

iSoy
Valiosa!

Preescolar

iSoy
Valioso!



Bienvenida y Bienvenido

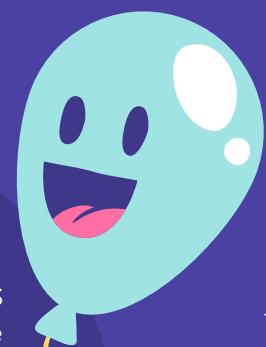
¿Cómo usarlo?

- 1 Diseñamos este libro para que lo contestes tú sola/o, pero siempre que quieras podrás pedirle ayuda a tu mamá, papá o un Guardián Protector.
- 2 En cada actividad encontrarás una nota que puedes enseñarle a tu mamá, papá o cuidador para que comprenda lo que estás haciendo.
- 3 Cada vez que uses tu libro, busca un lugar tranquilo para que puedas relajarte, concentrarte y disfrutar el momento.

Antes de empezar

Te invitamos a que, antes de realizar cualquier actividad, hagas tres respiraciones profundas y te imagines que tu estómago es un globo del color que más te guste.

Así, cuando entre el aire por tu nariz, dejarás que tu globo se infle lo más que puedas y se desinfe sacando el aire por tu boca. Es divertido, ¡intentalo! Te servirá para relajarte, y poner atención en lo que sientes y piensas mientras realizas tu actividad.



Acerca de este libro:

Hemos realizado este libro para ayudarte a recordar que, por ser una niña valiosa o un niño valioso, tienes derecho a ser amada/o y tratada/o con ternura y con respeto; y aun más importante, para que aprendas cómo darte a ti misma/o el amor y el cariño que te mereces.

¡Soy
Valiosa!

¡Soy
Valioso!



Índice

Introducción	4
Madre, padre o cuidador	5
¡Hola yo soy Filipón!	6
¡Lo voy a lograr!	7

★ Todo sobre mí.	8
★ Mi nombre.	10
★ Autorretrato.	12
★ Mi familia.	14
★ Rey por un día.	16

★ Mi éxito semanal.	18
★ Pequeños premios.	20
★ Brazaletes de cualidades.	22
★ Mi meta escolar.	24

Otros libros con los que te puedes divertir.	26
Que gusto haberte conocido.	27

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 978-607-59315-7-9

Sello editorial: Afectividad y Sexualidad, A. C.

El titular de los derechos patrimoniales del presente libro ¡Soy valiosa! ¡Soy valioso!, 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 crucial en el desarrollo, por ello, promovemos que se brinde 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 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, edades significativas en construcción de la imagen, la estima que se tienen y la creación de hábitos que benefician su salud física y mental.

El libro **“Soy valiosa, soy valioso”** busca fomentar el desarrollo de la autoestima. A través de juegos y actividades las niñas y niños practicarán el amor a su persona con lo que sabrán cómo tratarse con respeto, confiar, ser amables y cariñosas/os consigo mismas/os.

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. Te recomendamos que sea ella o él quien elija la actividad que quiere realizar, así fomentarás su autonomía y toma de decisiones, lo que le permitirá mantener una actitud positiva y de curiosidad.

Mamá Papá o Cuidador:

Esperar que nuestras niñas y niños aprendan a cuidarse y amarse a sí mismas/os requiere de haber aprendido antes que merecen ser amadas/os y tener un lugar en su familia.

Esa es una de las tareas más importantes que tienes como mamá, papá o cuidador, y que comienza desde los primeros años de vida. Es en esos años cuando toda niña o niño busca saber quién es, y lo descubre por medio de los mensajes que recibe de los adultos que le rodean.

Cada vez que resaltas y reconoces en tu niña o niño aspectos positivos como sus habilidades y cualidades, estás ayudándole a conocer quién es y construir una idea o imagen positiva de sí misma/o.

Sin embargo, una de las cosas que más le ayudarán a amarse es aprender a reconocer sus errores y no juzgarse por ello; ayúdale a descubrir que cometer errores es parte de la vida y del aprendizaje, enséñale a observarse con una mirada amorosa y comprensiva cada vez que se equivoque, comenzando por dársela tú misma/o.

La verdadera autoestima es la capacidad de aceptarse a uno mismo tal como es, con errores y aciertos, y una forma de empezar es conociendo, aceptando y abrazando la propia historia.

¡Hola!
¡Qué alegría
que estés aquí!

¿Cómo te llamas?

¡Que lindo nombre!, me llena de alegría conocerte.
¡Vamos a comenzar!

Recuerda que puedes pedir ayuda cuando lo necesites a tu mamá, papá o un Guardián Protector.

Vivo en La Isla de Cocos con mi mamá y mi papá, tengo amigos y amigas como Lulubel, y una maestra que quiero mucho que se llama Solecito.

Todos ellos me han enseñado que soy valioso porque siempre me tratan con amor, cariño y respeto. Siempre me cuidan y me enseñan qué situaciones me ponen en riesgo.

Gracias a eso, he aprendido a amarme y cuidarme, y a decir "NO" cuando no quiero hacer algo que me puede hacer daño. Y espero que eso sea algo que puedas aprender tú también.

¡Nos vamos a divertir mucho!



¡Lo voy a lograr!

¡El primer juego y el último, será este dibujo!

Descubre la imagen sorpresa que aparecerá cuando termines de hacer todas las actividades de tu libro.

¿Cómo?
Muy sencillo, cada vez que finalices una actividad deberás regresar a esta página para unir el número de la actividad que realizaste con el siguiente número, ¡de esa forma se irá revelando tu dibujo sorpresa para colorear!



¡Soy valiosa! ¡Soy valioso! **Filipón**

Todo sobre mí

¡Vamos a conocernos un poco más!

¡Tengo una idea!

Te invito a que escribas cosas que sepas sobre ti, de esta forma te conocerás mejor. Recuerda que para amar a alguien, primero necesitas conocerlo.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Platica con la niña o niño acerca de las cosas que le gustan, de lo que no le gusta y de quiénes son las personas en las que confía. Y tú cuéntale qué te gusta y qué te disgusta.
- 2 Ayúdala/o a leer una a una las frases que aparecen en cada figura y permite que dibuje o escriba su respuesta en el espacio correspondiente.
- 3 Hazle saber que sus gustos son importantes y valiosos, eso le ayudará a sentirse bien consigo misma/o.

Nota:

Las niñas y los niños podrán conocer aspectos sobre su persona que les ayuden a tener una idea más clara sobre quiénes son, de esa forma podrán saber qué es lo que les hace ser valiosas/os. Recuérdales que es importante conocerse porque sólo amamos lo que conocemos.



Materiales:

+



○

Mi color favorito es:

Las personas que me aman son:

Mi comida favorita es:

Lo que me pone triste es:

Lo que me pone feliz es:

Mi mascota es:

Mi edad es:

Mi deporte favorito es:

Mi nombre es:

Lo que más me gusta de mí es:

Lo más importante para mí es:

Mi materia favorita es:

Lo que más me gusta hacer es:

Mi cumpleaños es:

Mi mejor amigo o amiga es:

Mi nombre

¿Alguna vez te has preguntado qué significa tu nombre?

Hoy platicué con mi papá y me contó qué significa mi nombre y quién lo eligió. Tú también puedes preguntar a mamá o papá todo acerca de tu nombre.

¡Tengo una idea!

Te propongo que creemos un significado para nuestro nombre.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Charla con la niña o niño acerca de cómo surgió su nombre, quién lo eligió y qué significado tiene.
- 2 Ayúdala/o a escribir su nombre de manera vertical en el **anexo 1**. Intenten hacer letras grandes y llamativas.
- 3 Pregúntale cuáles considera que son sus cualidades y tú exprésale qué cualidades encuentras en ella o él. Después elijan las que inicien con cada letra de su nombre y escríbanlas, así como lo hizo Filipón.
- 4 Decoren y recorten la hoja, después, péguenla en un lugar que siempre pueda verla.

Nota:



Una forma en que las niñas y niños pueden conocerse más, es descubriendo cualidades y aspectos positivos de su persona. Ayúdales a que se observen e identifiquen lo que más les gusta de su forma de ser.



Materiales:



Fuerte
Inteligente
Leal
Intrepido
Paciente
Optimista
Moble



Autorretrato

¿Te has mirado detenidamente en el espejo?, ¿qué es lo que más te gusta de ti?

Hoy mientras me miraba al espejo me di cuenta que mi sonrisa me gusta mucho y se me ocurrió que podía dibujarme.

¡Tengo una idea!

Te invito a que te observes y dibujes tu rostro, intenta hacerlo lo más parecido a ti.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Platica con la niña o niño acerca de qué es lo que más le gusta de sí misma/o físicamente y cuéntale qué te gusta a ti de ella o él.
- 2 Incentívala/o a dibujarse, para ello, usen el **anexo 2**. Permítele que se exprese y recuerda que el dibujo no tiene que ser perfecto.
- 3 Apóyala/o a escribir qué es lo que más le gusta de su rostro.
- 4 Coloquen el autorretrato en un lugar especial.

Nota:

Observar con detenimiento los rasgos del rostro y nuestra mirada en un espejo, nos puede ayudar a ver nuestro interior. Apoya a tu niña o niño a que identifique cómo se siente al mirarse en el espejo e invítala/o a verse con amor mientras se repite que merece ser bien tratada/o.



Materiales:



¡Soy valiosa! ¡Soy valioso! Filipón



Mi familia

Te quiero contar que admiro y me siento muy orgulloso de mi familia.

¡Tengo una idea!

Vamos a dibujar a nuestra familia y a escribir qué es lo que más admiramos y nos gusta de ella.

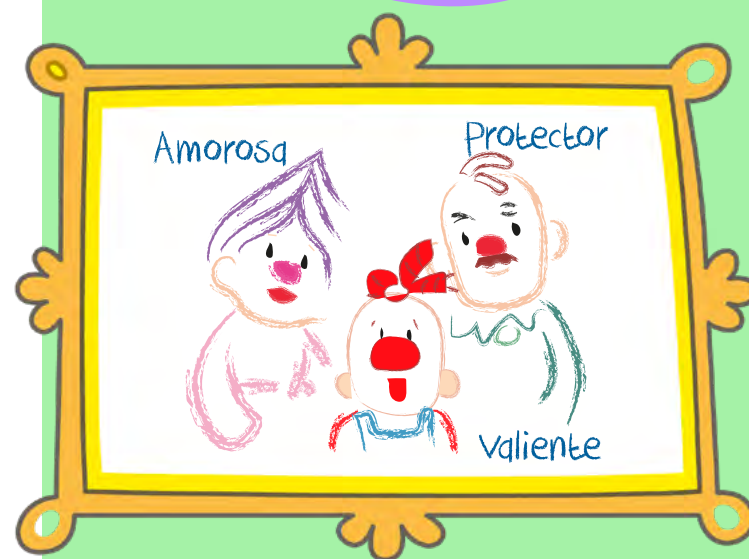
Madre, padre o cuidador:

- 1 Acompaña a la niña o niño a dibujar a su familia.
- 2 Plática con ella o él acerca de qué es lo que le gusta y admira de su familia y ayúdale a escribirlo debajo de su dibujo.
- 3 Hazle saber que su familia le ama y siempre que lo necesite le ayudarán y cuidarán.

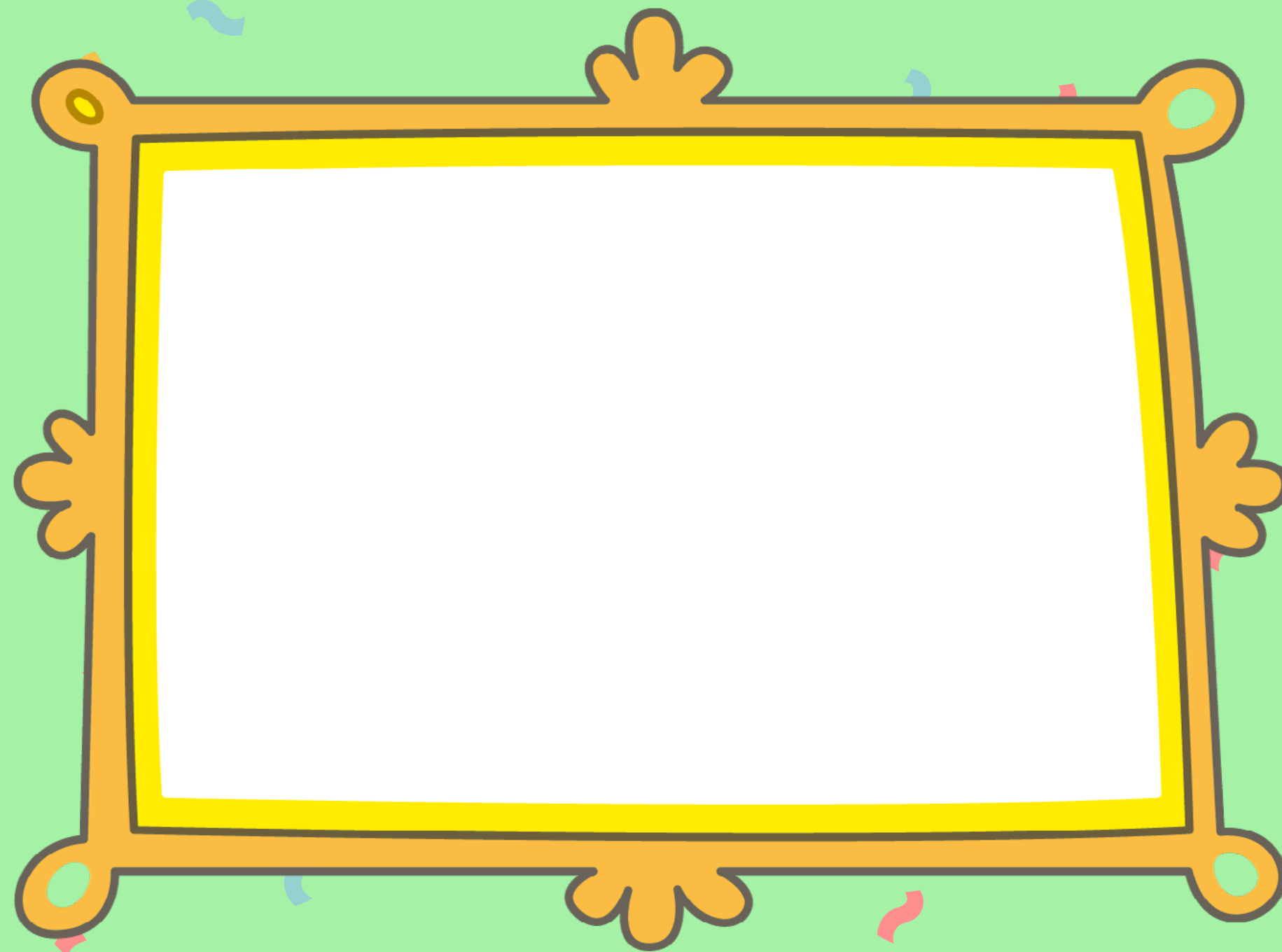
Nota:



Una de las necesidades más importantes para toda persona es saber que pertenece a una familia que le ama y acepta como es. Ayúdale a descubrir que tiene un lugar muy especial en su familia.



Materiales:



Rey por un día

¿Te imaginas ser reina o rey por un día?

Mamá propuso que cada integrante de la familia fuera rey o reina y le hagamos sentir el amor y admiración que sentimos por ella o él.

¡Tengo una idea!

Tú puedes hacer lo mismo. Realicemos una corona para usarla cuando seamos rey o reina.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Implica a la familia en este juego e intenta que todos formen parte de la dinámica.
- 2 Armen la corona que se encuentra en el **anexo 3** y decórenla para que la usen durante el juego.
- 3 En conjunto, elijan quien iniciará siendo reina o rey. Explica que se trata de decirle a la reina o rey qué cualidades tiene, hacerle sentir el cariño hacia ella o él, e incluso, pueden realizar su comida favorita.
- 4 Cuando terminen el juego, platica con la niña o niño acerca de cómo se sintió.

Nota:

Todas las personas necesitamos escuchar en palabras el amor y la admiración que los demás sienten por nosotros. Practica en tu familia nombrar más lo positivo que lo negativo, de esa forma reforzarás la autoestima y las conductas positivas.



Materiales:



Mi corazón se ilumina cuando te veo

Qué listo eres Filipón

Estoy orgulloso de ti

Te amo hijo

¡Eres el mejor!

Eres muy especial para nosotros



Mi éxito semanal

Papá me dijo que cuando algo se dificulta, la mejor recompensa es reconocer lo que hemos logrado.

¡Tengo una idea!

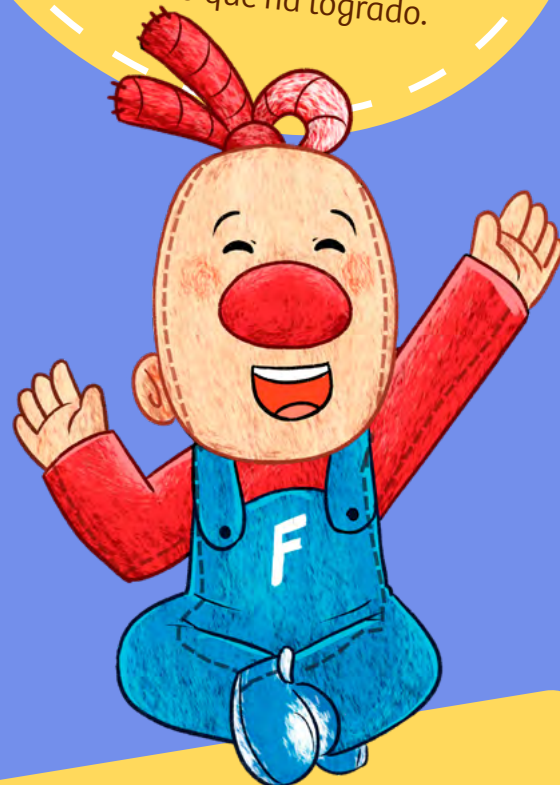
Te invito a que reconozcamos un logro obtenido a lo largo de la semana y lo escribamos en una medalla.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Pregunta a la niña o niño cuáles cree que han sido sus logros en la última semana, y tú menciónale los logros que has observado.
- 2 Pídele que elija un logro y apóyala/o a escribirlo en la medalla del **anexo 4**.
- 3 Hazle saber que no hay logro pequeño y siempre ayúdale a reconocer lo valioso que es su esfuerzo.
- 4 Decoren la medalla y colóquenla en un lugar donde la niña o niño siempre pueda verla. Pueden hacer una por semana.

Nota:

Reconocer nuestros logros nos ayuda a sentirnos motivadas/os para repetir lo bueno que hicimos y a vernos con aceptación y amor. Apoya a tu niña o niño a reconocer cómo se siente con aquello que ha logrado.



Materiales:



¡Logre andar en mi bici sin las llantitas entrenadoras!

Pequeños Premios

Por las tardes hago mis tareas de la escuela, pero a veces me cuesta hacerlas temprano

¡Tengo una idea!

Hay que darnos un premio si logramos hacer las tareas a la hora que habíamos pensado o alguna otra actividad que nos propongamos.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Platica con la niña o niño acerca de las actividades que tiene que realizar diariamente y proponle que si logra hacerlas podrá tener algunos premios.
- 2 Acuerden cuáles son los premios que puede tener y escríbanlos en la hoja que se encuentra en el **anexo 5**.
- 3 Coloquen la hoja en el lugar donde tanto tú como ella/él puedan verla y se cumplan las actividades y los premios.

Nota:



Una de las cosas que nos ayudan a sentirnos reconocidas/os es recibir una recompensa por el esfuerzo que hicimos, pero es más valiosa si viene de nosotras/os mismas/os, pues aprendemos que el amor y el reconocimiento no necesariamente viene de los demás.



Materiales:



Brazaletes de cualidades

Hoy mi maestra Solecito en clase me dijo que yo soy un niño muy creativo, y me sentí muy bien. A mi también me gustaría decirles a otras personas las cualidades que veo en ellas/os.

¡Tengo una idea!

Hagamos brazaletes de cualidades para las personas que amamos.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Ayuda a la niña o niño a recortar los brazaletes que se encuentran en el **anexo 6**.
- 2 Pídele que recuerde a una persona especial y piense en una de sus cualidades.
- 3 Apóyala/o a escribir la cualidad en un brazalete y después decórenlo.
- 4 Acompáñale a regalar el brazalete a esa persona y motívala/o para que le diga lo mucho que la/lo quiere.

Nota:

Apoya a tu niña o niño para que también reciba sus brazaletes por los demás miembros de la familia, se sentirá reconocida/o.

Materiales:



Amorosa

Respetuosa

Inteligente

Mi meta escolar

Cada vez que inician las clases me siento muy emocionado. Puedo ver a mis amigas/os y conocer nuevas personas.

¡Tengo una idea!

Pensemos en lo que nos gustaría lograr en este ciclo escolar.

Madre, padre o cuidador:

- 1 Converse con la niña o niño acerca de cómo se siente en este ciclo escolar, cuáles son las cosas que le gustaría lograr, qué le preocupa y qué le emociona.
- 2 Ayúdala a escribir un poco de lo que han conversado y apóyala/o a crear un plan para lograr su meta escolar.
- 3 Hazle saber que ante cualquier situación tú estás ahí para ayudarle.

Nota:

Plantearse metas a corto o mediano plazo nos invita a desafiarlos y sentirnos motivados, pero también a descubrir de lo que somos capaces. Ayúdala a tu niña o niño a plantearse una o dos metas muy concretas, que pueda alcanzar y que requieran esfuerzo para que disfruten haberlas logrado.



Materiales:



¿En qué grado escolar me encuentro?

¿Qué me emociona de este grado escolar?

¿Qué me preocupa?

¿A quién puedo recurrir si necesito ayuda?

¿Qué quiero lograr?

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

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

Descubro mis emociones con Filipón

¡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



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

Búscanos en redes sociales:



GuardianesMx



En este libro encontrarás 9 actividades dirigidas a niñas y niños de preescolar. Con ellas podrás divertirte mientras te conoces más para aprender a darte el amor y el cariño que te mereces.

Todas las actividades están hechas para que las puedas hacer individualmente, pero puedes integrar a tu mamá, papá o cuidador cuando lo desees.

Recuerda siempre que sólo puedes amar lo que conoces, y lo mejor es que...

¡puedes empezar por ti!

ISBN: 978-607-59315-7-9



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.