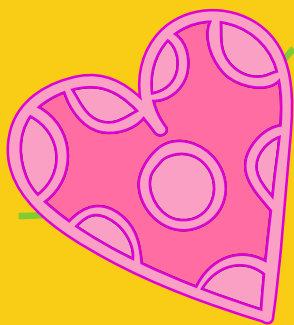


Anexos

Preescolar



ME
QUIERO,

ME

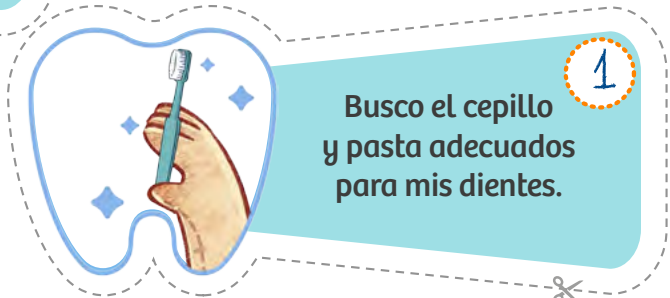
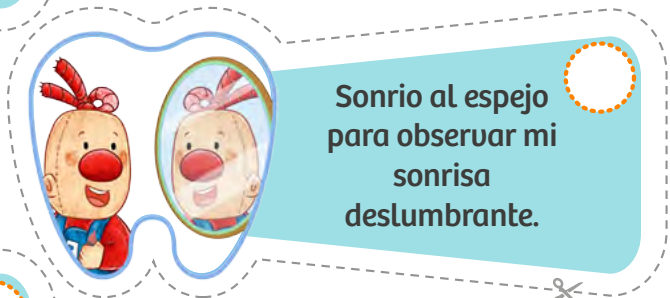
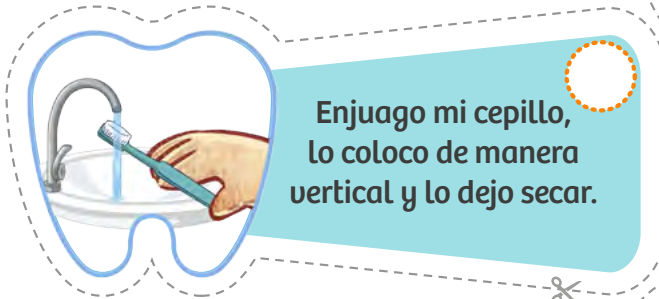
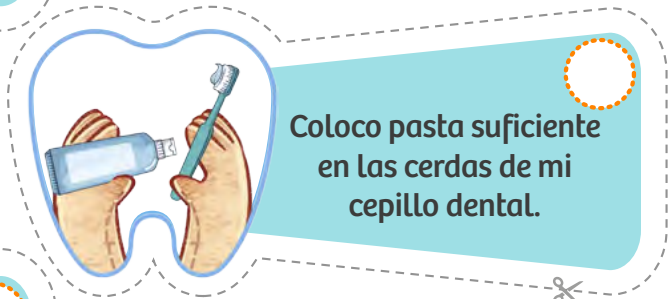
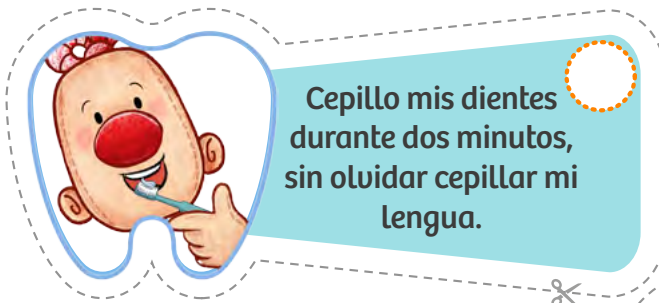
CUIDO

con **Filipón**



Sigue las instrucciones de la página 9 del libro.

Sonrisa deslumbrante



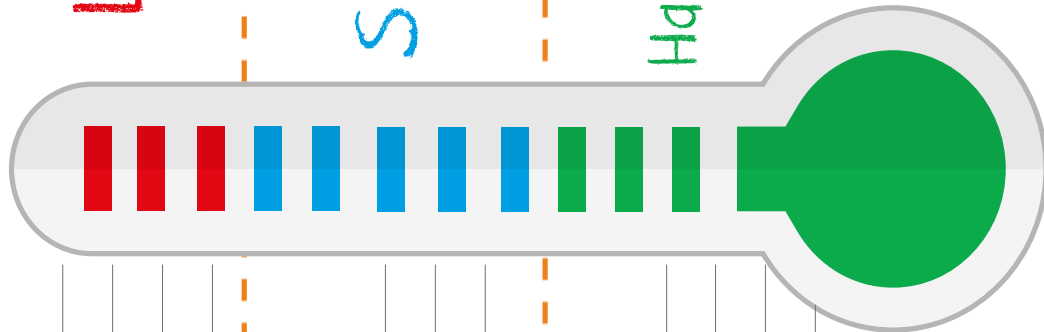
Recorte



Sigue las instrucciones de la página 10 del libro.

Mensajes de mi estómago

Mis sensaciones



Lleno



Saciado



Hambriento

¿Qué siento?

¿Qué siento?

¿Qué siento?

Termómetro del hambre

Sigue las instrucciones de la página 11 del libro.

Recorte



Movemos el esqueleto

Salta cinco veces en tu lugar.



Haz 10 sentadillas.



Corre en tu lugar por 30 segundos.



Salta con los brazos levantados por 1 minuto.



Acuéstate boca arriba y haz como si pedalearas en la bici por 1 minuto.



Estira tus brazos hacia los lados y haz círculos pequeños por 1 minuto.



Salta hacia un lado y hacia otro 20 veces.



Acuéstate boca arriba y mantén los pies y manos levantados por 15 segundos.



Acuéstate boca arriba y toca tus rodillas con tu frente 10 veces.



Haz una plancha por 15 segundos.



Siéntate con las piernas estiradas y con tus manos trata de tocar las puntas de tus pies, repítelo 10 veces.



Acuéstate boca arriba y levanta tu cadera durante 20 segundos.



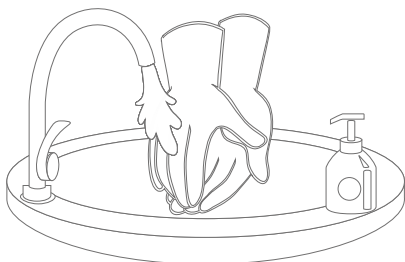
¡Vamos a protegernos!

Sigue las instrucciones de la página 12 del libro.

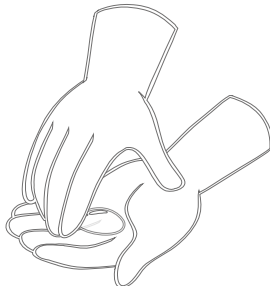
Recorte



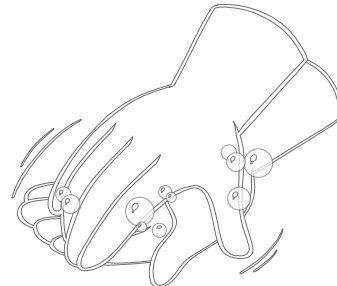
Moja tus manos con agua.



Toma jabón suficiente para cubrir tus manos.



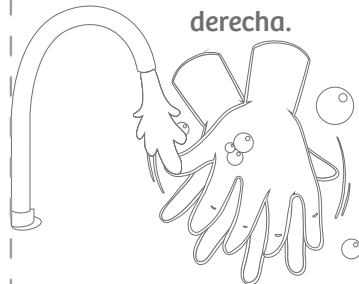
Frota las palmas de tus manos entre sí.



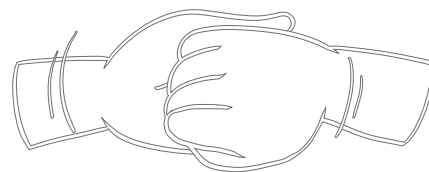
Con tu mano derecha, talla entre los dedos de tu mano izquierda.



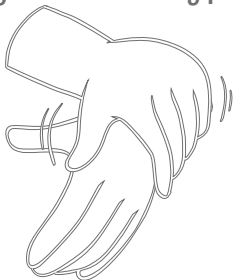
Con tu mano izquierda, talla entre los dedos de tu mano derecha.



Frota las palmas de tus manos con los dedos entrelazados.



Con la mano derecha talla el pulgar de la mano izquierda.



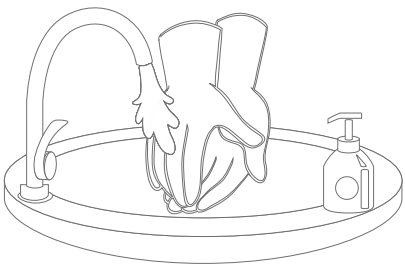
Con la mano izquierda talla el pulgar de la mano derecha.



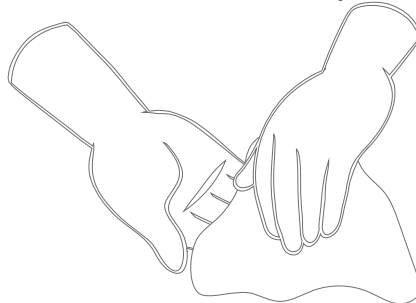
Frota tus dedos en las palmas de tus manos.



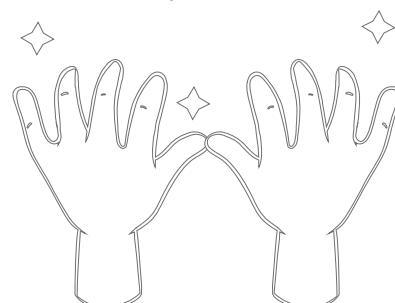
Enjuaga tus manos con agua.



Seca con una toalla limpia.



¡LISTO!



¡A dormir!

Sigue las instrucciones de la página 13 del libro.

Recorte



Establece una hora para dormir y despertar todos los días.

Hora de dormir: _____

Hora de despertar: _____

1

Quince minutos antes de dormir, **ponte la pijama y lava tus dientes.**

2

Suspende el uso de celular, Tablet, pantalla, TV o cualquier dispositivo, al menos media hora antes de ir a la cama.

3

Antes de ir a la cama, **da las buenas noche a tus personas especiales.**

4

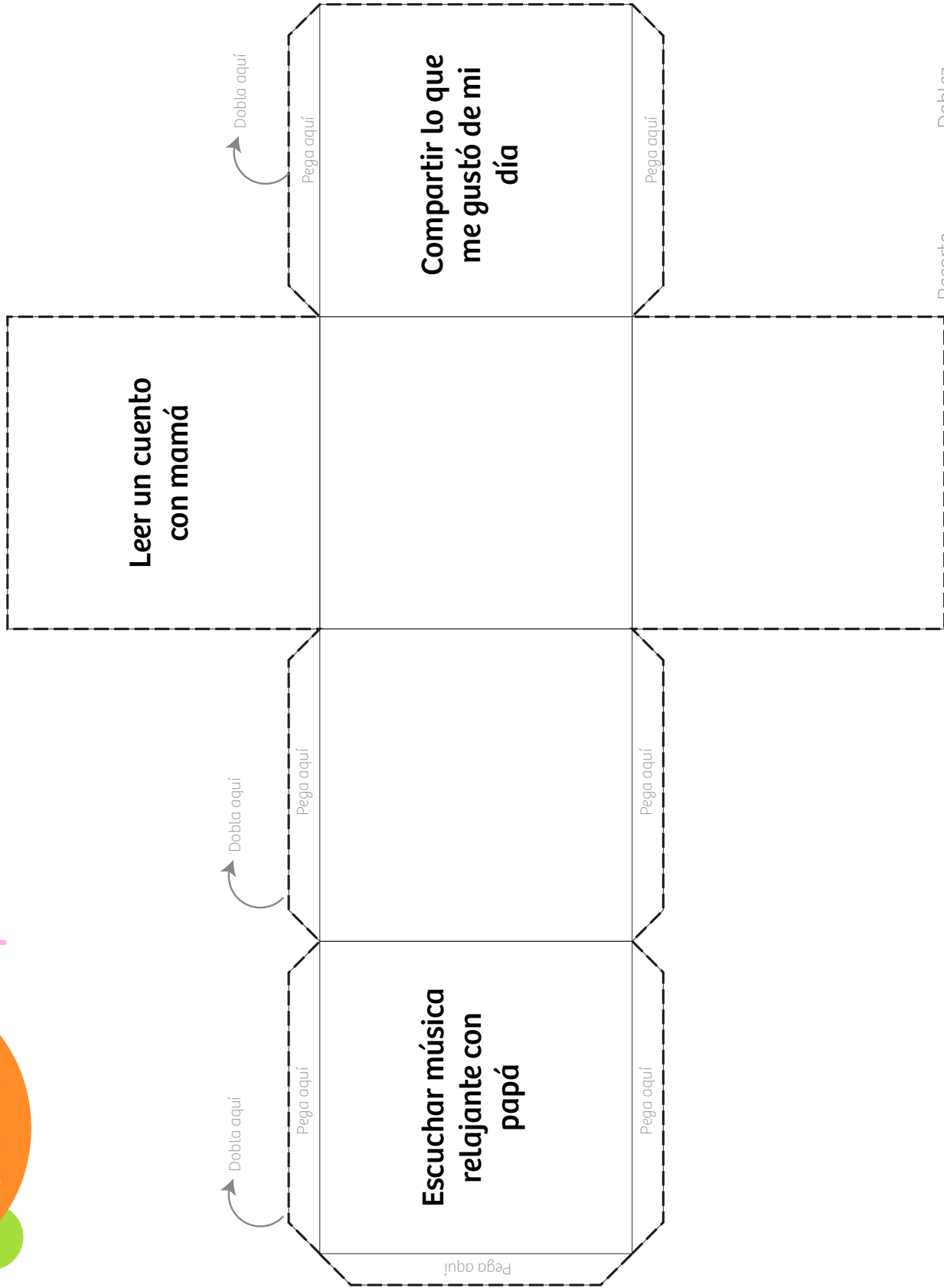
Métete a la cama y a dormir.

5

Si es difícil conciliar el sueño, **pide que te lean un cuento o te pongan música relajante.**

6

Sigue las instrucciones de la página 16 del libro.



Doblez

Recorte



Sigue las instrucciones de la página 18 del libro.

Es hora de...

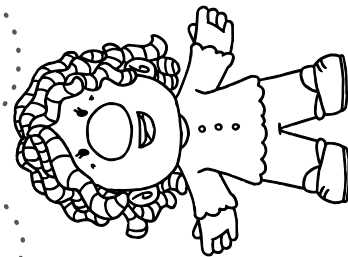
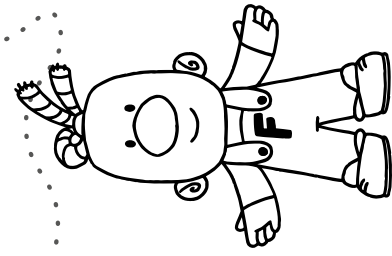
Fecha: _____

Mañana

Tarde

Noche

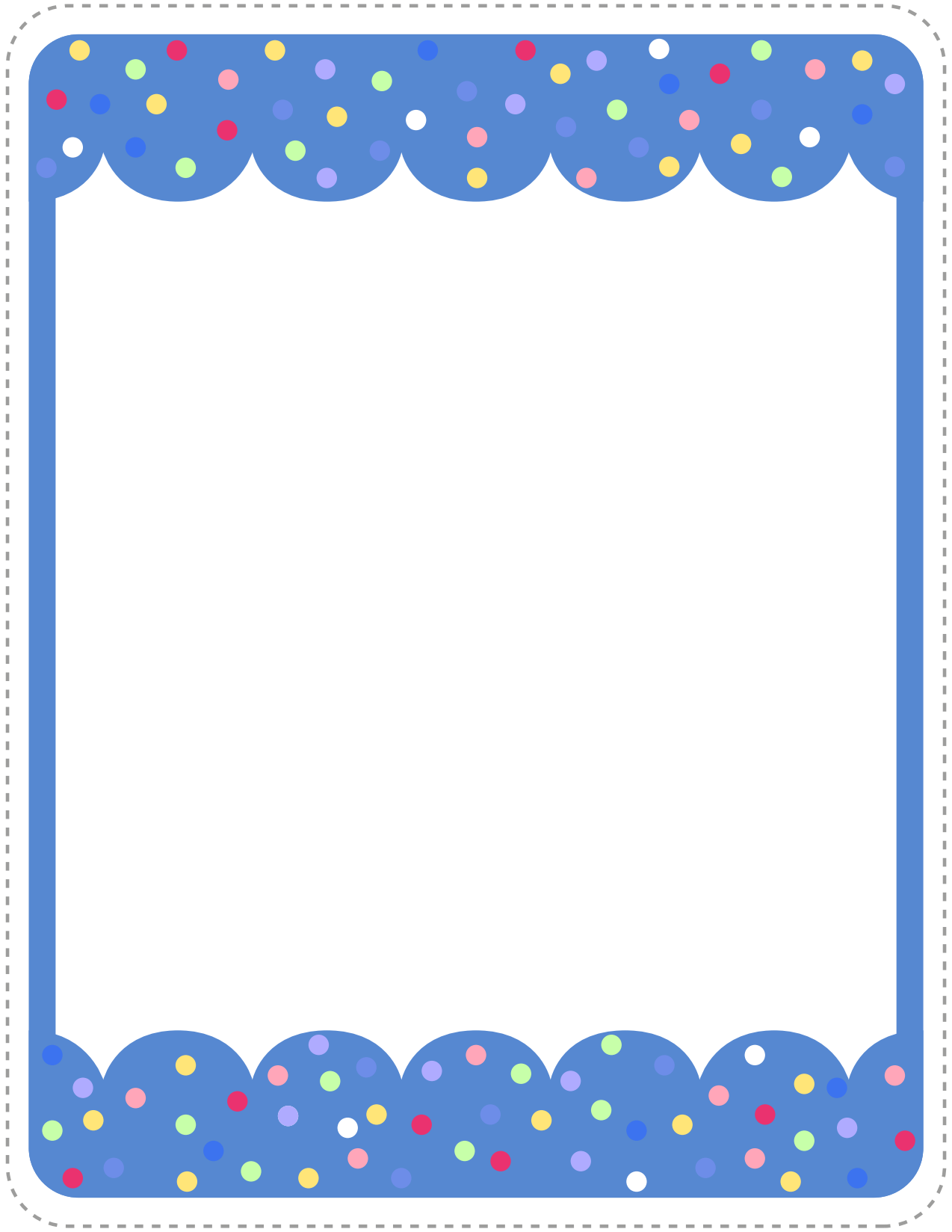
No olvidar...



Three horizontal lines for writing.

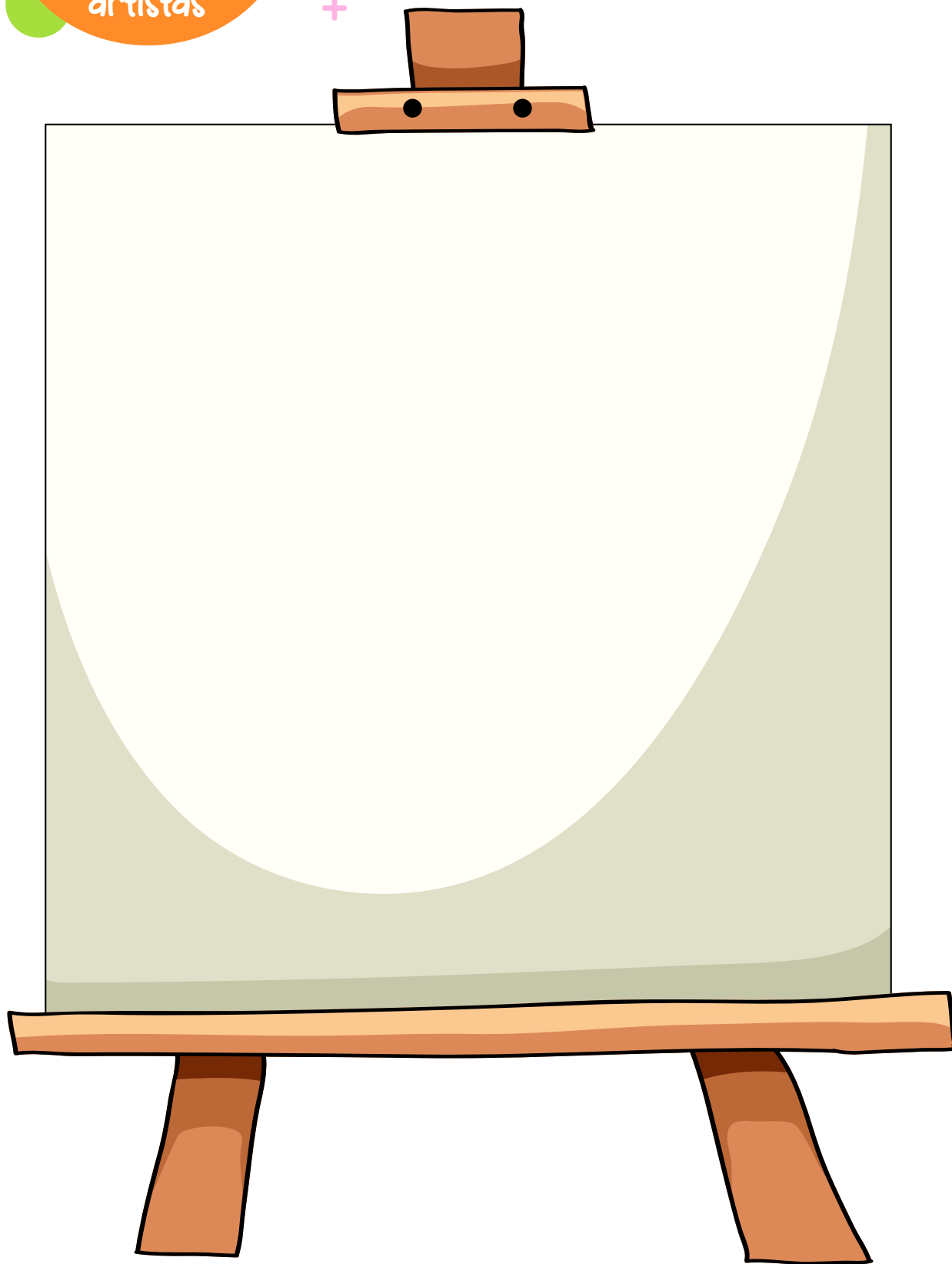
Sigue las instrucciones de la página 19 del libro.

Recorte



Seamos
artistas

Sigue las instrucciones de la página 32 del libro.



Puedo ser un
superhéroe

Sigue las instrucciones de la página 33 del libro.

SA

Superpoder
de la alegría

SC

Superpoder
compartir

SI

Superpoder
imaginación

SV

Superpoder
de la valentía

SC

Superpoder
curiosidad

SP

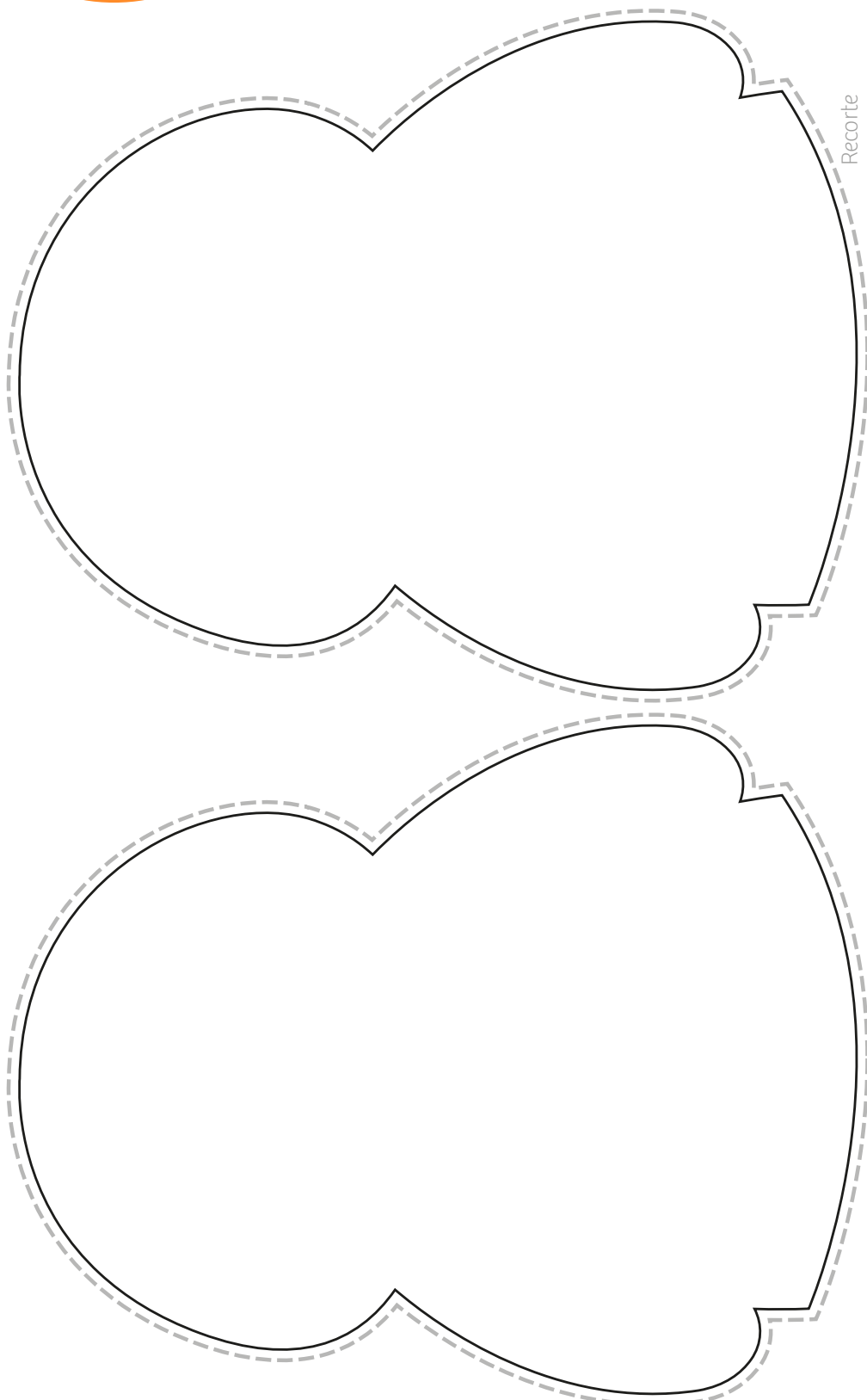
Superpoder
paciencia

Recorte



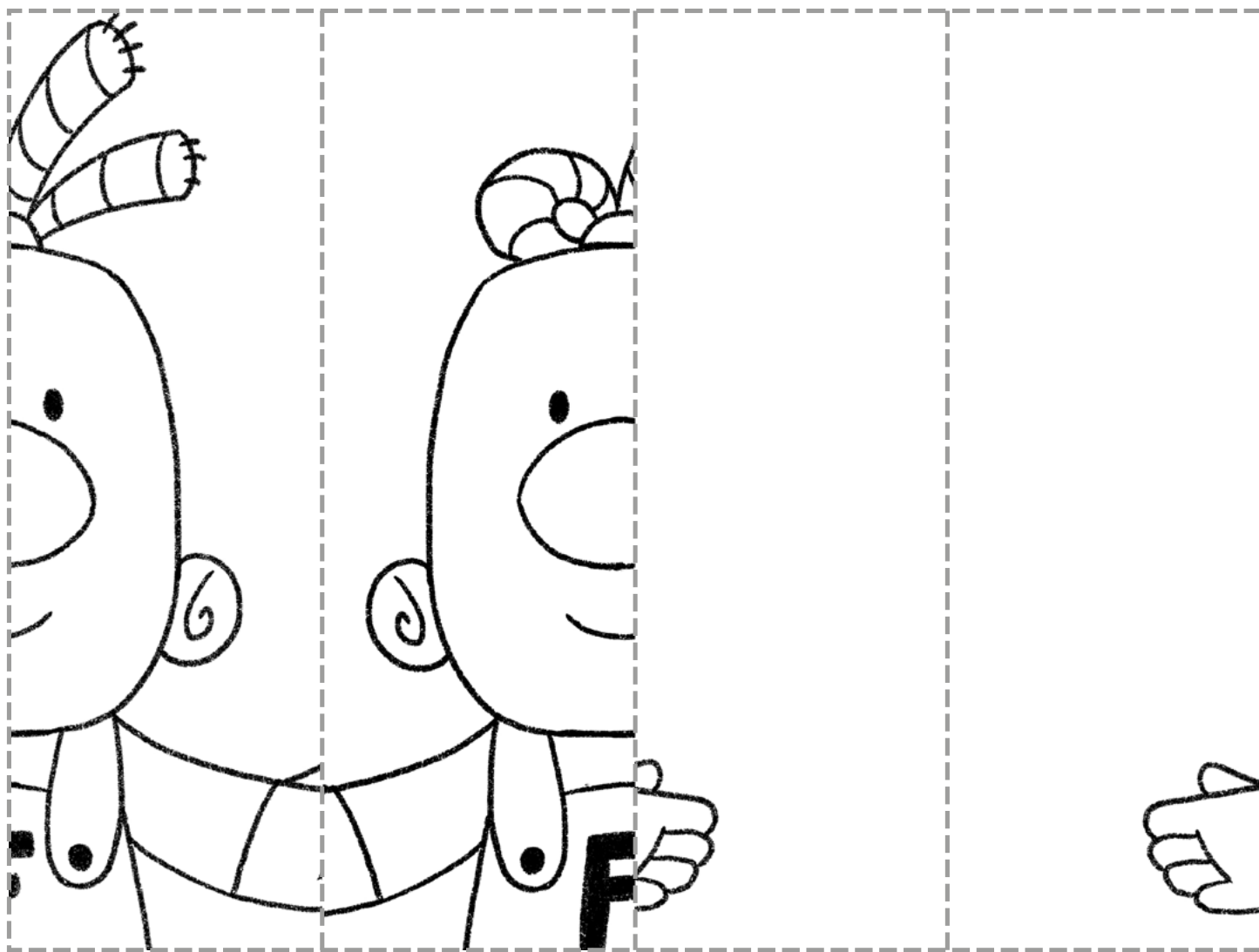
Sigue las instrucciones de la página 37 del libro.

Súper títeres



Piezas inquietas

Sigue las instrucciones de la página 47 del libro.



Recorte





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.