

TAMARA ROBLES PLIEGO

GUÍA RÁPIDA

2026 – 2027

HUMANS UP

KINDER



EL LIBRO ES EL DIRECTOR DE ORQUESTA

El libro dirige la clase paso a paso. Ahí encontrarás el saludo, la gimnasia cerebral, el registro, la actividad, la misión y el cierre.

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

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

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

1. SALUDO | 3 A 5 MINUTOS

Realiza el saludo que viene indicado en el libro. Cada semana encontrarás una propuesta diferente para que los niños se saluden, convivan y comiencen la clase en un ambiente seguro.

¿Para qué sirve?

- Favorece la convivencia.
- Ayuda a socializar.
- Genera conversación.
- Estimula la creatividad.
- Fortalece el sentido de pertenencia y seguridad.

2. GIMNASIA CEREBRAL | 3 A 5 MINUTOS

Realiza la gimnasia cerebral sugerida en el libro. Puedes utilizar esa propuesta o elegir otra del catálogo disponible en la plataforma, de acuerdo con las necesidades del grupo.

¿Para qué sirve?

- Activa el cerebro.
- Favorece la conexión entre los hemisferios.
- Mejora la atención.
- Apoya la memoria de trabajo.
- Ayuda a sostener la motivación.
- Favorece la socialización.
- Apoya la gestión de emociones.
- Fortalece el control de impulsos.

1. SOY HÉROE



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

BIENVENIDOS

Bienvenidos a este nuevo ciclo escolar. Hoy empieza nuestro entrenamiento para ser superhéroes. Todos nosotros tenemos poderes: ayudar, inventar, aprender, cuidar a los demás. Pero un poder hay que entrenarlo para usarlo bien, porque a veces aparecen supervillanos que nos hacen quedarnos quietos o portarnos feo. Este año vamos a entrenar un poder distinto cada mes para ser cada vez más fuertes.

¿Estamos listos para conocer al de este mes? Primero empecemos con el saludo.

SEMANA 1



SALUDO

¡Buenos días! Vamos a saludar como el sol. Levantamos nuestros brazos como rayitos de sol y decimos todos juntos: "¡Buenos días, sol!"

Ahora saludamos a nuestro compañerito de al lado, tocando codito con codito y diciendo nuestro nombre. Para terminar, levantamos las manos y gritamos: "¡Buenos días a todos!"



GYM CEREBRAL

- De pie. Con la mano izquierda tocamos la rodilla derecha. Con la mano derecha tocamos la rodilla izquierda. Repetimos varias veces, ¡como una mariposa que cruza de un lado a otro!

3. REGISTRO EMOCIONAL | 3 A 5 MINUTOS

El registro ayuda a los niños a identificar cómo llegan a clase. Cada semana descubrirán una emoción para reconocer situaciones y acontecimientos de su vida que la provocan.

- Utiliza las preguntas y la dinámica que aparecen en el libro.
 - ¿Cómo venimos hoy?
 - ¿Qué nos provoca esta emoción?
 - ¿Quién quiere compartirlo?
- Cuando el tiempo sea limitado, elige dos o tres participaciones.

5. OBJETIVO

- Lee con ellos al inicio del bloque, el objetivo, para que vayan aprendiendo qué es lo que están desarrollando durante las 4 semanas que dura cada bloque.

5. ACTIVIDAD | 20 MINUTOS

- Realiza la actividad indicada en el libro. **Presenta el poder, valor o herramienta que trabajarán y al supervillano que aprenderán a reconocer.**
- Si el tiempo no alcanza, prioriza la dinámica principal. Las actividades complementarias, como colorear, pueden realizarse en otro momento del día o de la semana.
- Revisa si la actividad requiere de material.

REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita para contarlo.

- Hoy exploramos la alegría. La alegría es lo que sentimos cuando algo nos hace muy felices, cuando queremos sonreír o hasta saltar. Levantamos la manita: **¿Qué nos da alegría?**

- Para cerrar, hacemos todos juntos nuestra cara más alegre.

ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder de este mes: **Ayudar.**

Ayudar es hacer algo bueno por otra persona sin que nos lo pidan dos veces.

- También conocemos a nuestro supervillano: **La flojera** que a veces nos dice: "Ahorita, después".

- Coloreamos a nuestra heroína: "La Ayuda".

- Levantamos la manita y contamos:

¿Cómo puedo ayudar en mi casa?
¿Y en la escuela?

La misión del mes será **AYUDAR EN CASA Y EN LA ESCUELA.**



5. 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.

6. CIERRE | MENCIÓN BREVE

- Realiza el cierre indicado en el libro.
- El cierre puede realizarse con una pregunta breve y una frase grupal, siguiendo la propuesta del libro.

REGISTRO

¿Cómo venimos hoy? Levantamos la manita para contarlo.

- Hoy exploramos la alegría. La alegría es lo que sentimos cuando algo nos hace muy felices, cuando queremos sonreír o hasta saltar. Levantamos la manita: **¿Qué nos da alegría?**

- Para cerrar, hacemos todos juntos nuestra cara más alegre.

ACTIVIDAD

- Hoy conocemos nuestro poder de este mes: **Ayudar.**

Ayudar es hacer algo bueno por otra persona sin que nos lo pidan dos veces.

- También conocemos a nuestro supervillano: **La flojera** que a veces nos dice: "Ahorita, después".

- Coloreamos a nuestra heroína: **"La Ayuda"**.

- Levantamos la manita y contamos:

¿Cómo puedo ayudar en mi casa?
¿Y en la escuela?



La misión del mes será **AYUDAR EN CASA Y EN LA ESCUELA.**



HERRAMIENTAS DEL MES

1. SOY HÉROE



JUSTICIA



AYUDO



SOLIDARIDAD



FLOJERA

BIENVENIDOS

Bienvenidos a este nuevo ciclo escolar. Hoy empieza nuestro entrenamiento para ser superhéroes. Todos nosotros tenemos poderes: ayudar, inventar, aprender, cuidar a los demás. Pero un poder hay que entrenarlo para usarlo bien, porque a veces aparecen supervillanos que nos hacen quedarnos quietos o portarnos feo. Este año vamos a entrenar un poder distinto cada mes para ser cada vez más fuertes.

¿Estamos listos para conocer al de este mes? Primero empecemos con el saludo.

SEMANA 1



SALUDO

¡Buenos días! Vamos a saludar como el sol. Levantamos nuestros brazos como rayitos de sol y decimos todos juntos: "¡Buenos días, sol!"

Ahora saludamos a nuestro compañerito de al lado, tocando codito con codito y diciendo nuestro nombre. Para terminar, levantamos las manos y gritamos: "¡Buenos días a todos!"



GYM CEREBRAL

- De pie. Con la mano izquierda tocamos la rodilla derecha. Con la mano derecha tocamos la rodilla izquierda. Repetimos varias veces, ¡como una mariposa que cruza de un lado a otro!

- Durante el mes se trabajan cuatro elementos:



- Virtud: la cualidad que queremos desarrollar.



- Verbo: la acción concreta que practicaremos.



- Valor: la manera positiva de relacionarnos.



- Antivalor: el supervillano que aprenderemos a reconocer y vencer.

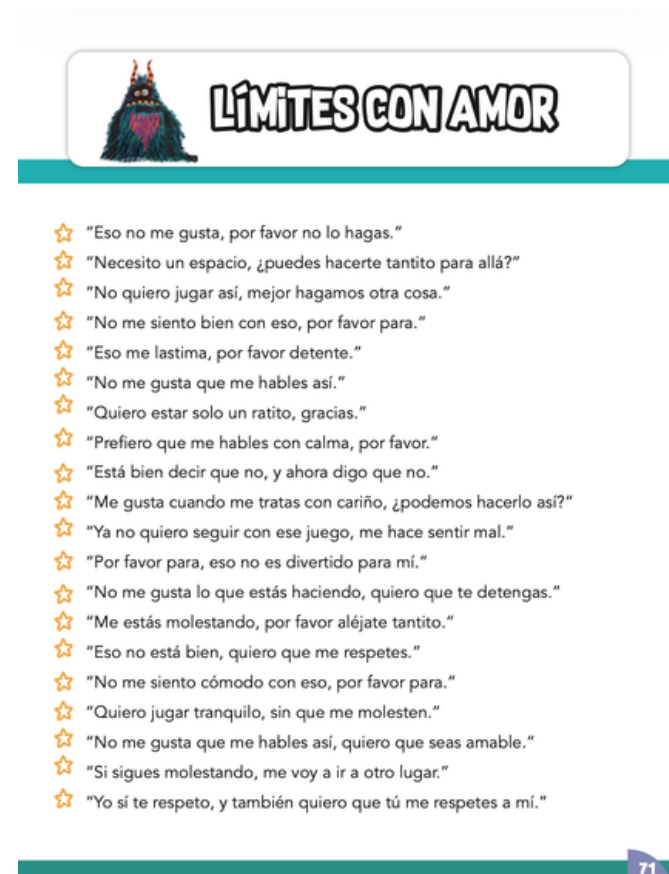
MENCIONA • RECUERDA • PROMUEVE

Estas herramientas deben mencionarse, recordarse y promoverse durante toda la jornada escolar. Todo el equipo docente puede reforzarlas en el salón, el recreo y las diferentes materias.

Todo el equipo docente puede reforzar la misión y las herramientas del mes: En el salón, en el recreo. en deportes, inglés, computación, en todas las demás actividades escolares.

EL PROGRAMA FUNCIONA MEJOR CUANDO TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA UTILIZA EL MISMO LENGUAJE.

RECURSOS DEL LIBRO Y LA PLATAFORMA



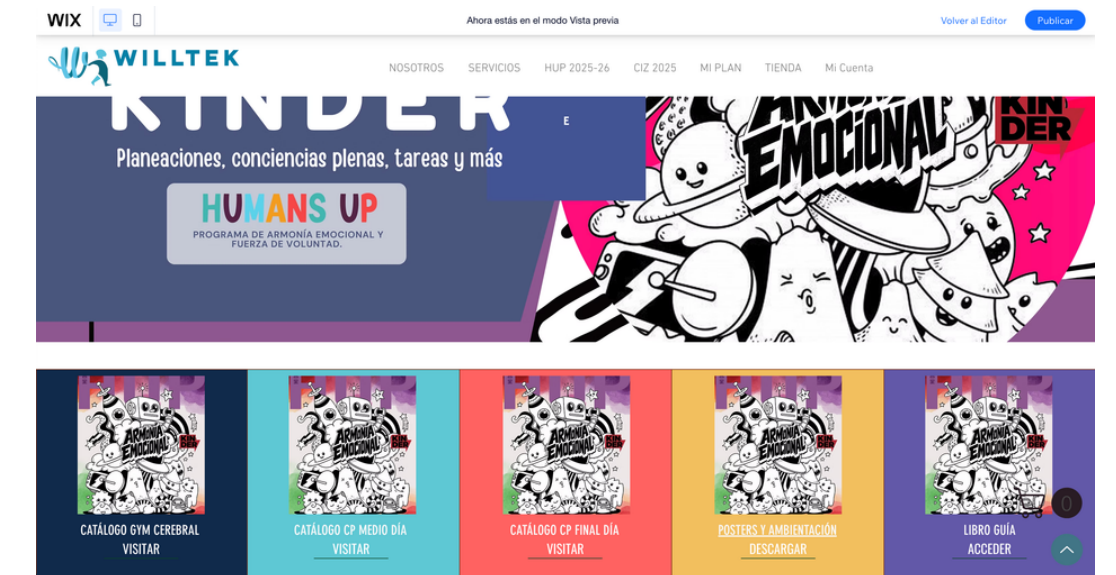
LÍMITES CON AMOR

Al final del libro encontrarás frases sugeridas para enseñar a los niños a establecer límites claros y respetuosos. Estas expresiones les ayudan a comunicar lo que necesitan, cuidar su espacio y resolver conflictos de una manera más amable.



VILLANOS

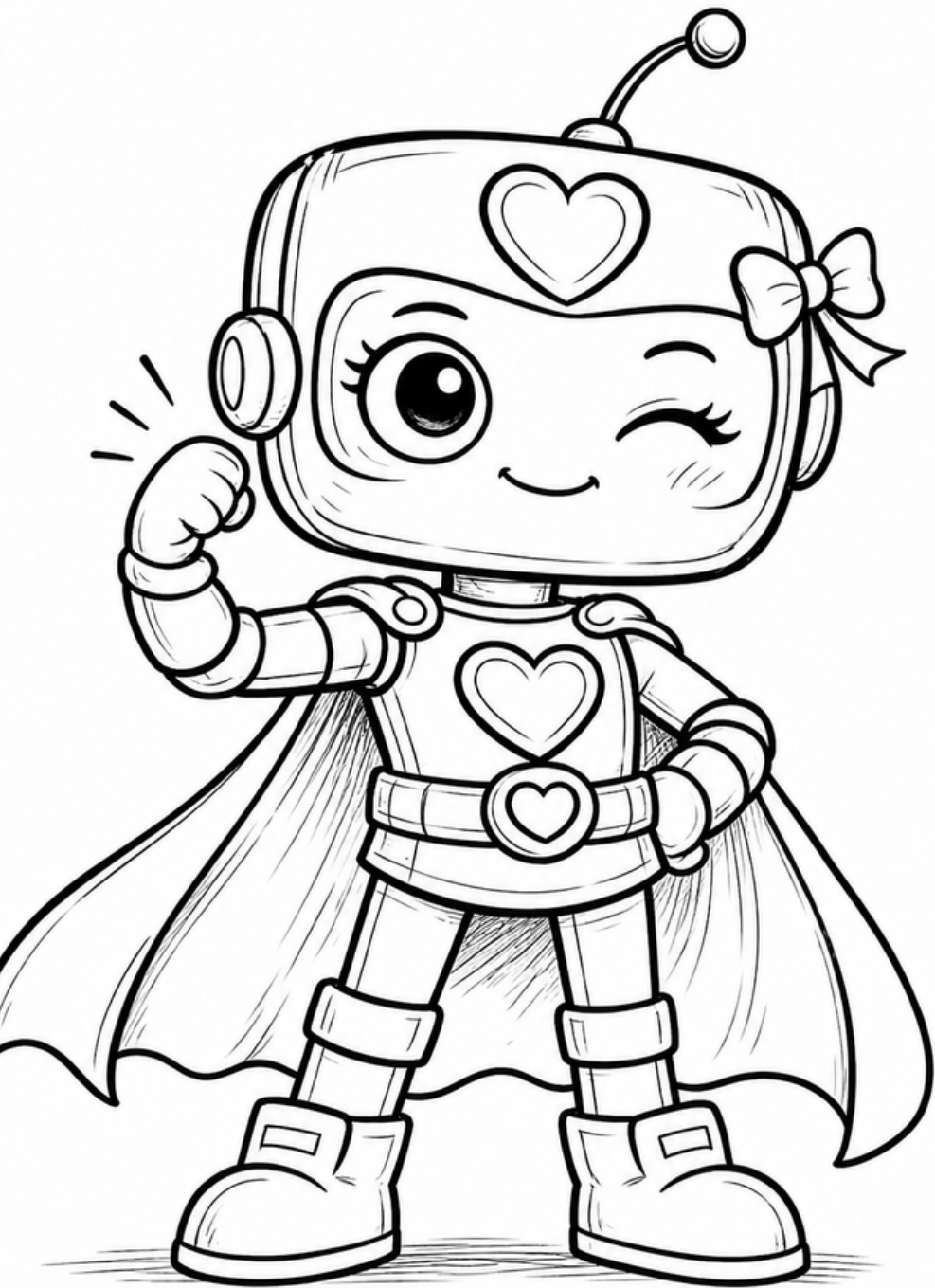
Para que identifiquen sus supervillanos, puedan ponerles nombre, distinguirlos y definir cómo van a luchar en contra de ellos. ¿Cuáles son sus fortalezas?



PLATAFORMA

En la plataforma encontrarás gimnasias cerebrales, recursos descargables, pósters y materiales de ambientación.

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. Actividad | 20 minutos
- ☐ 5. Misión | Mención breve
- ☐ 6. Cierre | Mención breve

ANTES DE DAR LA CLASE

- ☐ Reviso la actividad indicada en el libro.
- ☐ Organizo el tiempo de cada momento.
- ☐ Confirmo si la actividad requiere materiales.
- ☐ Preparo los materiales necesarios.
- ☐ Identifico cuál es la misión de la semana.
- ☐ Reviso la gimnasia cerebral sugerida.
- ☐ Decido si realizaré esa gimnasia o elegiré otra.
- ☐ Reviso la propuesta de cierre.

8441010751

tamararobles@willtek.com.mx