte en un “Guardián Protector”

Ayuda a prevenir el maltrato  
y violencia sexual en la infancia.



Tu donativo nos permite continuar desarrollando en niñas y niños habilidades psicoemocionales que les permitan identificar adultos protectores y mejorar su autoestima.

[www.guardianes.org.mx](http://www.guardianes.org.mx)

Búscanos en redes sociales:



GuardianesMx





Hemos creado este libro para niñas y niños de preescolar. Dentro, encontrarán actividades en las que junto a Filipón harán un divertido recorrido por las emociones que iluminan su corazón: **alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enojo y asco.**

Explorarán sus emociones, qué las causan y qué sensaciones les producen. Así lograrán conocerse mejor y comprender lo valiosos y valiosas que son.



ISBN: 978-607-59315-6-2



9 786075 931562



**Guardianes es un programa de Afectividad y Sexualidad A.C.**

Calzada General Mariano Escobedo 175, primer piso.  
Col. Anáhuac II Sección, Miguel Hidalgo, 11320, CDMX.