

Preescolar



ME

QUIERO,



ME



CUIDO

con

Filipón



Bienvenida y Bienvenido

Acerca de este libro:
En el libro que tienes entre tus manos, encontrarás juegos y actividades que Filipón quiere compartir contigo y con tu Guardián protector para que juntos descubran cómo cuidar su cuerpo y mente con amor y respeto.

¿Cómo usarlo?

- 1 Comparte este libro con mamá, papá o un Guardián protector para que te acompañe a hacer las actividades.
- 2 Repite en tu rutina diaria las actividades del cuidado de tu cuerpo.
- 3 Los juegos y actividades de cuidado de tu mente, compártelas con tu familia y diviértanse juntos.
- 4 En cada página hay una nota para mamá, papá o tu Guardián protector, muéstrasela y pídele que la lea.
- 5 El libro es tuyo, plasma en él todo lo que sientas y pienses.
- 6 Imprime este libro para que te sea más fácil realizar las actividades.

Hemos creado este libro para que tú, tu Guardián protector y Filipón, sean compañeros en la grandiosa aventura de aprender a cuidar su cuerpo y su mente. Conocerás las técnicas que Filipón usa para mantenerse siempre saludable y lleno de energía.

¡Tú también lo puedes lograr!



Índice

Introducción **4**

Madres, padres y cuidadores **5**

Saludo de Filipón **6**

¡Lo voy a lograr! **8**

Cuido mi cuerpo

★ Sonrisa deslumbrante. **9**

★ Termómetro del hambre. **10**

★ Movemos el esqueleto. **11**

★ ¡Vamos a protegernos! **12**

★ ¡A dormir! **13**

★ Antes de dormir. **14**

★ Mi cubo del descanso. **16**

Cuido mi mente

★ Es hora de... **18**

★ Mis guardianes. **19**

★ Dibujo matemático. **20**

★ Llenemos de color. **22**

★ Completa la obra de arte. **24**

★ Sin espacios en blanco. **26**

★ Dibujar con la naturaleza. **28**

★ Receta de la diversión. **30**

★ Seamos artistas. **32**

★ Puedo ser un superhéroe. **33**

★ ¡Hagamos separadores de libros! **34**

★ ¡Hagamos ruido! **36**

★ Super títeres. **37**

★ Busca las diferencias **38**

★ Descubre la figura. **40**

★ Encuéntrame. **42**

★ Sigue la línea. **44**

★ Mejorar mi concentración. **46**

★ Piezas inquietas. **47**

Otros libros con los que te puedes divertir **48**

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

Copyright©

México, 2024

Primera edición.

ISBN 978-607-59315-8-6

Sello editorial: Afectividad y Sexualidad, A. C.

El titular de los derechos patrimoniales del presente libro Me quiero, me cuido con Filipón, 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.

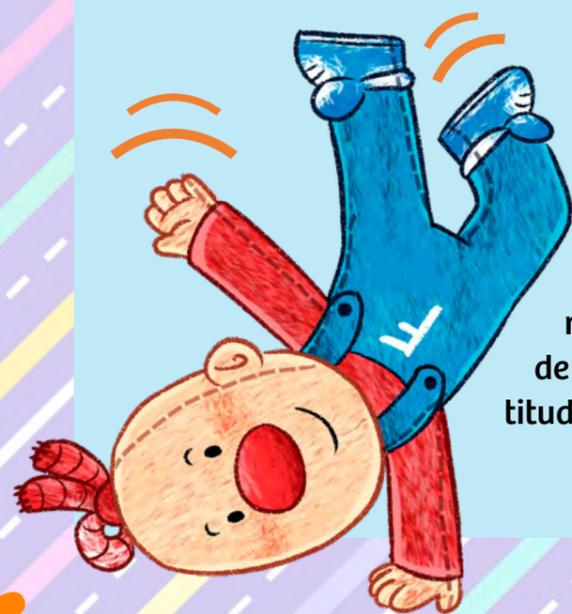
La violación de los derechos exclusivos del titular de los derechos constituye una violación a la Ley Federal del Derecho de Autor y Código Penal Federal e implica responsabilidades para el infractor que puedan dar lugar a sanciones administrativas, civiles y penales.

INTRODUCCIÓN

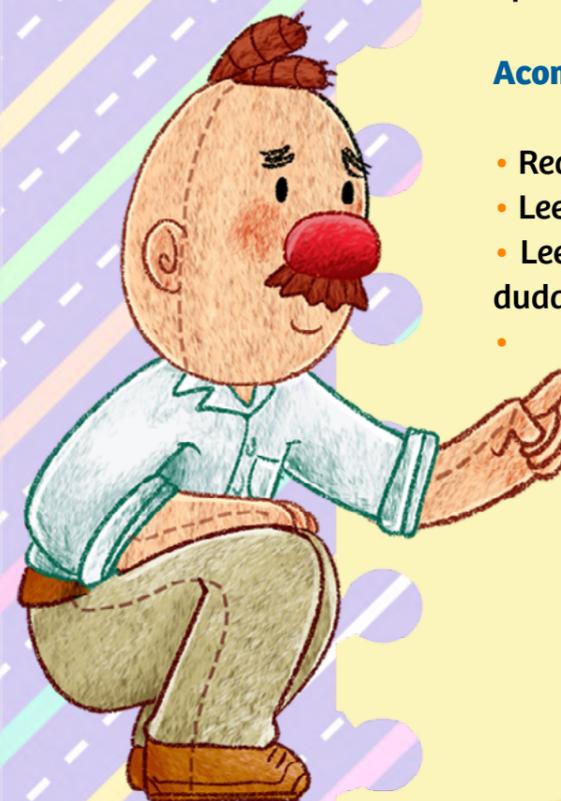
En Guardianes nuestro principal compromiso es buscar el interés superior de niñas, niños y adolescentes. Tenemos claro que la infancia es una etapa crucial en el desarrollo, por ello, promovemos educación basada en los buenos tratos, entendidos como la capacidad de satisfacer las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas de niñas y niños.

Hemos querido contribuir al buentrato con el programa “**Soy valiosa, soy valioso y merezco que me traten bien**” compuesto por tres libros con los que se busca fomentar el autoconocimiento emocional, la autoestima y el autocuidado en niñas y niños de 3 a 5 años, etapa significativa en la construcción de la auto-imagen y autoestima, así como la creación de hábitos que benefician su salud física y mental.

El libro **Me quiero, me cuido con Filipón** se encuentra enfocado en el autocuidado físico y mental, intenta motivar a niñas y niños a que descubran cómo cuidarse y crear hábitos saludables que les sean útiles y les acompañen a lo largo de su vida.



Las actividades están basadas en 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 sea ella o él quien 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.



Mamá Papá o Cuidador:

Durante la infancia es esencial que como madre, padre o cuidador, enseñes a niñas y niños a amar, atender, comprender, aceptar y ser amables con su cuerpo y mente, es decir, a practicar el autocuidado.

Para que desarrollen esta capacidad se requiere recibir mensajes de amor y cuidado, a través de los que se sientan apreciadas/os y valiosas/os, pues cuando tienen una imagen positiva de sí mismas/os, logran reconocerse dignas/os de amor, respeto y cuidado.

Es en la infancia cuando se consolidan los hábitos de cuidado personal que les acompañarán en su vida, esta es tu oportunidad para fomentarlos.

Acompaña a niñas y niños en esta aventura.

- Realiza con ellas/os cada actividad.
- Lee el consejo que escribimos para ti y aplícalo.
- Lee las instrucciones a la niña o niño y si surge alguna duda, apoyale a disiparla.
- Promueve espacios en los que dediquen tiempo a sí mismas/os y realicen actividades con las que consientan su cuerpo y mente.
- Convierte las actividades cotidianas de higiene en momentos especiales y de calma.

El autocuidado requiere de amor, paciencia y perseverancia.



¡Hola!
¡Qué alegría
que estés aquí!



¿Estás lista?
¿Estás listo?
¡Comencemos!

¿Cómo te llamas?

¿Cuántos años tienes?

¡Qué gusto conocerte! Yo soy Filipón, tengo 6 años
y vivo con mis papás en la Isla de Cocos.

¡Te invito a que cuidemos nuestro cuerpo y mente!



¡TU PUEDES LOGRARLO!



Te invito a que en este mini calendario marques con una palomita las actividades de autocuidado que lograste hacer en tu día. No te preocupes si no hiciste todas, **lo importante es que lo sigas intentando hasta que lo logres!**

Puedes recortarlo y pegarlo en el lugar que desees.



MODO FIN DE SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sonrisa deslumbrante							
Apliqué el termómetro del hambre							
Moví mi esqueleto							
Lavé mis manos frecuentemente							
Ayudé en casa							
Me preparé para dormir							

Cuidate

Guardianes

Me quiero, me cuido con Filipón

Sonrisa deslumbrante

Con nuestros dientes masticamos y trituramos los alimentos que comemos para percibir mejor sus sabores y después, pasarlos por nuestra garganta. ¿Te imaginas qué pasaría si nos quedamos sin dientes?

¡Tengo una idea!

Vamos a cuidar nuestros dientes para que permanezcan sanos y brillantes.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a recortar los stickers que se encuentran en el **anexo 1**.
- 2 Lee cada sticker en voz alta y organicen la secuencia que se debe seguir para lavarse los dientes.
- 3 En el círculo coloquen el número correspondiente de acuerdo al orden establecido.
- 4 Ayúdale a pegar los stickers ordenados en una hoja, decórenlos y colóquenlos cerca del lugar en el que se lava sus dientes, así siempre recordará cómo hacerlo.

Nota:

Ayuda a la niña o niño a comprender la importancia de sus dientes y enseña qué cosas pueden hacer para protegerlos.

Materiales:



Termómetro del hambre

¡Detente un momento!

¿Alguna vez has escuchado cuando tu estómago te dice que tiene hambre o que ya está lleno?

¡Tengo una idea!

Hoy vamos a escuchar a nuestro estómago, él siempre nos dice cuándo debemos de comer y cuándo debemos dejar de comer.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Observen el termómetro del hambre que se encuentra en el **anexo 2** y pide a la niña o niño que ilumine cada sección del termómetro con un color diferente.
- 2 En el lado derecho del termómetro están los mensajes que da el estómago y en el lado izquierdo ayuda a la niña/o a escribir las sensaciones que aparecen cuando tiene hambre, cuando está saciada/o o cuando ha comido de más.
- 3 Ayúdale a pegar su termómetro del hambre en la cocina para que siempre recuerde escuchar a su estómago.



Materiales:



Nota:

Apoya a la niña o niño a explorar sus sensaciones cuando tiene hambre o cuando está saciada/o, esto le permitirá ingerir las porciones correctas y sentirse bien con lo que ha comido.

Movemos el esqueleto

Con nuestro cuerpo podemos correr, saltar jugar o ir a los lugares que nos gustan, por eso es importante que lo cuidemos manteniéndolo activo.

¡Tengo una idea!

Movamos el esqueleto, así seremos más fuertes y rápidos. Invita a tu familia a realizar esta actividad.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Muestra a la niña o niño las tarjetas del **anexo 3** y ayúdale a leerlas.
- 2 Pídele que elija cinco tarjetas.
- 3 Juntas/os realicen las actividades que indican las cinco tarjetas.
- 4 Repitan esta actividad en días específicos, usando diferentes tarjetas, así le motivarás para que active su cuerpo y lo mantenga sano.

Nota:

Implícate con la niña o niño a hacer actividades físicas y ayúdale a explorar los cambios y sensaciones que experimenta cuando ejercita su cuerpo.

Materiales:



Haz 10 sentadillas.

Salta con los brazos levantados por 1 minuto.

Acuéstate boca arriba y haz como si pedalearas en la bici por un minuto.

¡Vamos a protegernos!

Si lavamos nuestras manos, muchas enfermedades evitamos.
Lavar nuestras manos frecuentemente protege nuestro cuerpo de virus y bacterias que causan enfermedades.

¡Tengo una idea!

Lavemos juntos nuestras manos.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Visita el **anexo 4** y lee a la niña o niño los pasos que tiene que seguir para lavar sus manos. Después, ayúdale a recortarlos.
- 2 Pídele que los ilumine y apóyale a colocarlos en un lugar en el que siempre pueda verlos.
- 3 Acompáñala/o a poner en práctica estos pasos y asegúrate que no tenga dudas acerca de cómo debe lavar sus manos.



Nota:



Motiva a la niña o niño a lavar adecuadamente sus manos y ayúdale a comprender que los virus, bacterias y hongos pueden entrar a su cuerpo a través de sus manos y causar una enfermedad.

Materiales:



¡A dormir!

Mientras dormimos, nuestro cuerpo se recarga de energía para seguir jugando y aprendiendo.

¡Tengo una idea!

Te invito a que juntos hagamos una rutina para antes de ir a dormir, así ayudaremos a nuestro cuerpo a descansar mejor.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Platica con la niña o niño acerca de la importancia de dormir bien para que su cuerpo tenga suficiente energía.
- 2 Lee con ella o él los consejos que Filipón les obsequia en el **anexo 5**, y establezcan la hora de dormir y despertar.
- 3 Ayúdale a recortar los consejos y a pegarlos cerca de su cama.
- 4 Diariamente pon en práctica los consejos para que la niña o niño creé una rutina que le permita dormir adecuadamente.



Materiales:



Nota:



Es posible que durante la infancia haya dificultades para conciliar el sueño, es por ello que puedes crear una rutina antes de dormir para que la niña o niño baje el ritmo y consiga relajarse para después dormirse.

Antes de dormir

Estoy a punto de ir a la cama a dormir, pero no encuentro algunos objetos de mi habitación.

¡Tengo una idea!

Ayúdame a encontrarlos y después nos vamos a dormir.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Usa esta actividad como recurso para preparar a la niña o niño para dormirse.
- 2 Observen la imagen de la siguiente página y busquen los objetos perdidos:
Almohada
Pantuflas
Oso
Gorrito
Vaso con agua
- 3 Cuando hayan terminado, guíala/o a dormir.

Nota:

Usa esta actividad como un recurso para llevar a la niña o niño a dormir, también puedes platicar con ella o él acerca de su día; la hora de dormir es una oportunidad de comunicación.

Materiales:



Solución:



Mi cubo del descanso

¡Tengo una idea!

Vamos a crear un cubo del descanso, en él podemos poner actividades que haremos antes de dormir y así descansar mejor.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Muestra a la niña o niño el cubo del descanso que se encuentra en el **anexo 6** y léele las actividades que ya están propuestas.
- 2 Juntas/os piensen en otras actividades que le permitan relajarse, y ayúdale a escribirlas en los espacios disponibles en el cubo.
- 3 Apóyala/o a recortar el cubo, pídele que lo decore y ármenlo.
- 4 Todos los días antes de ir a la cama, pide a la niña o niño que lance el cubo y juntas/os realicen la actividad que se indica.

Nota:

Juntas/os intenten hacer actividades que no incluyan pantallas, esto ayudará a que la niña o niño tenga un mejor descanso.

Materiales:



GUIDO MI MENTE



Es hora de...

Organicemos nuestras actividades para hacerlas a lo largo del día.

¡Tengo una idea!

Hagamos un horario para planear nuestras actividades.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Enseña a la niña o niño el horario que se encuentra en el **anexo 7** y pídele que lo recorte.
- 2 Ayúdale a colocar las horas que abarcan la mañana, tarde y noche.
- 3 En conjunto acuerden las actividades que la niña o niño hará a lo largo del día, pueden ser: tareas, jugar, comer, dormir, etc. Y organícenlas dentro del horario.
- 4 Pídele que decore y pegue el horario en un lugar donde siempre pueda verlo y cumplir con las actividades.

Nota:

Mantener una mente relajada y segura conlleva establecer horarios en los que haya espacio para concentrarse, descansar, ejercitarse, relajarse y jugar. Ayuda a la niña o niño a crear su horario diversificando las actividades.

Materiales:



Es hora de...
Fecha: 24 de marzo de 2021

Mañana	Tarde	Noche
8 A.M. Despertar contento	2 p.M. Comer mi sopa favorita	9 p.M. Dormir tranquilo

No olvidar:
Decirle a mamá y papá que los quiero

Mis Guardianes

¿Tú sabes quiénes son tus guardianes protectores?
Son personas que te tratan bien, te hacen sentir segura/o, te cuidan, te protegen y te dan confianza, puede ser tu mamá, papá, tu abuelita, un tío, una maestra o un profesor.

¡Tengo una idea!

Hagamos un dibujo de nuestros guardianes y debajo de él, escribamos por qué confiamos en ellas o ellos.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Plática con la niña o niño acerca de quiénes son sus Guardianes protectores, permite que se exprese y que ella o él elija a las personas en las que confía.
- 2 Pídele que, en el marco fotográfico que se encuentra en el **anexo 8**, dibuje a sus Guardianes protectores.
- 3 Ayúdale a recortar el marco y juntas/os colóquenlo en un espacio especial.

Materiales:



Nota:

Con esta actividad, niñas y niños lograrán reconocer a las personas en las que pueden confiar, que les aman y les cuidan, eso les ayuda a mantener bienestar mental.

Dibujo matemático

¡Sumemos, restemos e iluminemos!

¡Tengo una idea!

En compañía de mamá, papá o un Guardian protector, iluminemos el dibujo de Filipón.

Madre, padre o cuidador:

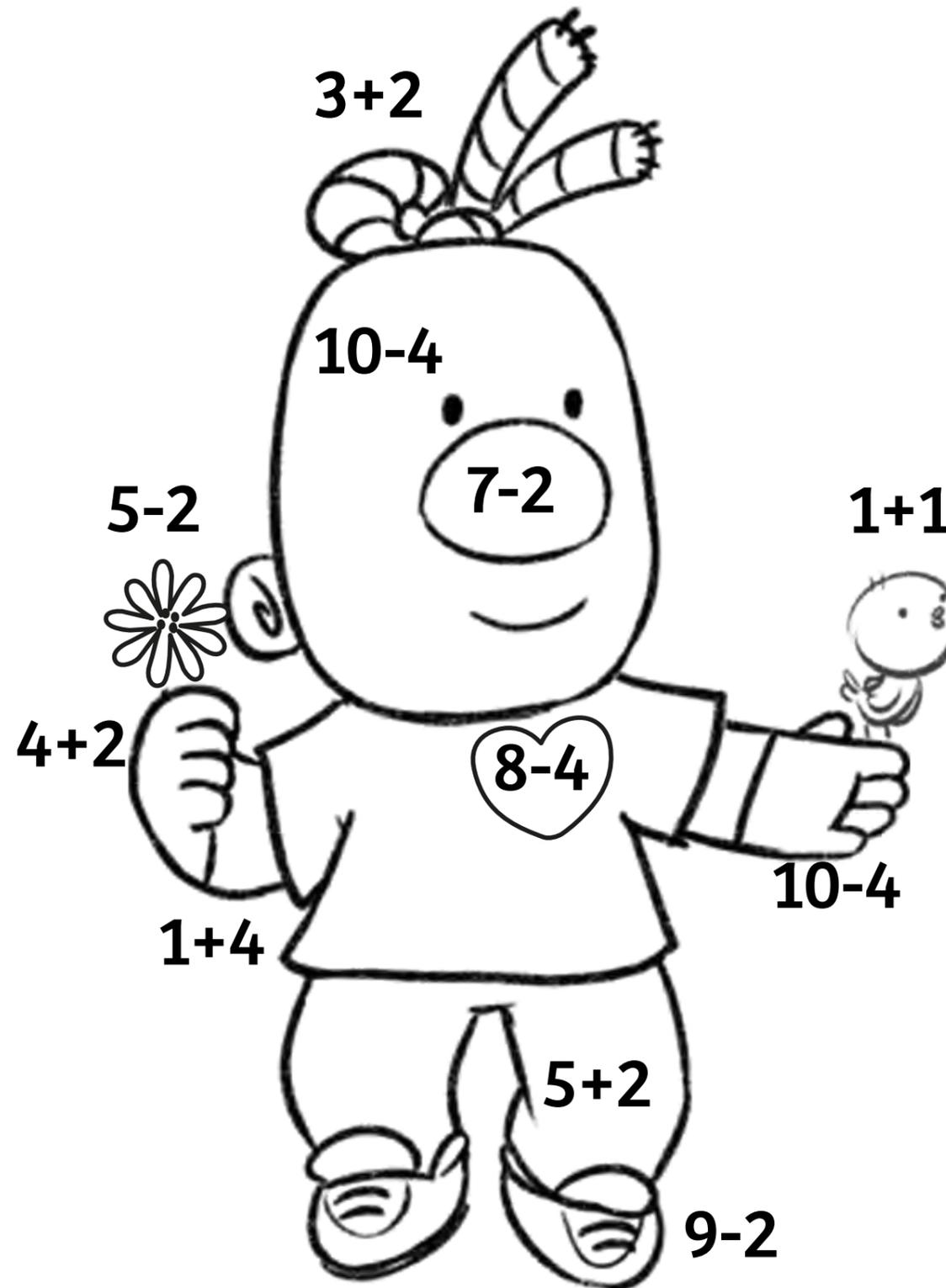
- 1 Acompaña a la niña o niño e incentívala/o y ayúdala a resolver las operaciones correspondientes y así encontrar el color correcto para iluminar el dibujo.
- 2 Permite que sea una actividad divertida, un espacio para que compartas con ella o él.
- 3 Al final, pregúntale qué le pareció la actividad y cuéntale qué te pareció a ti.

$$3 + 2 =$$



Nota: Colorear y dibujar son actividades artísticas que generan en la mente de niñas y niños un estado de relajación, pues, a través de estas logran expresar sus emociones y sentimientos. Incentívalas/os a colorear y dibujar.

Guardianes



Paleta de color:

- 7 = Azul
- 6 = Café claro
- 5 = Rojo
- 4 = Rosa
- 3 = Verde
- 2 = Amarillo

Me quiero, me cuido con Filipón

Llenemos de color

Pintemos nuestro mundo de colores.

¡Tengo una idea!

Usemos diferentes materiales para colorear a Filipón.

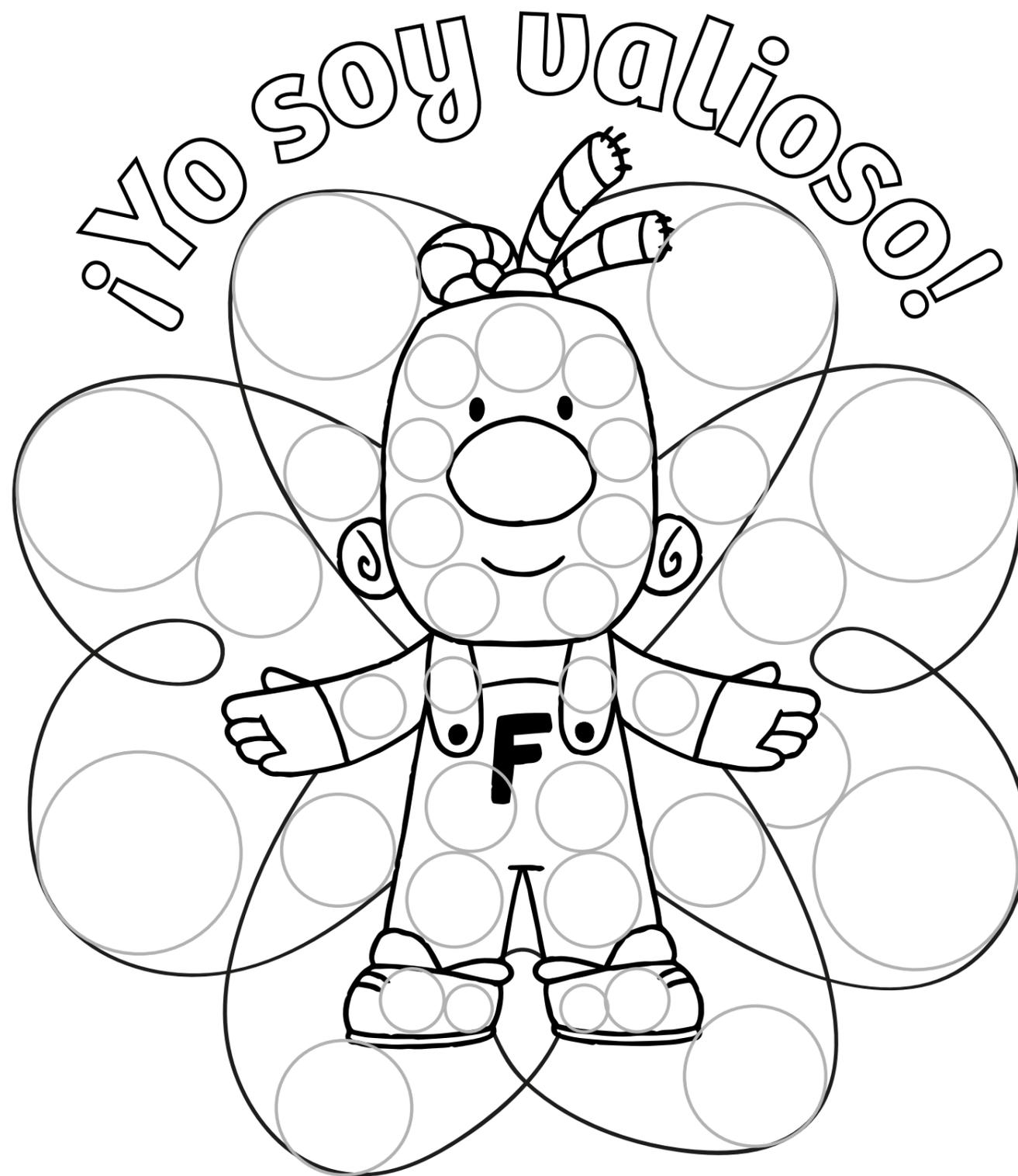
Madre, padre o cuidador:

- 1 Brinda a la niña o niño diferentes materiales, como crayolas, acuarelas, colores, plastilina, etc. Para iluminar los círculos que se encuentran en el cuerpo de Filipón.
- 2 Juega con ella o él y llenen de color a Filipón.
- 3 Comparte con la niña o niño, qué te pareció la actividad.

Nota:

Muestra interés por las actividades que la niña o niño disfruta, así crearás un vínculo más profundo con ella o él. Prueben hacer esta actividad juntas/os y descubre cómo se sienten al terminar.

Materiales:



Completa la obra de arte

¡Tengo una idea!

Te invito a dibujar conmigo para descubrir la obra de arte.

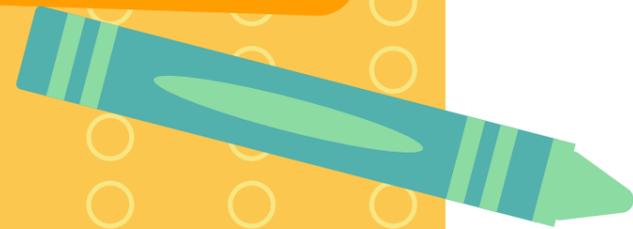
Madre, padre o cuidador:

- 1 Enseña a la niña o niño el dibujo y explícale que ella o él dibujará la mitad que falta para descubrir de qué se trata.
- 2 Permite que se exprese a través del dibujo.
- 3 Cuando haya terminado, pídele que lo ilumine.
- 4 Al final, platica con ella o él acerca del dibujo y de cómo se siente después de dibujar e iluminar.

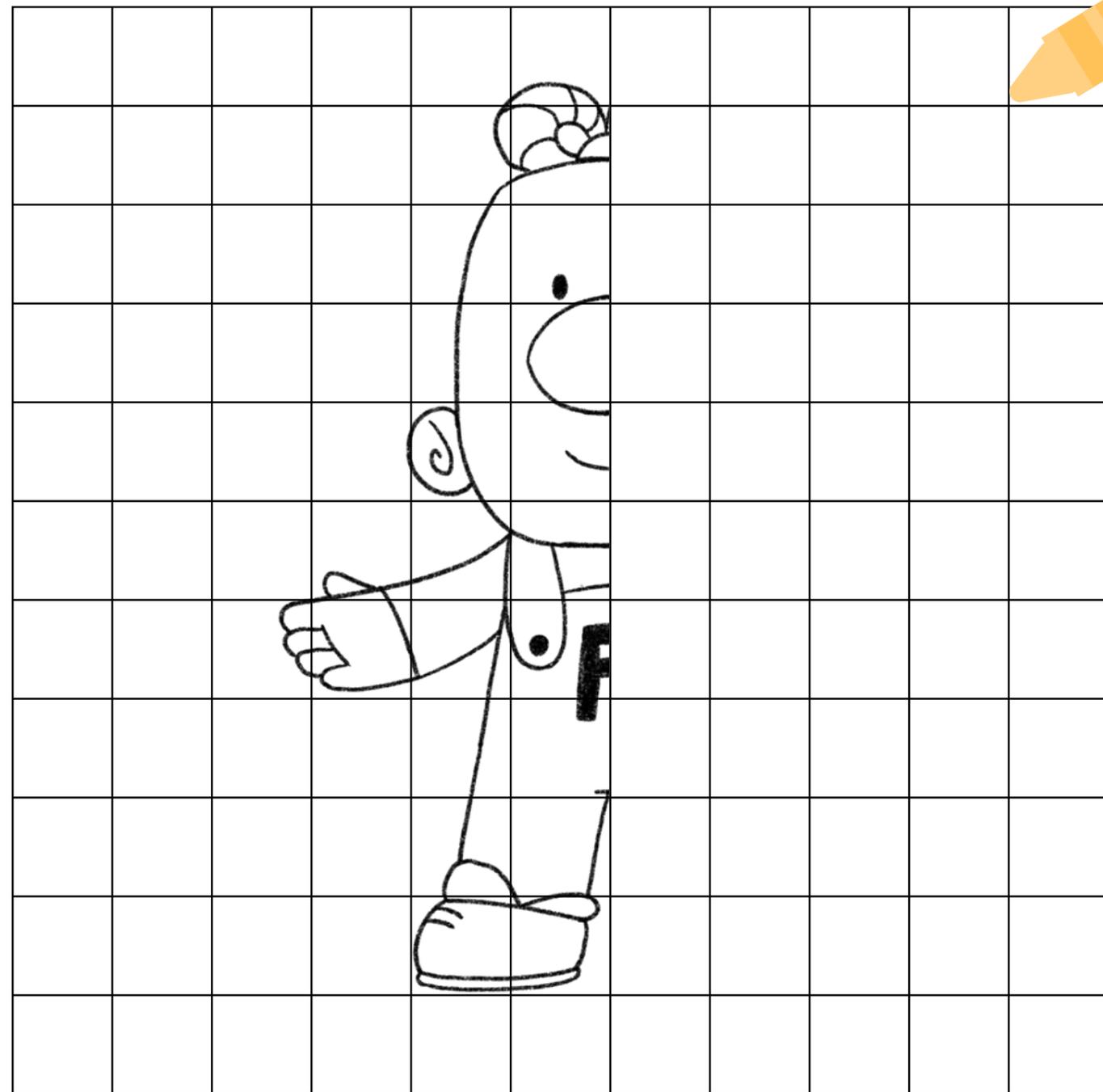
Nota:

Haz de esta actividad un juego, permite que la niña o niño se exprese artísticamente y brinda tu ayuda solo si te lo pide. Hazle saber que lo ha hecho bien, así favoreces su autoestima.

Materiales:



Guardianes



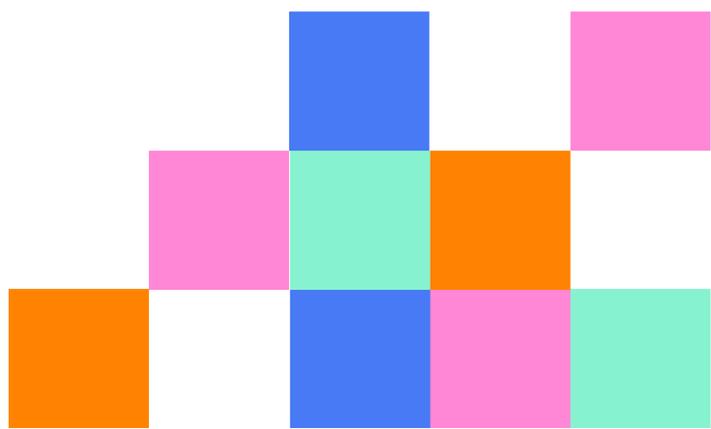
Sin espacios en blanco

¡Tengo una idea!

Vamos a colorear sin dejar espacios en blanco para descubrir quién es el personaje oculto.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Muestra a la niña o niño el cuadro con números. Explícale que se trata de iluminar cada número del color indicado.
- 2 Iluminen juntas/os hasta terminar todos los recuadros.
- 3 Al terminar, pídele que observe su hoja y te cuente de qué personaje se trata.



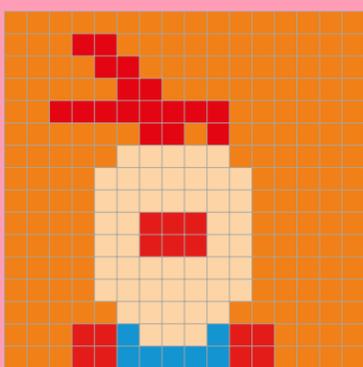
Nota:

Te invito a que explores más actividades que puedas compartir con la niña o niño, esto te permitirá conocerle mejor.

Materiales:



Solución:



Guardianes

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	4	3	3	3	4	2	2	1	1	1	1
1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1

Colores:



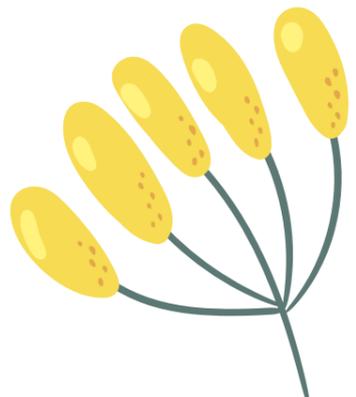
Dibujar con la naturaleza

¡Tengo una idea!

Hagamos un dibujo usando elementos de la naturaleza. Invita a tu familia a que lo haga contigo, será muy divertido.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Apoya a la niña o niño a encontrar los materiales necesarios para esta actividad.
- 2 Juntas/os creen ideas para dibujar, por ejemplo: una flor, un paisaje, etc. Y dibújenlo en la siguiente página.
- 3 Peguen los elementos de la naturaleza en el dibujo y observen cuáles son los colores que salen de cada hoja, pétalo o cáscara.
- 4 Recuerda que cuando las niñas y niños hacen cosas nuevas, desarrollan aún más su imaginación.

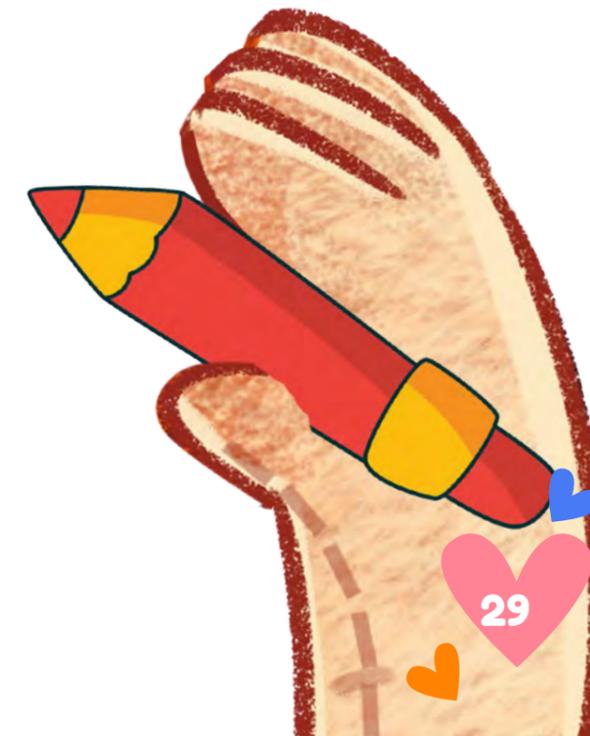


Materiales:



Nota:

Cuando ofreces nuevos elementos para hacer ciertas actividades, permites que la curiosidad e imaginación de las niñas y niños crezca.



Receta de la diversión

¿Para ti qué es lo más divertido de esta planeta?

¡Tengo una idea!

Hagamos una receta de la diversión.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Plática con la niña o niño acerca de las cosas que más le divierten. Pueden ser juegos, deportes u otras actividades. Y cuéntale qué te divierte a ti.
- 2 A partir de lo que platicaron, ayúdale a escribir su receta de la diversión en la siguiente página.
- 3 Haz con la niña o niño una de las actividades que le divierten.



Materiales:



Nota:

El juego es una actividad que permite a niñas y niños reducir el estrés y generar estados de calma, favorece la exploración de su imaginación y un mejor manejo de emociones como la frustración. Implícate en actividades de juego y creatividad con niñas y niños. Esta y las siguientes actividades podrán ayudarte.

Guardianes



Me quiero, me cuido con Filipón

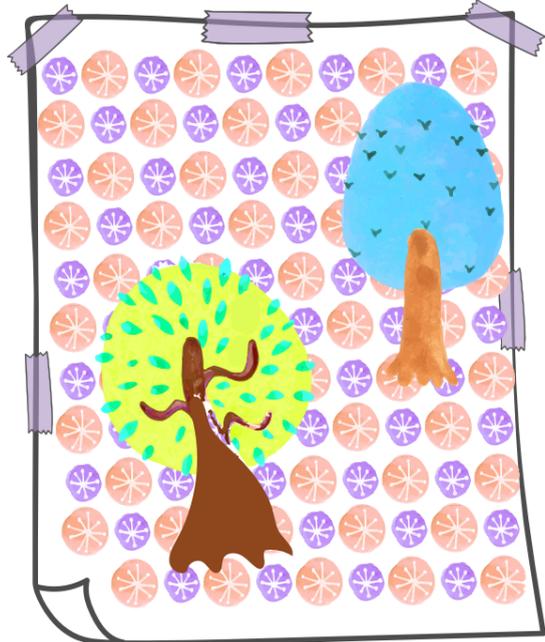
Seamos artistas

¡Tengo una idea!

Vamos a convertirnos en pintores y creemos una obra de arte con nuestras manos.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Pide a la niña o niño que cierre los ojos e imagine el lugar en el que le gustaría estar y que observe todos los detalles.
- 2 Plática con ella o él acerca de cómo es el lugar que imaginó.
- 3 Visiten el **anexo 9** y motívala/o a que haga un dibujo de ese lugar y lo ilumine con acuarelas o colores. Cuando termine, ayúdala a pegarlo en un lugar especial.



Materiales:



Puedo ser un superhéroe

¡Hoy vamos a jugar a ser superhéroes!

¡Tengo una idea!

Vamos a elegir un superpoder que queramos tener, de preferencia, uno que ningún otro superhéroe tenga.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Muestra a la niña o niño los escudos de superpoderes que se encuentran en el **anexo 10** y pídele que elija dos.
- 2 Ayúdala a recortar los dos escudos y pídele que los ilumine y decore como más le guste.
- 3 Pinten los cartones del color que ella o él elija y déjenlos secar.
- 4 Apóyala/o a hacer un corte vertical en cada cartón y del lado opuesto peguen el escudo.
- 5 Coloca los brazaletes en las muñecas de la niña o niño.
- 6 Haz unos brazaletes para ti y jueguen a ser superhéroes.

Materiales:



Hagamos separadores de libros

¡Vamos a jugar, crear y divertirnos!

¡Tengo una idea!

Hagamos separadores de libros y vamos a regalarlos a nuestras personas especiales.

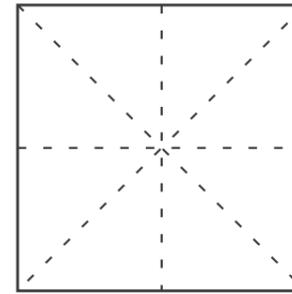
Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a conseguir el material necesario para esta actividad.
- 2 A continuación, explícale en qué consisten los separadores de libros.
- 3 Observa las instrucciones que se encuentran en la siguiente página y hagan separadores de libros.
- 4 Cuando terminen, regálenlos a las personas especiales para la niña o niño.

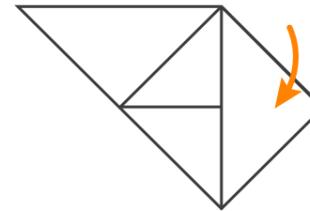


Guardianes

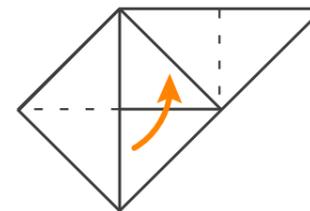
- 1 Recorta en 7 cm por 7 cm tu hoja. Dobra el cuadrado que recortaste como la línea punteada de la imagen.



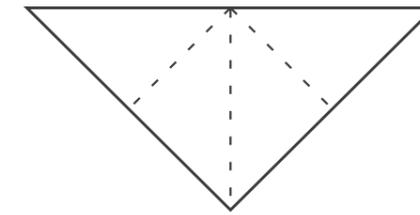
- 4 Dobra el costado izquierdo, de tal forma que quede centrado.



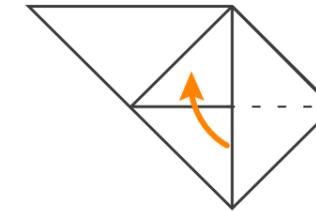
- 7 Dobra por la mitad, llevando la punta a la parte superior.



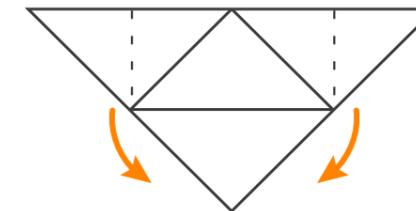
- 2 Dobra el papel en forma de triángulo, como en la imagen.



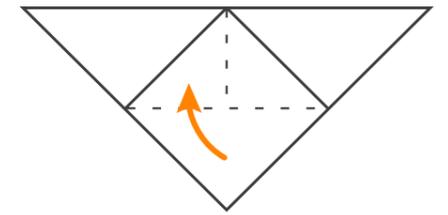
- 5 Lleva la punta inferior a la mitad, que la punta quede al borde superior del papel.



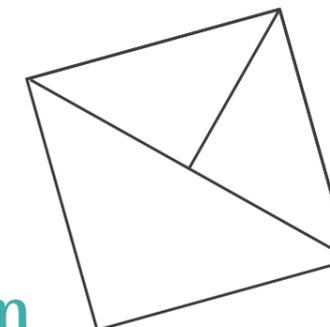
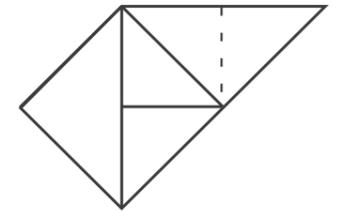
- 8 Lleva los costados del papel adentro del triángulo, encontrarás una abertura, esconde los vértices dentro de ella.



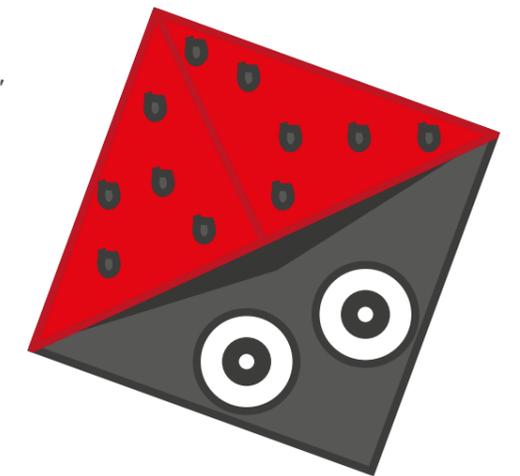
- 3 Levanta la punta inferior a la mitad, que la punta quede al borde superior del papel.



- 6 Dobra el costado derecho guiándote por el centro de la figura.



¡Listo! ahora puedes decorar tu separador de libros como tú quieras.



Basado en:
<https://www.pasajerosdepapel.com/blog/separadores-de-libros-en-origami>

Me quiero, me cuido con Filipón

Hagamos ruido

He observado que existen muchos instrumentos que se usan para crear melodías.

¡Tengo una idea!

Hagamos un instrumento musical.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Apoya a la niña o niño a decorar el bote como más le guste.
- 2 Corten la boquilla del globo (por donde lo inflamos). Desechen la boquilla y la otra parte del globo úsenla para ponerla como si fuera la tapa del bote.
- 3 Coloquen la liga alrededor del bote para sujetar el globo.
- 4 Muéstrole cómo puede tocar su nuevo tambor con sus manos e incentívala/o a tocar sus melodías favoritas.

Materiales:



Guardianes

Súper títeres

¿Alguna vez has hecho un títere con tus propias manos?

¡Tengo una idea!

Creemos títeres y juguemos con nuestra familia y amigas/os.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a recortar el títere que se encuentra en el **anexo 11**.
- 2 Pongan pegamento sobre la línea punteada y coloquen la figura 1 sobre la figura 2, para que queden pegadas.
- 3 En la parte frontal del títere, creen un personaje, como lo imaginen.
- 4 Al terminar, pide a la niña o niño que introduzca su mano dentro del títere y realice movimientos e invente una voz particular para que el títere hable.

Materiales:



Me quiero, me cuido con Filipón

YO TE
RETO

Busca las diferencias

Encuentra las 5 diferencias entre los dibujos. Juega con mamá, papá o hermanos para ver quién encuentra todas las diferencias en el menor tiempo posible.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Acompaña a la niña o niño en este juego y explícale que se trata de encontrar las diferencias entre los dos dibujos.
- 2 Quien lo haga más rápido ganará. Incentívala/o a que invite a más familiares o amigas/os a jugar.

Los juegos de atención permiten a niñas y niños llegar a un estado de tranquilidad mental porque centran su atención en una sola cosa. Promueve juegos en los que puedan focalizar su atención. **Estos retos te ayudarán, ponlos a prueba.**





Descubre la figura

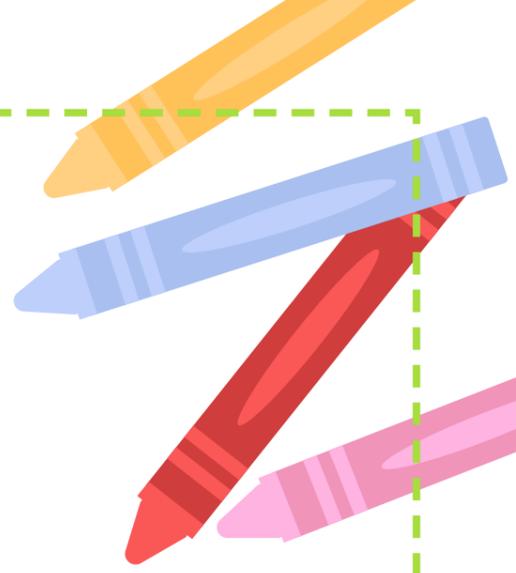
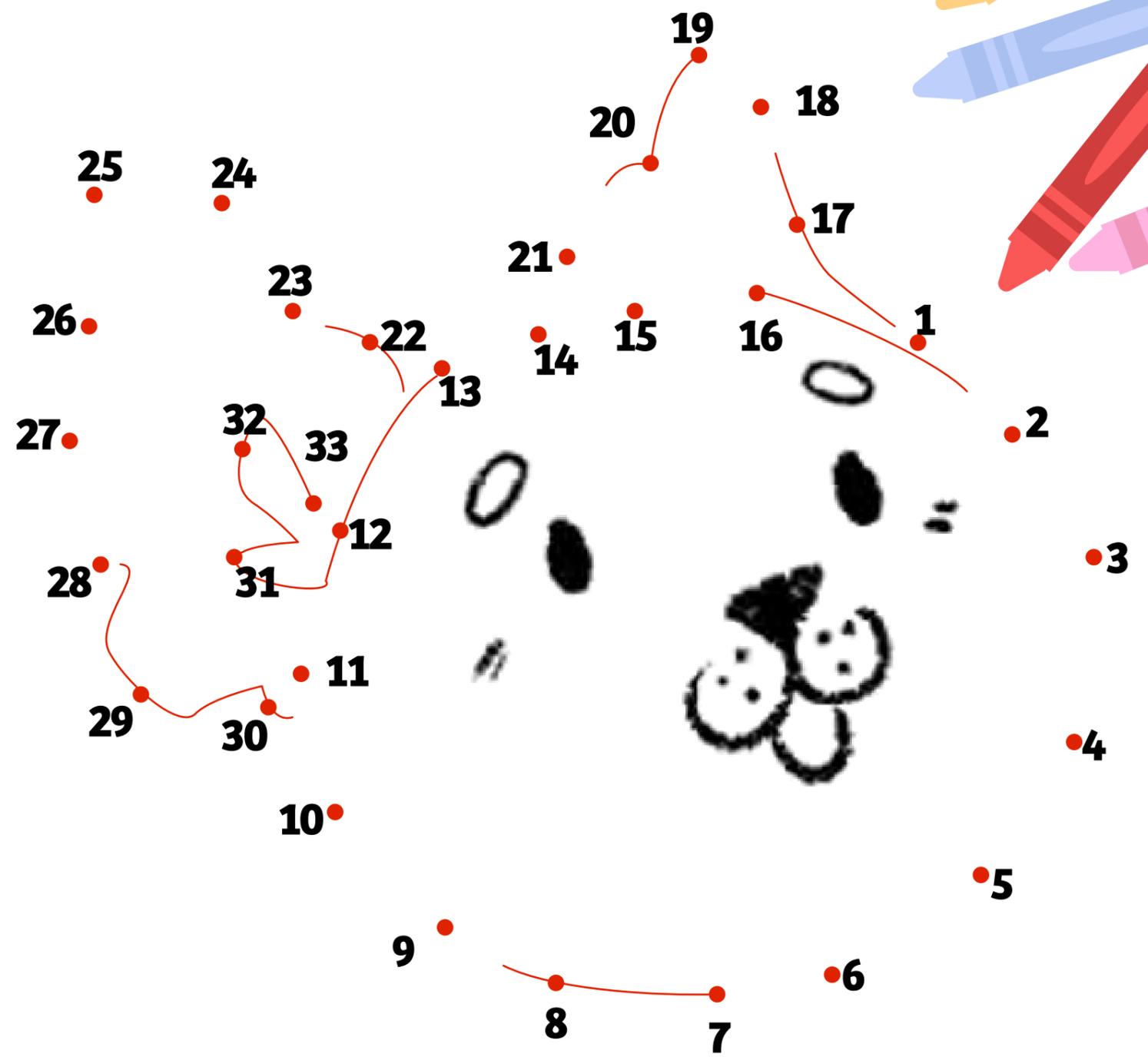
Vamos a divertirnos descubriendo el dibujo que se encuentra oculto en los números.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Explícale a la niña o niño que la actividad se trata de unir los números de manera consecutiva.
- 2 Cuando termine descubrirá la figura, pregúntale de qué animal se trata.
- 3 Iluminen y decoren la figura.



Guardianes



Me quiero, me cuido con Filipón

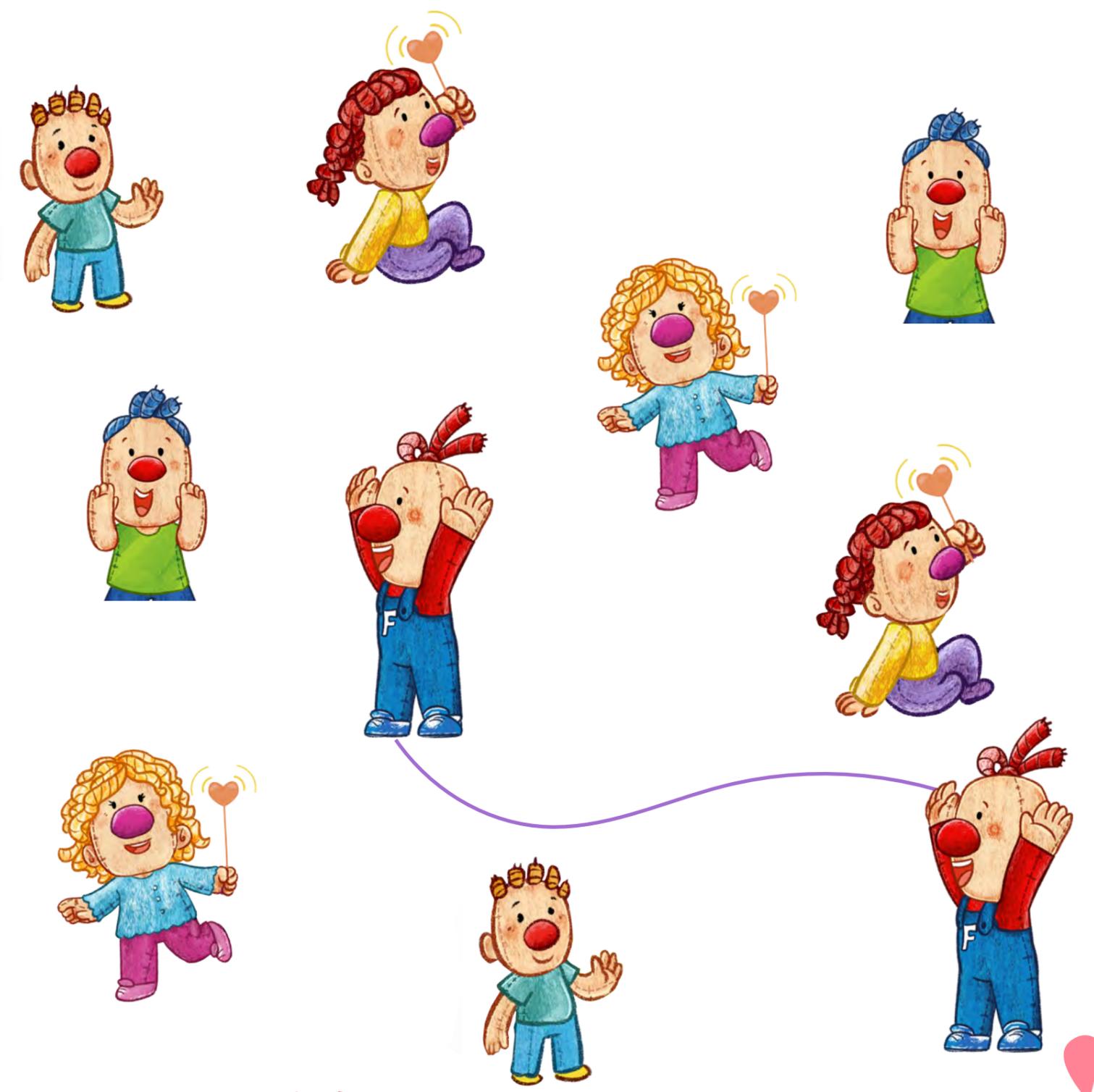


Encuéntrame

Pon a prueba tu atención y concentración.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Acompaña a la niña o niño en este juego.
- 2 Observen las imágenes de Filipón y sus amigos.
- 3 Juntas/os encuentren las imágenes que son iguales y únanlas con líneas de diferentes colores.
- 4 ¡Cuidado!, las líneas no deben tocarse entre sí.





Sigue la línea

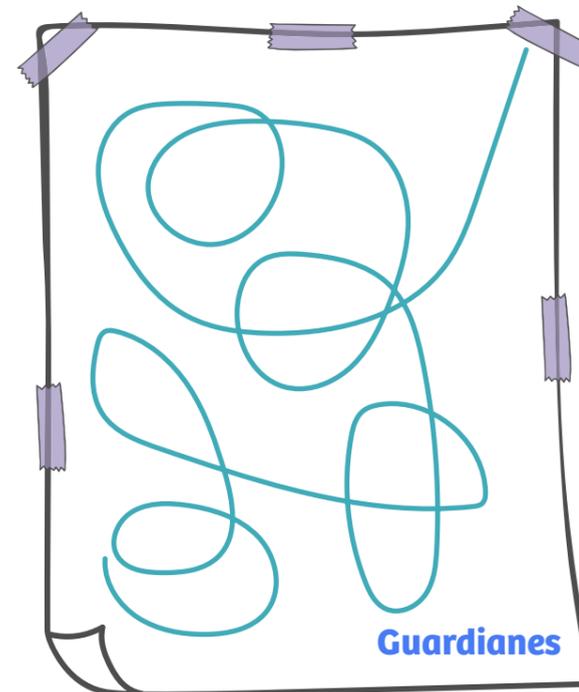
Te reto a que juguemos a seguir la línea del garabato con nuestro dedo para mejorar nuestra concentración.

Ganará quien lo logre en el menor tiempo posible.

Reta a mamá o a papá a hacerlo.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Juega con la niña o niño en esta actividad.
- 2 Sigam la línea e identifiquen quién llega más rápido al final.



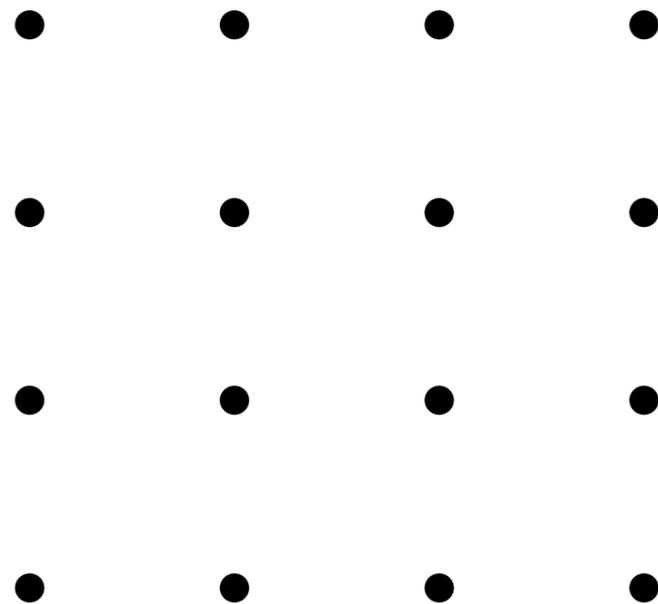


Mejorar mi concentración

¡Te reto a unir todos los puntos sin despegar el lápiz del papel! Así lograremos distraer nuestra mente y mejorar nuestra concentración.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Juega con la niña o niño en esta actividad.
- 2 Unan los puntos sin despegar el lápiz del papel. Ganará quien lo haga más rápido.



Piezas inquietas

Acomodemos las piezas inquietas y descubriremos de quién se trata.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a recortar las piezas inquietas que se encuentran en el **anexo 12**.
- 2 Pídele que acomode las piezas de manera correcta y encuentre la figura oculta en el menor tiempo posible.
- 3 Peguen las piezas de manera correcta en una hoja e iluminen la figura.

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



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

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

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

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.

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

Búscanos en redes sociales:



GuardianesMx





Hemos creado este libro especialmente para niñas y niños de preescolar y sus mamás, papás o cuidadores. Dentro encontrarán actividades con las que podrán aprender a cuidar su cuerpo y mente, al mismo tiempo que se divierten y pasan tiempo juntos.

Las actividades están hechas para que un adulto protector acompañe a niñas y niños en el desarrollo de su creatividad.

¡Tú eres valiosa!
¡Tú eres valioso!
Y mereces que te traten bien

ISBN: 978-607-59315-8-6



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.