

Guardianes  
escucha • protege • atiende

Preescolar



# DESCUBRO mis EMOCIONES

con  
**Filipón**

LIBRO UNO

# 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 quieres 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.

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

Echa a volar tu imaginación.



Preescolar

# DESCUBRO MIS EMOCIONES

con **Filipón**  
LIBRO UNO

# Índice

● <b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
● <b>¡Hola! Bienvenida/o</b> .....	<b>8</b>
● <b>¡Lo voy a lograr!</b> .....	<b>10</b>

★ Mi caja de la alegría .....	<b>12</b>
★ Mi cometa de la tristeza .....	<b>14</b>
★ Sol y lluvia .....	<b>16</b>
★ Cazamiedos .....	<b>18</b>
★ Tickets sorpresa .....	<b>20</b>
★ Máscara del asco .....	<b>22</b>
★ Identificar, respirar, hablar .....	<b>24</b>

★ Conociéndome .....	<b>26</b>
★ Reconociendo mis emociones .....	<b>28</b>
★ ¿Qué emoción es? .....	<b>30</b>
★ ¿Cómo se ven las emociones? .....	<b>32</b>
★ ¿Dónde siento mis emociones? .....	<b>34</b>
★ EmocionARTE .....	<b>36</b>
★ Ilumina mi corazón .....	<b>38</b>

● <b>Otros materiales</b> .....	<b>40</b>
---------------------------------	-----------

● <b>Qué gusto haberte conocido</b> .....	<b>42</b>
---	-----------

## 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 978-607-59315-3-1

Sello editorial: Afectividad y Sexualidad, A. C.

El titular de los derechos patrimoniales del presente libro Descubro mis emociones con Filipón, libro uno, 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 buentrato a partir del programa “*Soy valiosa, soy valioso y merezco que me traten bien*”, conformado por cuatro 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 fomentas su autonomía y toma de decisiones, a la vez que promueves una actitud positiva y de curiosidad.



Guardianes

## Conociendo mis emociones

Impulsa a niñas y niños a conocer sus emociones a través del lenguaje verbal y no verbal, así aprenderán a identificarlas y expresarlas, al mismo tiempo que reconocen las emociones de los demás.

A continuación, encontrarás actividades dedicadas a que niñas y niños conozcan las emociones básicas: **alegría, tristeza, enojo, miedo, asco y sorpresa**.

Explícales que las emociones no son buenas o malas, sino que hay algunas agradables y otras desagradables. A veces pueden ser muy intensas, pero poco a poco desaparecen.

Acompáñale en esta experiencia ayúdale a leer las instrucciones en cada actividad, muéstrate abierta/o a resolver cualquier duda y permite que sus emociones y creatividad fluyan.



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!



# ¡Lo voy a lograr!

¡Filipón tiene un mensaje muy importante para ti!



Cuando logres terminar todas las actividades de este libro, regresa a esta página, recorta el rompecabezas, ármalo y

**¡descubre el mensaje de Filipón!**

*Al final, ilumínalo y decóralo como tú quieras.*

Guardianes

¡Qué alegría que estés aquí!  
¿Cómo te llamas?



Descubro mis emociones con **Filipón**

# Mi caja de la alegría

¡Exploremos la emoción de la alegría!

Cuando estoy alegre tengo mucha energía, siento como si mis ojos y mi boca sonrieran y mi corazón se ilumina.


¡Tengo una idea!

¡Hagamos una caja de la alegría!

Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a decorar la caja de cartón con imágenes, fotos, colores que ella o él elija.
- 2 Apóyala/o a escribir en una hoja todo lo que le produce alegría y colóquelo en la caja.
- 3 Acompáñale a buscar dibujos, juguetes, recortes, fotos, dulces que la/o alegren. Después introdúzcanlos en la caja.

**Nota:**



La **alegría** es una emoción que invita a celebrar. Ayúdala a identificar todas las cosas que le producen **alegría** y sugierele otras: hablar con amigas/os, familia o hacer su actividad favorita. Motívala/o a que experimente su **alegría**.

## Materiales:



Guardianes



Me pongo alegre cuando:

Me alegra hablar con:

Me gusta compartir mi alegría con:

¿Cómo siento la alegría?

Esta **CAJA DE LA ALEGRIA** le pertenece a:



¡Muy bien!  
Esta es tu caja de la alegría a la que podrás recurrir para recordar todo lo que te hace sentir alegre. Puedes compartirla con las personas que amas.

# Mi cometa de la tristeza

## Vamos a explorar la emoción de la tristeza

Hoy estoy **triste** porque perdí mi juguete favorito. Tengo muchas ganas de llorar, no quiero comer, ni jugar, solo quiero estar solo. ¿Tú te has sentido así?

### ¡Tengo una idea!

Hagamos un cometa de la **tristeza** para expresar lo que sentimos.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a dibujar una cometa en una hoja y recórtenla.
- 2 Pídele que dentro de la cometa escriba o dibuje qué le causa **tristeza**, cómo siente la **tristeza** y qué hace cuando se siente así.
- 3 Hagan notitas acerca de acciones que puede realizar para expresar su **tristeza** y péguenlas en la cola de la cometa.

### Nota:

Explicale que la **tristeza** es una emoción que invita a llorar las pérdidas, como cuando se pierde un juguete o una mascota se enferma. Enséñale que la **tristeza** es una emoción que también pasará, pero es importante vivirla. Muéstrole que puede contar contigo cuando sienta esta emoción.

### Materiales:



Guardianes

Decora la cometa como más te guste.

Para expresar mi tristeza puedo:

Contárselo a una persona

Llorar

Dibujar

¿Cómo siento la tristeza?

¿Qué me pone triste?

Cuando me siento triste me gusta hablar con:

Está bien sentirte **triste**, eso no te hace menos valiosa o valioso. Recuerda que siempre cuentas con personas que te aman y te acompañarán cuando sientas esta emoción.





# Sol y lluvia

## ¿Qué nos produce alegría y tristeza?

A mí me **alegra** jugar con mis papás y comer mi comida favorita y me **entristece** no ver a mis abuelos.

### ¡Tengo una idea!

Descubramos en qué momentos nuestro corazón brilla como el Sol y en qué momentos se nubla.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Apoya a la niña o niño a buscar imágenes o dibujos que representen lo que le alegra o le entristece.
- 2 Pídele que debajo del sol pegue o coloque las imágenes o dibujos que le provocan alegría y debajo de la nube lo que le entristece.
- 3 Explícale que los sucesos nos producen emociones diferentes, algunas de bienestar y otras de malestar, pero estas siempre son pasajeras. Ninguna situación y emoción es para siempre.

### Nota:

Explica que nuestro estado emocional puede ser cambiante, así como el estado de tiempo, pero ninguna emoción es buena o mala, simplemente son emociones de bienestar o malestar que tenemos que experimentar y solo así, pasarán y aprenderemos de ellas.

### Materiales:



Guardianes

Sol

Lluvia

Un día podemos sentirnos brillantes como el Sol y otros, apagados como las nubes, pero las emociones no son para siempre, por eso debemos disfrutar de cada una de ellas.

# Cazamiedos

Cuando tengo **miedo** mis manos sudan, mi corazón y respiración se aceleran, a veces puedo salir corriendo o luchar contra lo que me asusta, pero otras veces mis piernas no se mueven y grito muy fuerte para que alguien me ayude. ¿Tú has sentido **miedo**?

## ¡Tengo una idea!

Hagamos un cazamiedos para atrapar nuestros miedos, así aprenderemos a manejarlos mejor.

## Madre, padre o cuidador:

- 1 Platica con la niña o niño acerca de sus miedos y cuéntale qué te causa miedo.
- 2 Ayúdala/o a escribir sus miedos en los stickers del **anexo 1** y recórtenlos.
- 3 Introduzcan los miedos en el frasco y ¡listo!, ahora sus miedos están bajo control.

## Nota:

Pláticale que el miedo aparece cuando existe algún peligro. Esta emoción le ayuda a escapar para ponerse a salvo. Hazle saber que, siempre que sienta **miedo** y necesite ayuda, puede recurrir a ti. Además, puede dibujar su **miedo** y respirar profundamente, eso le hará sentir más tranquila/o.



## Materiales:



Guardianes

Descubro mis emociones con **Filipón**

Los **miedos** son muy traviesos, cuando uno de ellos quiera salir o salga, respira profundamente, pide ayuda a un Guardián Protector y cuéntale lo que sucedió.



¡Ahora sí!  
Ya tienes tus  
miedos atrapados.

# Tickets sorpresa

Hoy investiguemos la emoción de ¡¡¡Sooooorpresaaa!!!

Cuando recibo una **sorpresa** agradable, grito de la emoción, olvido lo que sucede a mi alrededor, respiro rápidamente y sonrío.


Y tú, ¿qué **sorpresas** agradables has recibido?

¡Tengo una idea!

Preparemos **sorpresas** para las personas que amamos.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Platica con la niña o niño acerca de las sorpresas que más le han agradado.
- 2 Cuéntale que ella/él también puede dar sorpresas.
- 3 Ayúdala/o a recortar los stickers del **anexo 2**. Escriban en ellos las sorpresas que ella/él quiere dar.
- 4 Introduzcan los tickets en la bolsa y acudan con las personas que la niña/o elija para que tome un ticket y obtenga una sorpresa.

**Nota:** 

Muéstrale que la **sorpresa** es una emoción que aparece cuando sucede algo inesperado, pero no siempre son acontecimientos agradables, hay **sorpresas** que pueden causar **tristeza, miedo o enojo**; la emoción de **sorpresa** siempre nos enseña a responder rápidamente ante una situación nueva.

**Materiales:**




Guardianes

¡Sorpresa!

Las personas que amas podrán recibir el regalo que dice el ticket.

Dar o recibir **sorpresas** agradables nos produce emociones agradables, como **alegría**.  
¿A ti qué **sorpresa** te gustaría recibir?



Descubro mis emociones con **Filipón**



# Máscara del asco

Hemos llegado a la emoción de **asco**.

Cuando algo no me gusta, aparece una sensación extraña en mi estómago, me mareo, mis manos sudan, mi boca se llena de saliva y me dan ganas de vomitar. ¡Sí, me da **asco**! ¿Tú has sentido **asco**?


**¡Tengo una idea!**

Te propongo que hagamos una máscara del **asco**.

**Madre, padre o cuidador:**

- 1 Ayuda a la niña o niño a recortar el **anexo 3** o consigan un plato de cartón.
- 2 Pídele que imagine su cara cuando siente **asco**.
- 3 Ayúdale a dibujar su cara de **asco** en la máscara o plato. Recorten y decórenla.
- 4 En los extremos de la máscara coloquen un resorte para que la niña o niño pueda ponérsela.

**Nota:**



Explícale que el **asco** es una emoción que nos protege de sustancias dañinas, nos aleja de aquello que no nos gusta o está en mal estado, como la comida, animales u olores desagradables.

## Materiales:



Un plato de cartón.

Un trozo de resorte.

Guardianes



Ahora ya sabemos que el **asco** es una emoción que nos protege y aleja de lo que no nos gusta.

¿A ti qué cosas u olores te producen **asco**?  
Ponte tu máscara y cuéntaselo a tu Guardián protector.



## Identificar, respirar, hablar.

### Ahora identifiquemos la emoción del **enojo**.

Cuando me **enojo** siento un dolor fuerte en el estómago me dan ganas de gritar o golpear, aprieto mis puños y mi respiración es rápida.

¿Tú qué sensaciones tienes cuando te **enojas**?

### ¡Tengo una idea!

Te contaré qué hago cuando me siento enojado para que tú también lo hagas y manejes tu **enojo**.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a leer los consejos en voz alta.
- 2 Pídele que decore cada consejo y mientras lo hace, dale ejemplos de cómo ponerlos en práctica.
- 3 Recuérdale que siempre que se sienta enojada/o puede poner en práctica estos consejos y que, además, cuenta contigo.

### Nota:

Pláticale que el **enojo** es una emoción que aparece cuando sucede algo que le desagrada, cuando alguien no le trata adecuadamente o le hace daño. Es una emoción que ayuda a poner límites a todo lo que no le gusta y a defenderse si es necesario.



### Materiales:



1

Preguntarme:

¿Por qué me siento enojada/o?

y responder.

3

Hablar acerca de lo que causó mi enojo con mamá, papá o un Guardián Protector y buscar una solución.

2

Expresar mi enojo con acciones que no me dañen o dañen a otras personas:

1. Respirar profundamente las veces que yo quiera.
2. Gritar muy fuerte hasta que me haya desahogado, pero no debo ofender a nadie.
3. Romper una hoja en cachitos, hasta sacar todo lo que siento.

A ti ¿qué acciones o cosas te causan enojo?

Es normal que sientas **enojo** en algunas ocasiones, lo importante es que aprendas a expresarlo.



# Conociéndome

## ¡Conozcamos nuestro mundo emocional!

Descubramos qué provoca cada una de nuestras emociones. Así, cuando las experimentemos, será más sencillo saber qué las provocó y encontraremos una solución.

### ¡Tengo una idea!

Escribamos o dibujemos las cosas que nos producen diferentes emociones.

### Madre, padre o cuidador:

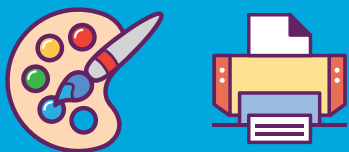
- 1 Platica con la niña o niño acerca de qué sucesos le producen **alegría, miedo, asco, tristeza** y **enojo**.
- 2 Ayúdale a dibujar o escribir qué le produce cada emoción.
- 3 Hazle saber que es válido sentir y expresar todas las emociones.

### Nota:



Incentiva a la niña o niño a poner en palabras qué acciones le provocan cada emoción, así será más consciente de aquello que le causa bienestar y de situaciones que le pueden poner en riesgo e incluso, prepararse para saber cómo actuar ante una situación que ya haya experimentado.

### Materiales:



Lápiz

Me **enojo** cuando:

Me hace sonreír y estar **alegre**:

Me da **miedo**:

Me **sorprendo** cuando:

Me pone **triste**:

Me da **asco**:

Pide ayuda a mamá o papá para completar las frases. Conocer qué causa tus emociones te permite aprender a expresarlas para sentirte más tranquila/o.

# Reconociendo emociones

¡Vamos a jugar!

Al mirar el rostro de otras personas, podemos adivinar la emoción que sienten. ¿Tú puedes hacerlo?

¡Tengo una idea!

Vamos a adivinar la emoción que expresa cada carita. ¡Hazlo lo más rápido que puedas!

Madre, padre o cuidador:

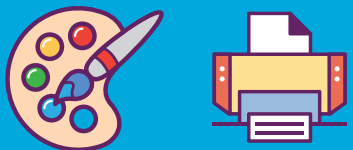
- 1 Enseña a la niña o niño las caritas con expresiones y pregúntale qué emoción cree que representan.
- 2 Ayúdale a unir el nombre de la emoción con la carita que ella o él elija.
- 3 Invítala/o a que imite las caritas de emociones.

## Nota:



Comparte con la niña o niño juegos mediante los que se exprese el lenguaje no verbal, de esta forma favorecerás el reconocimiento emocional, lo que permite crear relaciones afectivas más cercanas y empáticas. Para ello, te dejamos ésta y las dos actividades siguientes.

## Materiales:



Guardianes

Alegría

Miedo

Sorpresa

Tristeza

Asco

Enojo



# ¿Qué emoción es?

¡Tengo una idea!

Hoy vamos a jugar a reconocer las emociones de otras personas.

¡Será súper divertido!

## Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a recortar las notas del **anexo 4** y léelas en voz alta.
- 2 Recorten las notas y colóquenlas dentro de la bolsa.
- 3 Inviten a más personas a jugar. Cada participante tomará una nota y con mímica actuará la emoción que le tocó. El resto de los participantes adivinarán de qué emoción se trata.

¡Vamos a jugar!



Guardianes

Alegría

Miedo

Tristeza

Sorpresa

Asco

Enojo

Compartir juegos con tu familia te produce emociones agradables. ¿Qué emoción tienes después de haber jugado?

Emociones

Ganará quien adivine más emociones.



# ¿Cómo se ven las emociones?

¿Has imaginado cómo se ve tu cara cuando sientes **alegría** o **miedo**?

Nuestra cara es muy diferente con cada emoción.

## ¡Tengo una idea!

Imaginemos cómo es nuestra cara cuando estamos **sorprendidos**, **alegres**, **tristes**, con **miedo** o **asco**.

### Madre, padre o cuidador:

- 1 Motiva a la niña o niño a representar cada emoción frente al espejo y que se observe.
- 2 Lee la emoción que hay en cada cara y pídele que la dibuje.
- 3 Explícale que, además de sentir las emociones dentro de su cuerpo, también las expresa a través de sus gestos.

¡Vamos a jugar!



Alegre



Triste



Asustado



Sorprendido



Enojado



Con asco



# ¿Dónde siento mis emociones?

¿Has notado que tus emociones se sienten en diferentes partes de tu cuerpo?

**¡Tengo una idea!**

Dibujemos en qué parte del cuerpo sentimos nuestras emociones.

**Madre, padre o cuidador:**

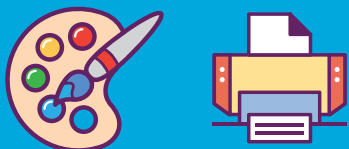
- 1 Platica con la niña o niño acerca de las sensaciones que hay en su cuerpo cuando está alegre, enojada/o, triste, etcétera.
- 2 Pide que elija un color para representar cada emoción y en la silueta dibuje en qué partes del cuerpo siente esa emoción.
- 3 Platícale acerca de cómo sientes tú, tus emociones.

## Nota:



A través de esta actividad lograrán identificar sus emociones a partir de sus sensaciones, lo que permitirá tener mejor manejo de ellas. Además, por medio del dibujo podrás darte cuenta de qué emoción predomina en su cuerpo y cuál es menos intensa.

## Materiales:



Algunas sensaciones pueden ser parecidas, pero no son iguales, todas las emociones se sienten diferente.

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alegría  | <input type="checkbox"/> Miedo    |
| <input type="checkbox"/> Sorpresa | <input type="checkbox"/> Tristeza |
| <input type="checkbox"/> Asco     | <input type="checkbox"/> Ira      |



# EmocionARTE

¿Te has preguntado qué forma tienen las emociones?

Seguro algunas son muy grandes, otras pequeñas o medianas y tienen diferentes formas.

**¡Tengo una idea!**

Imaginemos cómo son las emociones y hagamos una obra de arte.

**Madre, padre o cuidador:**

- 1 Incentiva a que la niña o niño piense en la emoción que más le gusta e imagine de qué color es, qué forma y tamaño tiene.
- 2 Pídele que dibuje la emoción en la siguiente página y, mientras lo hace, conversa con ella o él acerca de por qué le gusta esa emoción.

## Nota:

Incentiva a realizar actividades que impliquen dibujar emociones, de esta manera ayudas a aliviar y descargar sus emociones a través de la expresión artística.

## Materiales:



Nombre de la obra:

Artista:

Imagina la alegría, la tristeza, el enojo, el asco, el miedo y la sorpresa. ¿Qué forma y color tiene cada una? Cada día puedes aprender algo nuevo acerca de tus emociones.

# Ilumina tu corazón

Exploremos las emociones que hay en nuestro corazón.

## ¡Tengo una idea!

Imagina tu corazón y las emociones que hay dentro de él. Ahora vamos a dibujarlas.

## Madre, padre o cuidador:

- 1 Enseña a la niña o niño las emociones de la siguiente página y pide que elija 4 de ellas y les dé un color a cada una.
- 2 Pídele que imagine que ese es su corazón y dentro de él ilumine las emociones que siente. Permite que les dé el color y espacio que necesita.

### Nota:

Ayúdale a comprender que dentro de su corazón conviven varias emociones al mismo tiempo, algunas pueden ocupar más espacio que otras, pero es importante dejar que fluyan. En esta actividad podrás observar qué emoción ocupa más espacio en su corazón y, a partir de ello, ayudarle si es necesario.

### Materiales:



Guardianes

## ¿Qué emociones hay en tu corazón?

Alegría

Miedo

Sorpresa

Tristeza

Enojo

Asco

Tu corazón se ilumina

Dentro de tu corazón conviven muchas emociones al mismo tiempo, siempre intenta sentir cada una y si lo necesitas, cuéntale a un Guardián protector qué emociones sientes.

de emociones

Descubro mis emociones con Filipón

## Más libros con los que te puedes divertir



Da click en la imagen

**Descubro mis emociones con Filipón / Libro dos.** 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:



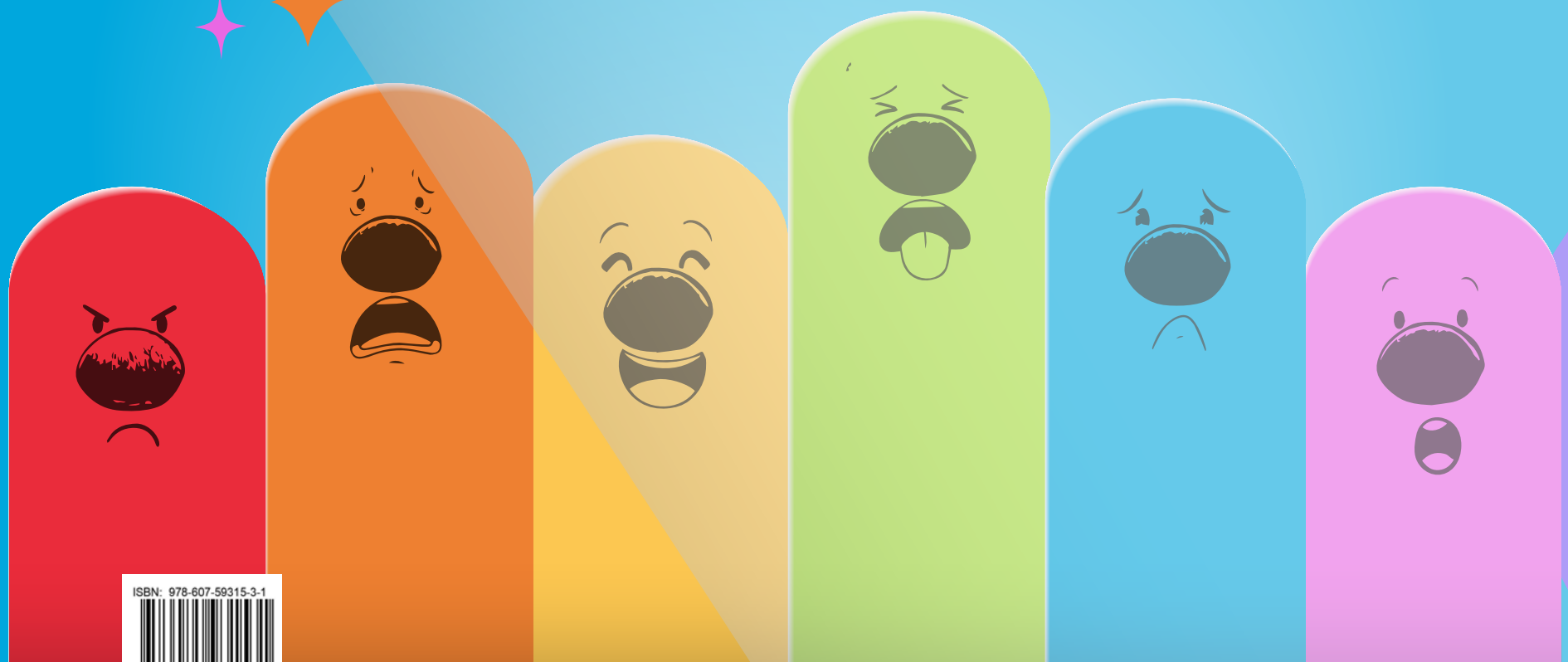
GuardianesMx





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 causa y qué sensaciones les producen. Así lograrán conocerse mejor y comprender lo valiosas y valiosos que son.



ISBN: 978-607-59315-3-1



**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.