

HUMANS UP

Diarios y recursos para desarrollar armonía emocional, autoestima y fuerza de voluntad.

FICHA TÉCNICA



OBJETIVO

El objetivo de Humans UP es facilitar a las instituciones educativas el camino para fortalecer la armonía emocional, fuerza de voluntad y valores en sus alumnos, maestros y su personal administrativo con un sistema de recursos prácticos, sencillos e interactivos, a fin que sean reconocidas por la calidad de su educación y de sus personas.

HUMANS UP

Es un programa para instituciones educativas que involucra a padres de familia, maestros y a alumnos.

- *Fácil de aplicar.*
- *Con recursos dinámicos, interactivos y divertidos.*
- *Que se ajuste a modo virtual y presencial.*
- *Que vincule a padres de familia.*
- *Que motive a maestros(as).*

¿QUE TE AHORRE TIEMPO Y NO SEA UN IMPACTO ECONÓMICO PARA TUS PADRES DE FAMILIA?

MATERIALES

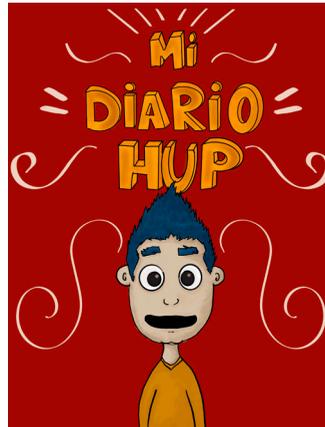
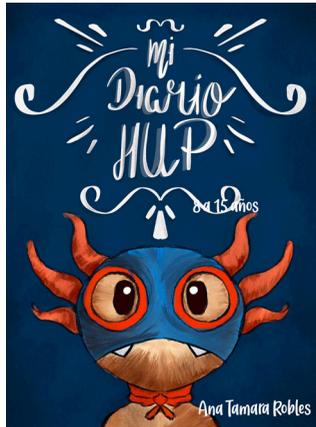
Diario para niños(as) de preescolar, primaria, secundaria .



En donde los niños registran todos los días sus emociones y sus esfuerzos.



En donde encontrarán actividades y dinámicas divertidas, con recursos interactivos como videos, cuentos y canciones.



2



Preparatoria.



El programa es totalmente digital.



Con videos semanales con un tema que los va preparando para tomar mejores decisiones, aprender sobre salud emocional y a hacerse dueños de su propia historia.



Cada tema cuenta cuestionarios de aterrizaje y reflexión o dinámicas para que se vuelva parte de su vida.

PAUSAS ACTIVAS.

Gimnasia cerebral + Atención plena (Mindfulness).



Todos los grados cuentan con 3 pausas activas durante el día, audios y videos para desarrollar la conciencia plena y gimnasia cerebral.



AL EMPEZAR EL DÍA / A LA MITAD DEL DÍA / A FINAL DEL DÍA.



Ver demo del programa. <https://www.willtek.mx/demo-hup>

Beneficios.

- a) Se provoca la regeneración de nuevas conexiones neuronales.
- b) Aprenden a regulación de la atención y mantenerla.
- c) Aprenden a regularse emocional y mentalmente.
- d) Amplía la memoria y la creatividad.
- e) Auto concepto.
- f) Mejorar la simetría de los dos hemisferios.
- g) Manejo del estrés.
- h) Mejor asimilación del aprendizaje.
- i) Refuerzo de la memoria y la vida con plena conciencia y vitalidad.
- k) Capacidad de empatía.

PLANEACIONES MENSUALES PARA MAESTROS



Planeaciones con todos los recursos y objetivos mes a mes, que harán la vida más fácil y práctica para los maestros.

QUERER QUERER

Preescolar y primaria baja

FORTALEZA

<p>"ME ESFUERZO POR QUERER"</p>	<p>"ENTUSIASMO"</p>	<p>"DEJAR LAS COSAS DADA DESPUES"</p>
<p>1. MINDSET</p> <p>Me pongo un reto difícil.</p> <p>¿Cuál será tu reto? Elige el color con el cual colorear las burbujas.</p>	<p>2. GAG</p> <p>Leo 10 minutos al día.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊖ Más de 10 hojas. ⊕ 5 hojas. ⊖ Menos de 5 hojas. 	<p>3. FV</p> <p>Mantengo mi cuarto limpio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊖ Lo mantuve. ⊕ Me insistieron. ⊖ Me recordaron.

Este mes vamos a hablar: **FUERZA DE VOLUNTAD**

El objetivo este mes es a demás de que conozcan qué es y cómo se desarrolla la voluntad empleen un trabajo consistente para fortalecerse frente a sus flojeras, a dejar las cosas para después y empezar a ejercitarla con un hábito como la lectura. También el objetivo es hacerlos conscientes del trabajo que han venido haciendo desde inicio del ciclo con sus misiones y sus retos.

Semana 1			
<p>PIENSA A TIROS</p>	<p>Es bueno ser bueno.</p>	<p>PLAT VIDEO</p>	<p>* Con la canción, los alumnos(as) irán poniendo pasos y los días se seguirán. https://bit.ly/3qJ1TTH</p>
	<p>Dibuja lo que digo</p>	<p>PLAT VIDEO</p>	<p>* Que activen su cerebro y lo entrenen para la atención plena. https://bit.ly/3cpa3VO Audio de ambientación: https://bit.ly/3ouu1xt</p>
	<p>Registro de emociones.</p>	<p>PLAT VIDEO</p>	<p>* Meditación guiada para llevar registro de sus emociones. https://bit.ly/2K1Zwwi</p>
<p>Video</p>	<p>¿Porqué me cuesta trabajo hacer lo que dibujo?</p>	<p>PLAT VIDEO</p>	<p>* Evalúa sus Misiones y Emociones para desarrollar un compromiso consciente y con objetivos. HUP virtual descargue su tracker. https://bit.ly/d3n3GP9k</p> <p>https://bit.ly/3HfK3b5</p>

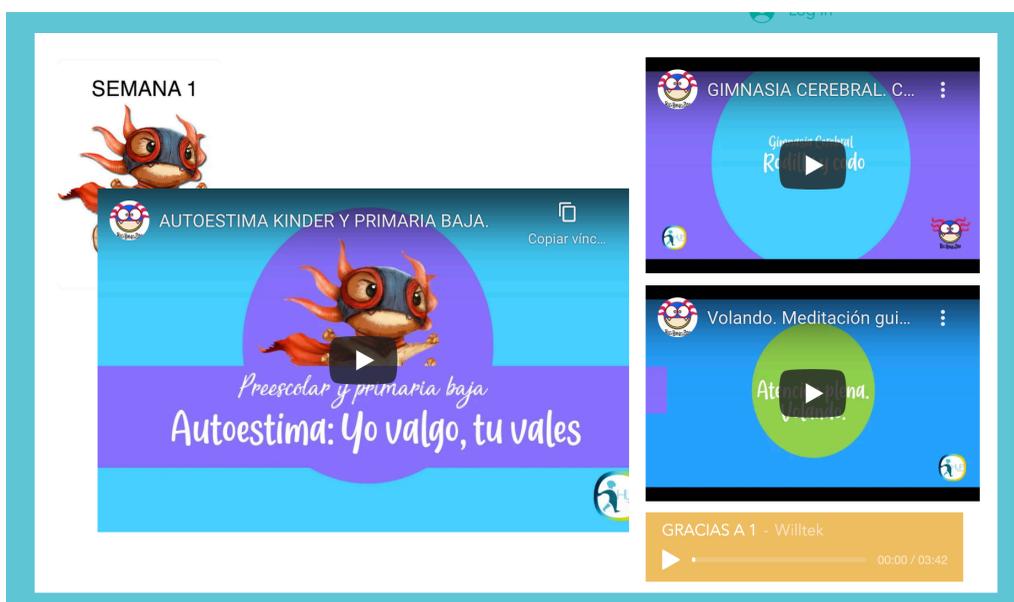


PLATAFORMA CON TODOS LOS RECURSOS

(Todos los niveles)



Los recursos interactivos, cuentos, canciones, etc., Alojados la plataforma, ordenados igual que las planeaciones para que sean sencillos de aplicar para los(as) maestros(as).



Ver demo del programa.

<https://www.willtek.mx/demo-hup>

Maestros(as) y personal administrativo



Para los docentes, el programa incluye un taller de renovación y desarrollo de armonía emocional.

Taller: “Renueva tu vocación docente”

Que los docentes obtengan conocimiento y herramientas prácticas que les lleve a renovarse mental y emocionalmente frente a su vocación que les permita ser más felices y bajar sus niveles de estrés para ofrecerse mejor a sus alumnos, con su equipo de trabajo y que la institución educativa.

TEMAS

- **AUTOESTIMA Y MENTALIDAD EN CRECIMIENTO.**
- **FUERZA DE VOLUNTAD.**
- **CONCIENCIA PLENA Y MANEJO POSITIVO DEL ESTRÉS.**
- **ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TIEMPO.**

6 - 8 sesiones de 2hrs. / Reuniones mensuales.

Acompañamiento y coaching permanente.



Padres de familia



Conferencias para padres de familia cada 2 meses (en línea).

Se entrega un catálogo de temas sobre el cual elige la escuela.



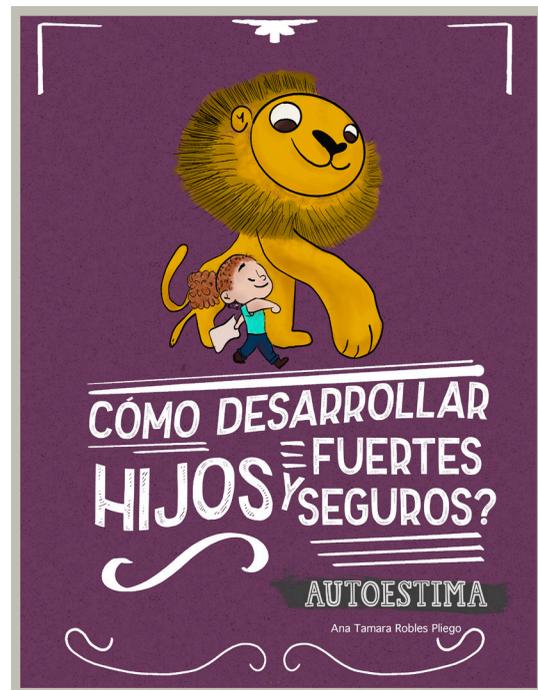
Seguimiento permanente y coaching sobre crianza por whatsapp.

O a través de los grupos propios de la escuela.



Opcional: Ebook para padres de familia.

Libro ¿Cómo desarrollar hijos fuertes y seguros? Junto con recursos imprimibles para las familias.



BENEFICIOS

Beneficios técnicos

- a) Reduce el trabajo del maestro porque ya están sus planeaciones.
- b) El maestro no necesita preparar la clase porque ya están hechas en videos cortos y dinámicos.
- c) Facilita la aplicación del programa porque los maestros reciben recordatorios ayuda y consejos permanentemente.
- d) Facilita la aplicación del programa porque los maestros reciben recordatorios ayuda y consejos permanentemente a través de whatsapp.
- f) Se requieren solamente 20 a 30 minutos a la semana, sin la necesidad de una clase especial o algún maestro especial.
- g) Es flexible y adaptable a las necesidades de la escuela.
- h) Es adaptable a modo presencial o en línea y puede ser 100% digital.

En padres de familia.

- a) Aumenta la sensación de seguridad y confianza.
- b) Mejora la comunicación con padres de familia y están más conscientes del estado emocional y de esfuerzo de sus hijos.
- c) Los padres de familia se sienten acompañados y comprendidos generando lealtad y compromiso.



Maestros y personal administrativo

- a) Maestros menos estresados y agotados.
- b) Va a mejorar el ambiente escolar pues los crecerá su disposición, su visión positiva y su capacidad de solución.
- c) Mejorará el rendimiento y la productividad porque estarán entrenando su fuerza de voluntad y su sensación de bienestar.
- d) Maestros más comprometidos con su vocación y su sentido de vida.
- e) Maestros más comprometidos con la institución porque están recibiendo un apoyo moral y emocional de un fuerte impacto para su bienestar y plenitud.

Alumnos.

- a) Ejercita y fortalecen su voluntad.
- b) Aprenden sobre su autoestima y la hacen crecer.
- c) Desarrollan conciencia sobre sus emociones, aprenden a validarlas y a dirigir las. (Armonía emocional).
- d) Desarrollan el hábito de llevar una vida consciente.
- e) Aprenden a estimular su cerebro para disponerlo al aprendizaje, elevar la memoria, mejorar su atención y su concentración.
- f) **Niños y niñas preparados para la vida, con fuerza de carácter y un sentido de bondad, con la fuerza para creer en sí mismos y con la confianza de lograr sus sueños haciendo el bien.**

Prestigio y publicidad.

- a) La escuela se distingue y se prestigia por su educación y calidad humana a través de la publicidad y recursos para compartir con los padres de familia a través de redes sociales.
- b) Se promueve a la escuela a través de las redes sociales.
- c) Se realizan actividades con los padres de familia que propicien una publicidad y promoción boca a boca.



PRECIOS Y DESCUENTOS

Nuestra misión es transformar al mundo a través de formar a las personas, por lo que nuestros precios parten de una base estándar que nos permita ofrecer el mejor servicio y se ajustan según las necesidades de la escuela, la cantidad de alumnos y los servicios que se adquieran.



- *Asesoría, dudas o inquietudes:*

844 1 01 07 51 Ana Tamara Robles Pliego.



tamararobles@willtek.com.mx



Ana Tamara Robles Pliego.

- Lic. en Ciencias para la Familia.
- Directora de Willtek Lab.
- 17 años de experiencia asesorando en formación humana a instituciones educativas.
- Capacitando a 1000 maestros cada año.
- Conferencista: Apoyando a más de 8000 familias anualmente.
- Creadora de Humans UP, programa para el desarrollo de la autoestima, salud emocional y fuerza de voluntad.
- Autora de Ebook: ¿Cómo desarrollar hijos fuertes y seguros?
- Terapeuta.

Sígueme en redes.



@TamaraRoblesoficial

<http://bit.ly/2QNizWZ>



@tamararoblesp

<http://bit.ly/2pRtGCL>



Tamara Robles

<http://bit.ly/2gkn7EM>

