

TAMARA ROBLES PUEGO

GUÍA RÁPIDA

2026 – 2027

HUMANS UP

PRIMARIA ALTA



EL LIBRO ES EL DIRECTOR DE ORQUESTA

El libro dirige la clase paso a paso. Ahí encontrarás el saludo, la gimnasia cerebral o dinámica rompehielo, el mindfulness, etc.

Ya no necesitas consultar una planeación externa. Las instrucciones de la clase están integradas en el libro. En la plataforma encontrarás recursos complementarios.

Tu tarea como docente es revisar la clase con anticipación, preparar el tiempo y los materiales necesarios, y acompañar cada momento con buen humor, disposición y entusiasmo.

EL PROPÓSITO DEL PROGRAMA

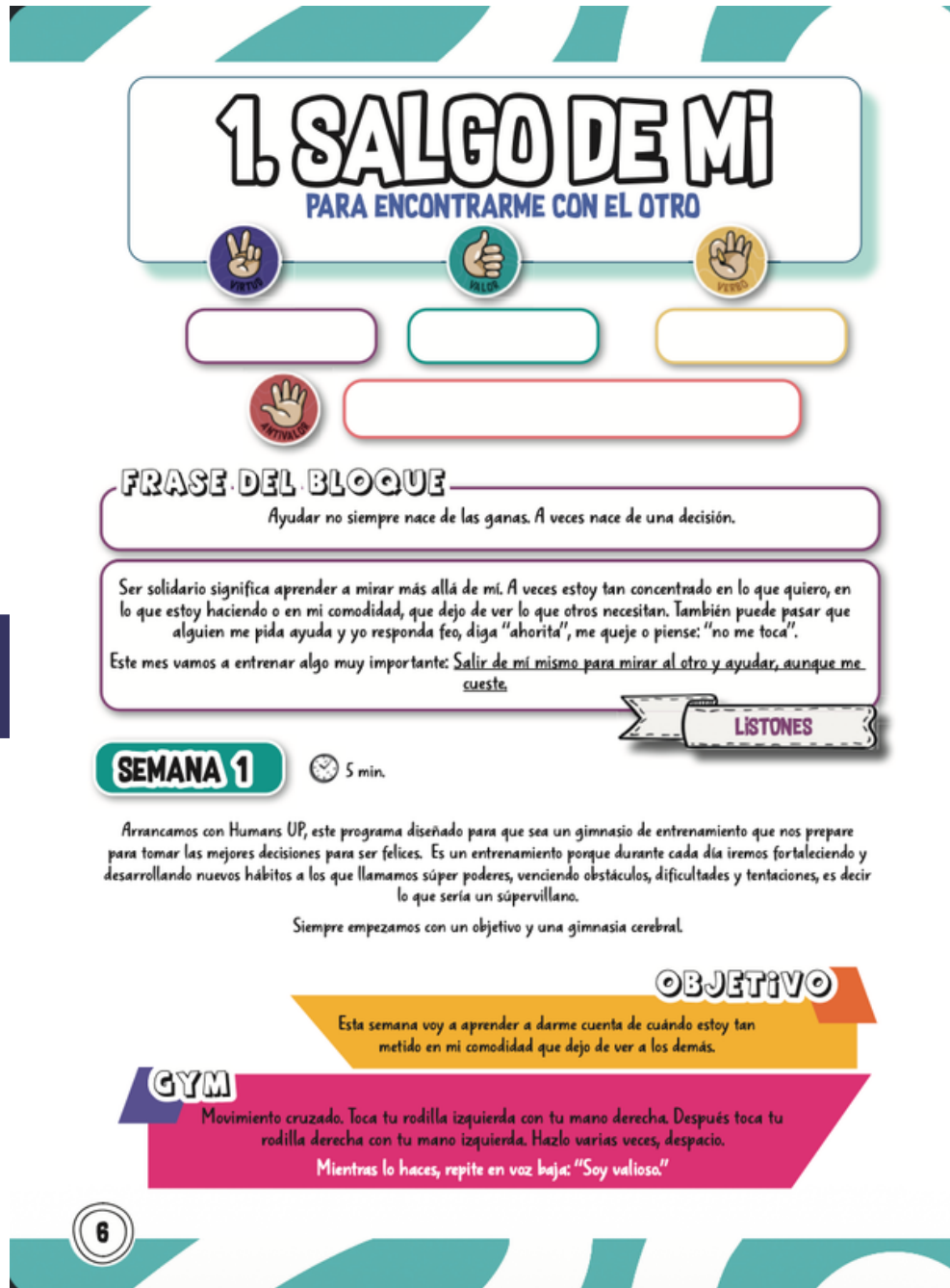
El programa busca desarrollar pensamiento crítico, habilidades socioemocionales, fuerza de voluntad y carácter. Ayuda a los alumnos a conocerse, reconocer aquello contra lo que luchan y descubrir cómo pueden transformar positivamente su entorno.



RUTA DE LA CLASE. | DURACIÓN DE 40 A 45 MIN

1. Saludo. | 2 min.
2. Gimnasia cerebral o dinámica rompehielo. | 5 a 10 min.
3. Check-in. | 5 min.
4. Objetivo y herramientas del bloque. | 2 min
5. Actividad | 20 minutos.
6. MISIONES | 5 minutos.
7. Journaling, proyecto personal y cierre. | 5 a 10 minutos

1. SALUDO | 3 A 5 MINUTOS



1. SALGO DE MI
PARA ENCONTRARME CON EL OTRO

¡PORTA! ¡VALOR! ¡VERED!

FRASE DEL BLOQUE
Ayudar no siempre nace de las ganas. A veces nace de una decisión.

Ser solidario significa aprender a mirar más allá de mí. A veces estoy tan concentrado en lo que quiero, en lo que estoy haciendo o en mi comodidad, que dejo de ver lo que otros necesitan. También puede pasar que alguien me pida ayuda y yo responda feo, diga "ahorita", me queje o piense: "no me toca". Este mes vamos a entrenar algo muy importante: Salir de mí mismo para mirar al otro y ayudar, aunque me cueste.

SEMANA 1 ⌚ 5 min.

Arrancamos con Humans UP, este programa diseñado para que sea un gimnasio de entrenamiento que nos prepare para tomar las mejores decisiones para ser felices. Es un entrenamiento porque durante cada día iremos fortaleciendo y desarrollando nuevos hábitos a los que llamamos súper poderes, venciendo obstáculos, dificultades y tentaciones, es decir lo que sería un súper villano.

Siempre empezamos con un objetivo y una gimnasia cerebral.

OBJETIVO
Esta semana voy a aprender a darme cuenta de cuándo estoy tan metido en mi comodidad que dejo de ver a los demás.

GYM
Movimiento cruzado. Toca tu rodilla izquierda con tu mano derecha. Después toca tu rodilla derecha con tu mano izquierda. Hazlo varias veces, despacio. Mientras lo haces, repite en voz baja: "Soy valioso."

6

Comienza haciendo que los alumnos se saluden y se conecten entre ellos. Pueden decirse buenos días, saludarse con el puño, mirarse, caminar un poco por el espacio o realizar la propuesta indicada en el libro.

¿Para qué sirve?

- Rompe el esquema de una clase tradicional.
- Ayuda a que los alumnos se suelten y participen.
- Favorece la conexión con los compañeros.
- Prepara el ambiente para comenzar la clase.
- Desarrolla socialización y vinculación

2. GIMNASIA CEREBRAL | 3 A 5 MINUTOS

- Realiza la gimnasia cerebral o dinámica indicada en el libro. En Secundaria y Preparatoria las propuestas también funcionan como rompehielos y favorecen el trabajo en equipo.
- Estas dinámicas pueden pedir a los alumnos que se organicen, se comuniquen con señas, resuelvan un reto o colaboren de una manera divertida.
- Si la propuesta del libro no se adapta al grupo, puedes elegir otra del catálogo de gimnasias cerebrales disponible en la plataforma.

¿Para qué sirve?

- Activa el cerebro.
- Favorece el trabajo en equipo.
- Promueve la comunicación y la colaboración.
- Ayuda a que los alumnos se encuentren con los demás.
- Prepara la atención y la participación.

3. CHECK IN | 3 A 5 MINUTOS

¿Para qué sirve?

- Conecta al alumno con el momento presente.
- Ayuda a enfocar la atención.
- Favorece la conciencia de cómo llega frente al tema.
- Prepara al grupo para participar y reflexionar.

CHECK IN ⌚ 5 min.

- Revisando cómo andas el día de hoy respecto a la ayuda y la solidaridad, rodea con un círculo las palabras que describen cómo reaccionas cuando alguien te pide ayuda y no tienes ganas:

Me quejo

Digo ahorita

Lo ignoro

Ayudo aunque me cueste

Me molesto

Finjo no escuchar

Lo hago de mala gana

Digo que no es mi problema

Sí ayudo

Pienso que lo haga otro o ¿por qué yo?

me enojo pero después lo hago.

¿Qué pensamientos aparecen cuando alguien me pide ayuda y no tengo ganas?

¿Qué siento? ¿Qué emociones se despiertan?

¿Qué hago? (Contesto feo, pongo una sonrisa, lo alargo...).

ACTIVIDAD ⌚ 20 min

- En el centro del círculo escribe la palabra YO. Alrededor, escribe o dibuja todo lo que a veces te encierra en ti mismo y no te deja ver a los demás. Afuera del círculo escribe personas que están a tu alrededor que necesitan o merecen ser vistas.

7

4. OBJETIVO

- Lean el objetivo que aparece en el libro. Los alumnos pueden leerlo, proyectarlo y participar. El objetivo explica qué van a vivir, qué van a trabajar y qué esperan lograr durante el bloque.
- La primera semana puede tomar un poco más de tiempo porque se presenta el programa y su propósito.
- Después de leer el objetivo, los alumnos completan las herramientas del bloque. Los espacios aparecen vacíos en el libro y la información para llenarlos se encuentra en una tabla al final.
 - **Virtud:** el hábito o cualidad que queremos desarrollar.
 - **Valor:** la manera en que desarrollaremos la virtud.
 - **Verbo:** la acción concreta que practicaremos.
 - **Antivalor:** aquello contra lo que vamos a luchar.
 -



OBJETIVO

Esta semana voy a aprender a darme cuenta de cuándo estoy tan metido en mi comodidad que dejo de ver a los demás.

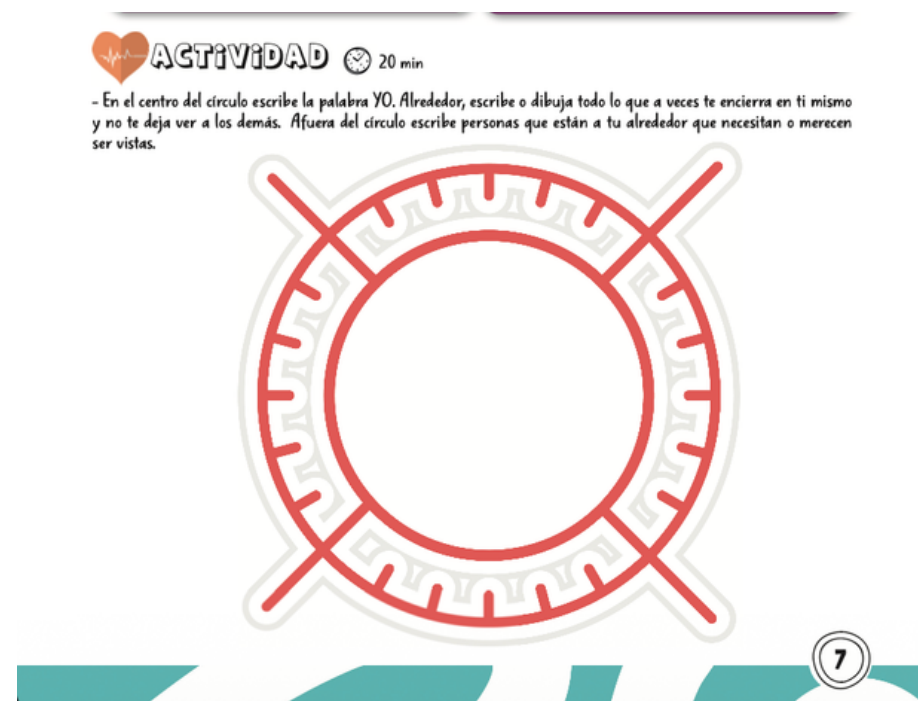
GYM

Movimiento cruzado. Toca tu rodilla izquierda con tu mano derecha. Después toca tu rodilla derecha con tu mano izquierda. Hazlo varias veces, despacio. Mientras lo haces, repite en voz baja: "Soy valioso."

6

RECUERDA, PRACTICA Y PROMUEVE

5. ACTIVIDAD | 20 MINUTOS

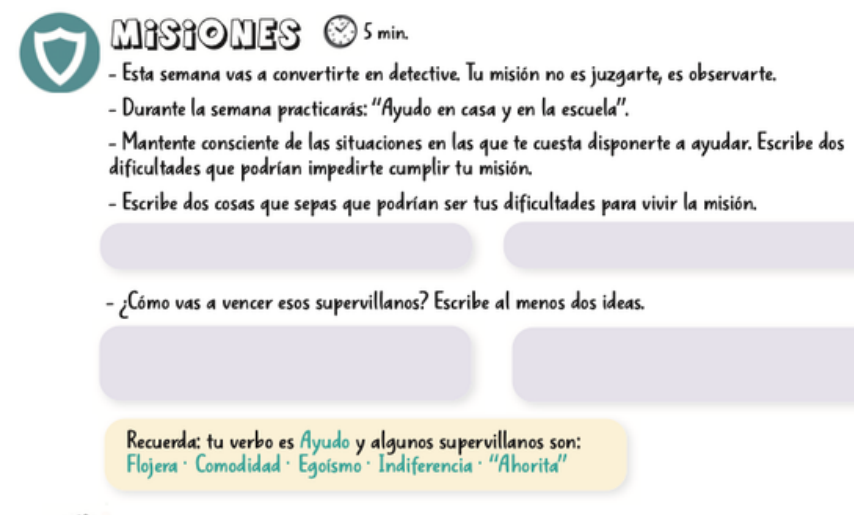


- Realiza la actividad indicada en el libro. Las actividades están diseñadas para desarrollarse aproximadamente en 20 minutos.
- Los alumnos pueden participar en juegos, dinámicas, debates, ejercicios de escritura y otras experiencias relacionadas con el tema.
- Antes de la clase, revisa si la actividad requiere materiales o alguna preparación especial.

CUANDO LA ACTIVIDAD ES UNA CAMPAÑA

- Algunas actividades de Secundaria y Preparatoria se convierten en campañas. La campaña forma parte de la actividad; no es un trabajo adicional.
- Su propósito es que el adolescente descubra su capacidad de liderazgo y proyecte lo aprendido hacia los demás. Puede contribuir a mejorar el ambiente, reducir el bullying y aumentar los actos de bondad.

6. MISIÓN | MENCIÓN BREVE



- La misión que se trabajará viene indicada en el libro. Preséntala como un reto de superhéroes que los niños practicarán durante la semana.
- La misión debe recordarse en distintas materias y momentos de la jornada escolar, no solamente durante la clase del programa.

7. JOURNALING, PROYECTO PERSONAL Y CIERRE

- Comparte tu círculo con un compañero. Al final responde:

- a) Una persona a la que a veces no veo porque estoy en lo mío es _____
 b) Algo que descubrí de mí con este ejercicio: _____

c) Una idea que escuché y me ayudó: _____

MISIONES ⌚ 5 min.

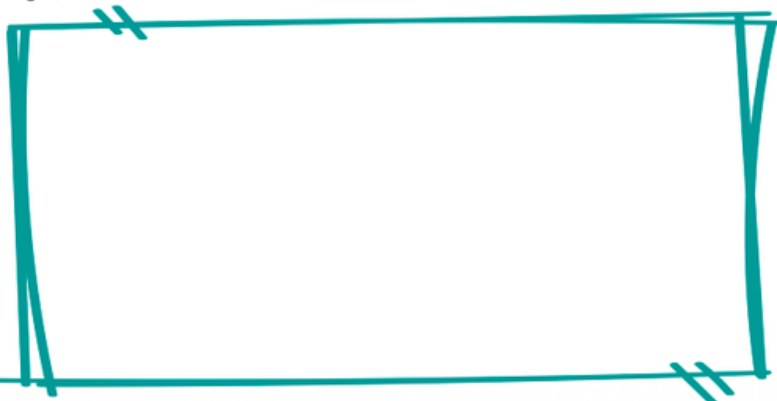
- Esta semana vas a convertirte en detective. Tu misión no es juzgarte, es observarte.
- Durante la semana practicarás: "Ayudo en casa y en la escuela".
- Mantente consciente de las situaciones en las que te cuesta disponerte a ayudar. Escribe dos dificultades que podrían impedirte cumplir tu misión.
- Escribe dos cosas que sepas que podrían ser tus dificultades para vivir la misión.

- ¿Cómo vas a vencer esos supervillanos? Escribe al menos dos ideas.

Recuerda: tu verbo es *Ayudo* y algunos supervillanos son:
Flojera · Comodidad · Egoísmo · Indiferencia · "Ahorita"

JOURNALING ⌚ 3 min.

¿Hay alguien que necesita algo de ti y tú lo estás ignorando?



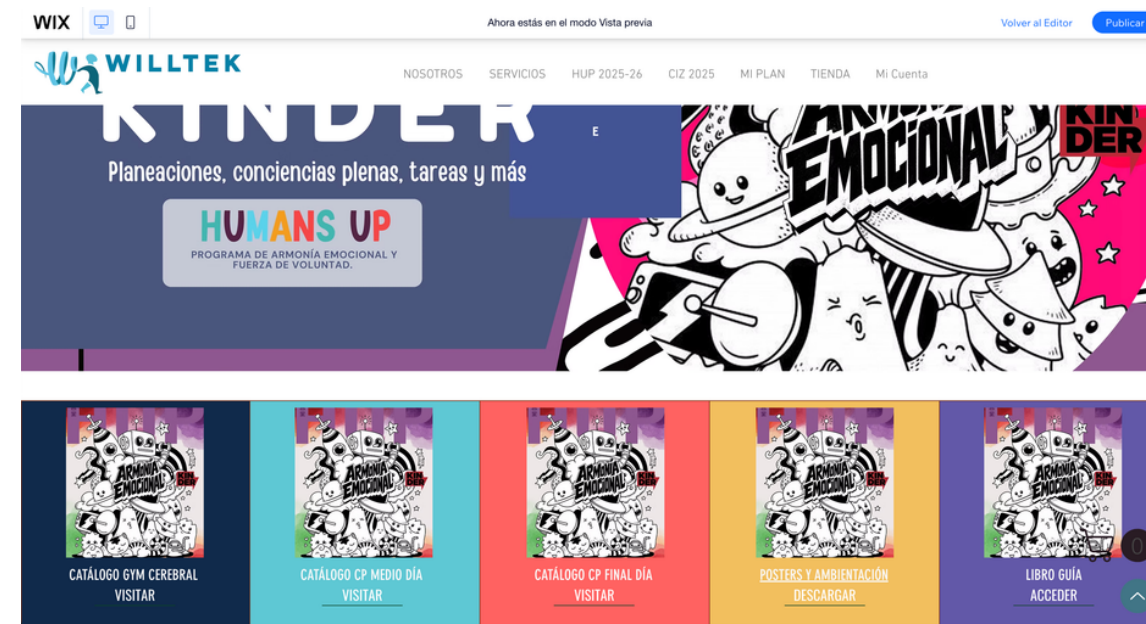
- El journaling funciona como cierre de la clase. Los alumnos escriben una reflexión y eligen un proyecto personal de crecimiento.
- Motívalos a responder con honestidad. No es necesario que todos compartan lo que escribieron. Si hay tiempo, puedes invitar a algunos alumnos a comentar su reflexión.

RECURSOS DEL LIBRO Y LA PLATAFORMA



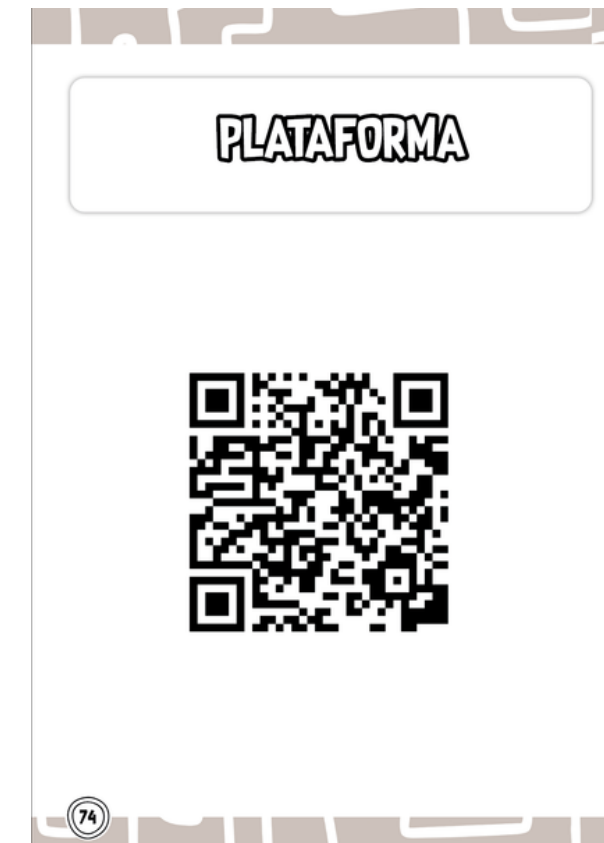
☆ "Eso no me gusta, por favor no lo hagas."
 ☆ "Necesito un espacio, ¿puedes hacerte tantito para allá?"
 ☆ "No quiero jugar así, mejor hagamos otra cosa."
 ☆ "No me siento bien con eso, por favor para."
 ☆ "Eso me lastima, por favor detente."
 ☆ "No me gusta que me hables así."
 ☆ "Quiero estar solo un ratito, gracias."
 ☆ "Prefiero que me hables con calma, por favor."
 ☆ "Está bien decir que no, y ahora digo que no."
 ☆ "Me gusta cuando me tratas con cariño, ¿podemos hacerlo así?"
 ☆ "Ya no quiero seguir con ese juego, me hace sentir mal."
 ☆ "Por favor para, eso no es divertido para mí."
 ☆ "No me gusta lo que estás haciendo, quiero que te detengas."
 ☆ "Me estás molestando, por favor aléjate tantito."
 ☆ "Eso no está bien, quiero que me respetes."
 ☆ "No me siento cómodo con eso, por favor para."
 ☆ "Quiero jugar tranquilo, sin que me molesten."
 ☆ "No me gusta que me hables así, quiero que seas amable."
 ☆ "Si sigues molestando, me voy a ir a otro lugar."
 ☆ "Yo sí te respeto, y también quiero que tú me respetes a mí."

71



PLATAFORMA DOCENTES

La plataforma docente incluye el catálogo de gimnasias cerebrales, actividades de conciencia plena, recursos descargables, pósters y materiales de ambientación. No es necesario registrar el libro; únicamente se utiliza la contraseña recibida por correo.



PLATAFORMA ALUMNOS

El libro incluye un código para que los alumnos accedan a recursos adicionales. Cuando una actividad incluya una campaña, podrán consultar y descargar ideas desde la plataforma.



LISTONES

Esta es una sugerencia para involucrarlos y hacerlos responsables de mantener vivo el programa.

LISTA RÁPIDA DEL DOCENTE

SECUENCIA Y TIEMPOS

- ☐ 1. Saludo | 3 a 5 minutos
- ☐ 2. Gimnasia cerebral | 3 a 5 minutos
- ☐ 3. Registro emocional | 3 a 5 minutos
- ☐ 4. Objetivo | 5 minutos
- ☐ 5. Actividad | 20 minutos
- ☐ 6. Misión | Mención breve
- 7. Cierre | Mención breve

ANTES DE DAR LA CLASE

- ☐ Reviso las instrucciones del libro.
- ☐ Leo el objetivo del bloque.
- ☐ Identifico las herramientas que trabajaremos.
- ☐ Reviso la gimnasia cerebral o dinámica rompehielo.
- ☐ Confirmo si la actividad requiere materiales.
- ☐ Reviso si la actividad incluye una campaña.
- ☐ Reviso la pregunta de journaling.
- ☐ Preparo el libro para proyectarlo, si es necesario.

8441010751

tamararobles@willtek.com.mx