

TAMARA ROBLES PUEGO

GUÍA RÁPIDA

2026 – 2027

HUMANS UP

PRIMARIA BAJA

SEMANA 1

SALUDO (3 MIN)

- En parejas, choca la mano derecha con tu compañero y di "¡Hola, ayudante!".
- Cambia de pareja dos veces más y repite el saludo.

GYM CEREBRAL (5 MIN)

- De pie, levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda.
- Levanta la rodilla izquierda y tócala con la mano derecha.
- Repite 8 veces, cada vez un poco más rápido.
- Para cerrar, respira profundo y di en voz alta: "¡Listo para ayudar!".

REGISTRO (5 MIN)

- Levanta la mano y cuéntanos:

MI DÍA:

¿Cómo me siento hoy?

EMOCIÓN

ALEGRÍA: es lo que sentimos cuando hacemos algo bueno por otra persona y nos sale del corazón.

TEMA

¿Alguna vez ayudaste a alguien sin que te lo pidieran?

ACTIVIDAD (20 MIN)

1

- Leemos en voz alta el poder de este mes: **AYUDAR · APOYAR · COMPARTIR**.
- Inventamos una seña con las manos para cada acción (por ejemplo: un puño al pecho para "Ayudar").
- Leemos en voz alta al villano de este mes: **LA FLOJERA**, y sus tres disfraces: **FLOJERA, EGOÍSMO E INDIFERENCIA**. Inventamos una seña para "atraparlo" (por ejemplo: cerrar el puño como si lo agarráramos).
- Practicamos las señas todos juntos 2 veces, diciendo el nombre en voz alta cada vez.

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 se trabaja en tres momentos:

- 1. ¿Cómo vengo hoy?** Los niños identifican y expresan cómo se sienten al comenzar la clase.
- 2. Emoción de la semana.** Presenta la emoción que descubrirán y exploren brevemente qué significa o cuándo pueden sentirla.
- 3. Pregunta del tema.** Realiza la pregunta relacionada con el tema del día que aparece en el libro. Permite que algunos niños participen y compartan sus respuestas.

SEMANA 1

SALUDO (3 MIN)

- En parejas, choca la mano derecha con tu compañero y di "¡Hola, ayudante!".
- Cambia de pareja dos veces más y repite el saludo.

GYM CEREBRAL (5 MIN)

- De pie, levanta la rodilla derecha y tócala con la mano izquierda.
- Levanta la rodilla izquierda y tócala con la mano derecha.
- Repite 8 veces, cada vez un poco más rápido.
- Para cerrar, respira profundo y di en voz alta: "¡Listo para ayudar!".

REGISTRO (5 MIN)

- Levanta la mano y cuéntanos:

MI DÍA:

¿Cómo me siento hoy?

EMOCIÓN

ALEGRÍA: es lo que sentimos cuando hacemos algo bueno por otra persona y nos sale del corazón.

TEMA

¿Alguna vez ayudaste a alguien sin que te lo pidieran?

ACTIVIDAD (20 MIN)

1

- Leemos en voz alta el poder de este mes: **AYUDAR · APOYAR · COMPARTIR**.
- Inventamos una señal con las manos para cada acción (por ejemplo: un puño al pecho para "Ayudar").
- Leemos en voz alta al villano de este mes: **LA FLOJERA**, y sus tres disfraces: **FLOJERA, EGOÍSMO E INDIFERENCIA**. Inventamos una señal para "atraparlo" (por ejemplo: cerrar el puño como si lo agarráramos).
- Practicamos las señales todos juntos 2 veces, diciendo el nombre en voz alta cada vez.

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.



5. MISIÓN | MENCIÓN BREVE

2

- A continuación verás 5 pequeñas situaciones. En cada una, descubre, ¿de qué disfraz se trata: Flojera, Egoísmo o Indiferencia?
- Traza una línea del disfraz a la situación.
- Comparte tus respuestas.



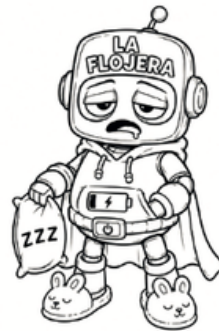
A) Es hora de recoger los juguetes y una voz adentro te dice: "ahorita, después".

B) Tu compañero(a) olvidó su color y piensas: "es mío, no lo voy a prestar".

C) Ves a un niño solo en el recreo y piensas: "no es mi problema". Tu mamá te pide ayuda para poner la mesa y estás cansado de jugar, así que finges no escuchar.

D) Un compañero olvidó su lonche y piensas: "que se las arregle él solo".

E) Un amigo se lastimó y no puede cargar su mochila, pero decides no ayudarlo porque quieres seguir jugando sin cargar peso extra.



- 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

- Menciona y repite con el grupo las afirmaciones positivas correspondientes. Las afirmaciones positivas se encuentran al final del libro.



MISIONES (5 MIN)

- Esta semana mi misión es:

"AYUDO SIN QUE ME LO PIDAN."

(Ejemplos: tender mi cama, guardar mis juguetes, ayudar a poner la mesa o en la escuela.)



AFIRMACIONES

SOY HEROE

- Yo puedo ayudar a los demás.
- Ayudar me hace sentir bien.
- Tengo manos que saben ayudar.

CUIDO LO QUE VALE

- Yo trato bien a los demás.
- Cuido las cosas y a las personas.
- Puedo ser amable aunque esté molesto.

ME ESFUERZO

- Puedo intentarlo otra vez.
- Cada intento me hace más fuerte.
- No me rindo, sigo intentando.

PONGO ATENCIÓN

- Puedo poner atención cuando quiero.
- Mi mente escucha cuando yo decido.
- Estoy tranquilo y presente.

DIGO LA VERDAD

- Yo digo la verdad, aunque me cueste.
- Ser honesto me hace sentir en paz.
- Puedo confiar en mí mismo(a).

LE PONGO CANAS

- Le echo ganas a lo que hago.
- Tengo energía para lograr cosas.
- Hoy hago las cosas con alegría.

PIENSO EN LOS DEMÁS

- Puedo pensar en cómo se siente el otro.
- Compartir me hace un buen amigo(a).
- Escucho con el corazón.

BUSCO SOLUCIONES

- Puedo cambiar de plan sin pelear.
- Está bien si algo no sale como esperaba.
- Puedo decir lo que siento con calma.

TODAVÍA

- Todavía no me sale, pero voy a aprender.
- Puedo hacer cosas yo solito(a).
- Cada día aprendo algo nuevo.

SOY LIBRE

- Soy capaz de lograr cosas grandes.
- Me quiero tal como soy.
- Puedo equivocarme y aprender.
- Soy valiente.

HERRAMIENTAS DEL MES

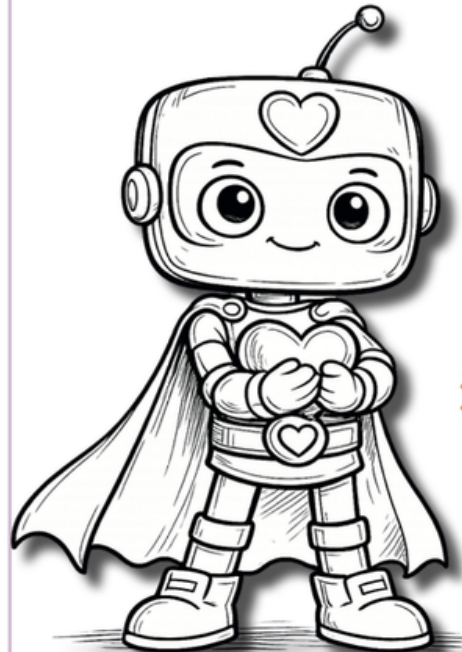
BLOQUE 1 SOY HÉROE



BIENVENIDOS

¡Bienvenidos a este nuevo ciclo escolar! Hoy empieza nuestro entrenamiento para convertirnos en superhéroes de verdad.

Todos tenemos poderes: para ayudar, para cuidar a los demás, para hacer equipo. Pero un poder hay que entrenarlo para usarlo bien, porque a veces aparece un villano que nos hace quedarnos quietos, guardarnos las cosas para nosotros solos, o hacer como que no vemos a quien nos necesita.



Este mes vamos a entrenar el poder de Ayudar. Vamos a **practicar tres acciones: Ayudar, Apoyar y Compartir**. Y vamos a aprender a reconocer a nuestro villano, **La Flojera**, que se disfraza de tres formas distintas: a veces se pone el disfraz de **Flojera** (esa vocecita que dice "ahorita, después"), a veces se pone el disfraz de **Egoísmo** (esa vocecita que dice "es mío, no lo comparto") y a veces se pone el disfraz de **Indiferencia** (esa vocecita que dice "no es mi problema").

¿Conoces a alguien que siempre está listo para ayudar, que comparte sin que se lo pidan, que se acerca a quien está solo?

Ese alguien ya entrenó mucho su poder de Ayudar.
Este mes, ese alguien vas a ser tú.

¿Estamos listos para empezar el entrenamiento? Primero, saludemos.

- 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.

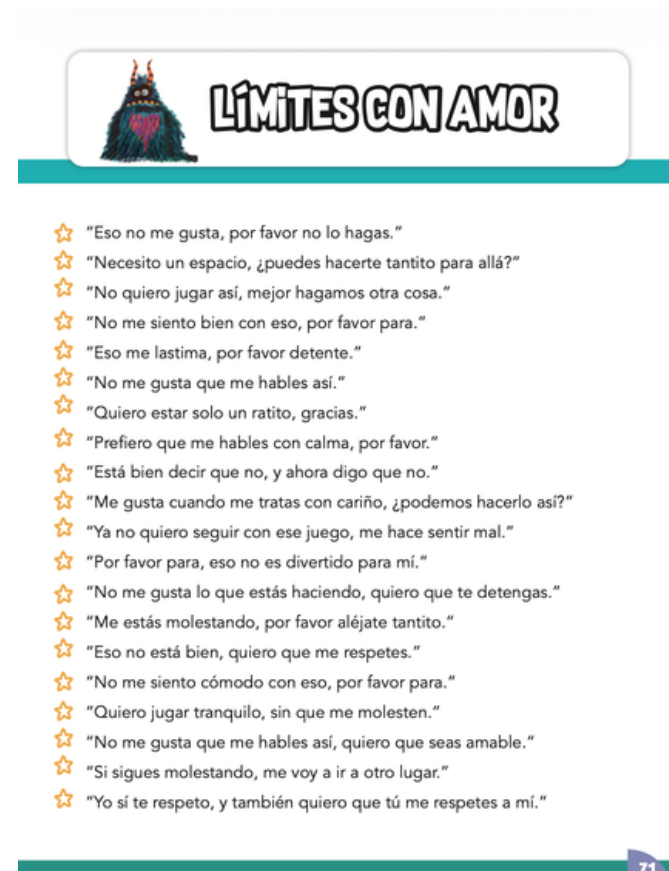
MENCIONA • RECUERDA • PROMUEVE

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



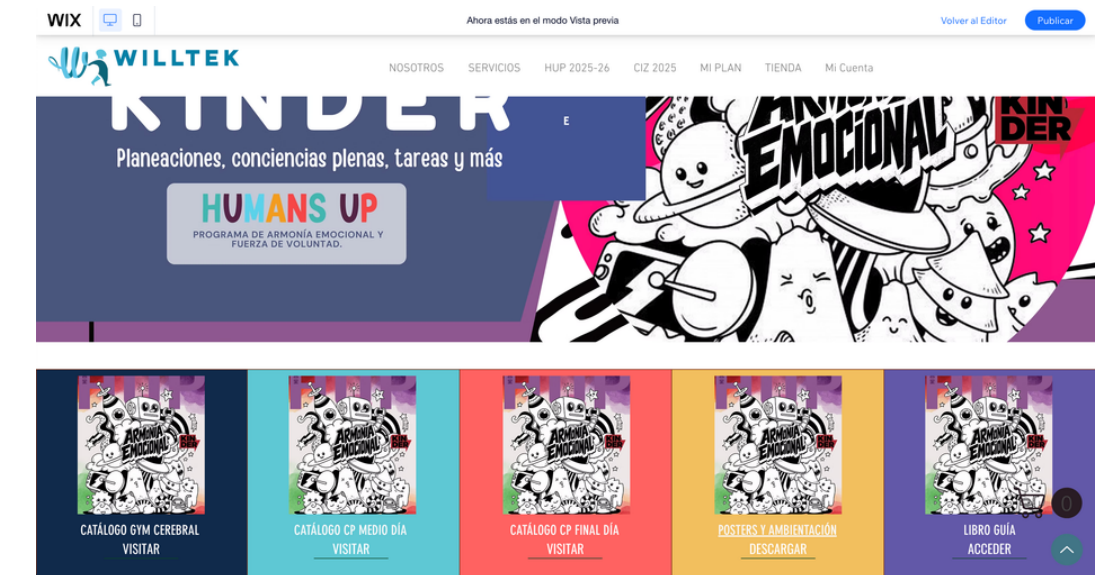
LÍMITES CON AMOR

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

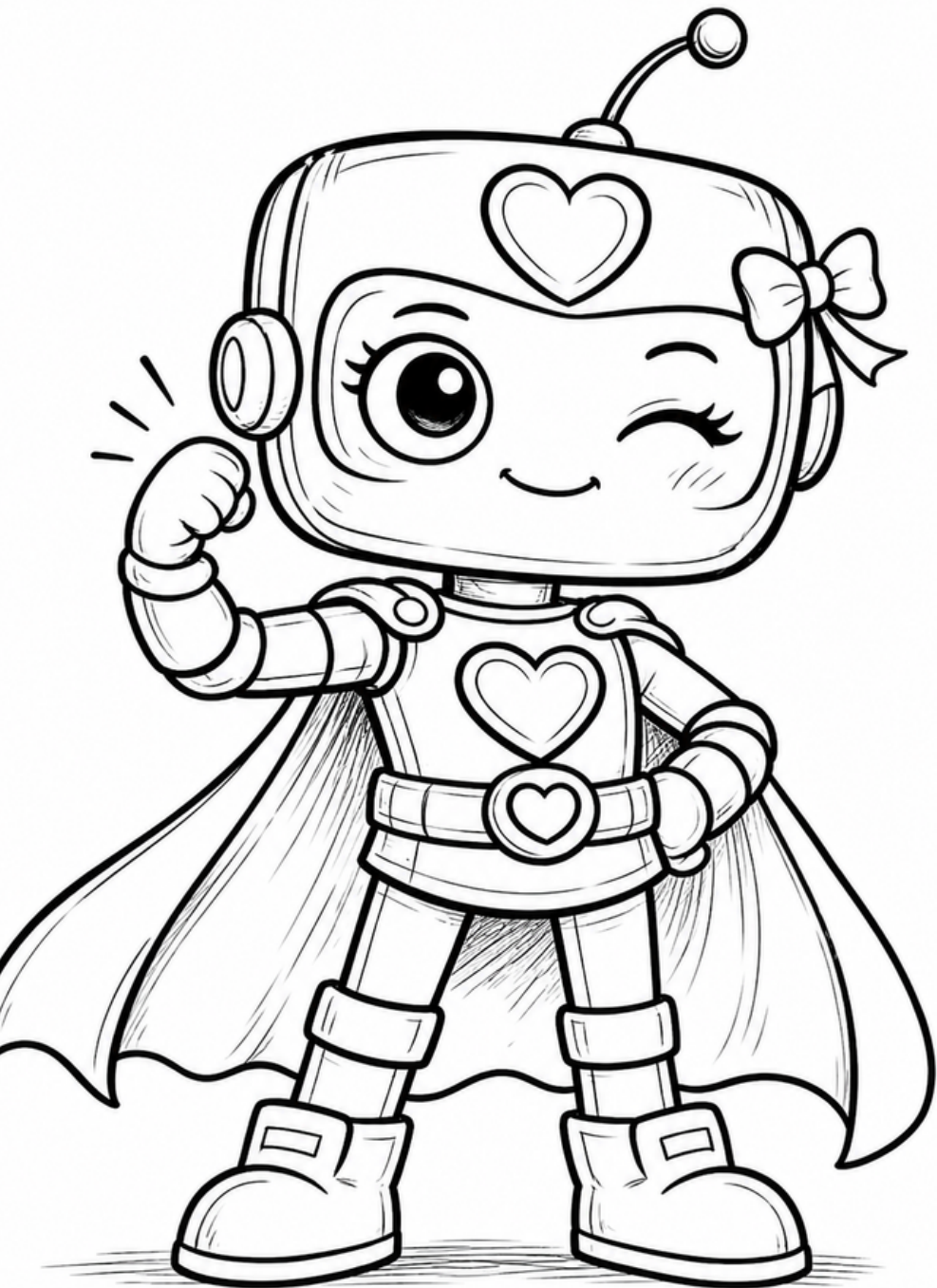
Para que identifiquen sus supervillanos, puedan ponerles nombre, distinguirlos y definir cómo van a luchar en contra de ellos. ¿Cuáles son sus fortalezas?



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