



WhatsApp
+52 998 345 2777



Website
estimaciontempranamx.com



Social media
[@estimaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimaciontempranamx)



Calentamiento

The Body Train – Choo-choo!

Here comes my head, look how it begins!
Eyes are blinking, mouth goes thinking.
Head spins around with glee,
Shoulders roll in harmony.
Arms are waving in the air,
Elbows dripping everywhere.
Hands say hello with cheer,
They never stay quiet here!

Chest leads the way,
Waist twists in play.
Legs roll down the track,
Knees with joy, no turning back!
And the feet — they lead the way,
The whole train moves and starts to sway!

🎵 *Here comes my head, look how it begins!*

Movimiento: Mover la cabeza de un lado a otro como si siguiera el ritmo del tren.

🎵 *Eyes are blinking, mouth goes thinking.*

Movimiento: Parpadear rápido varias veces y luego hacer una “boquita que camina” moviendo los labios o haciendo gestos exagerados con la boca.

🎵 *Head spins around with glee.*

Movimiento: Girar la cabeza suavemente en círculo, luego subir y bajar los hombros alternadamente, como marchando sin tensión.

🎵 *Arms are waving in the air.*

Movimiento: Abrir los brazos hacia los lados y luego flexionar y extender los codos varias veces, como si estuvieran “lloviendo” hacia abajo.

🎵 *Hands say hello with cheer, They never stay quiet here!*

Movimiento: Mover las manos de un lado a otro como saludando, luego hacer palmas o movimientos expresivos con los dedos (abrir/cerrar, girar, señalar).

🎵 *Chest leads the way, Waist twists in play.*

Movimiento: Sacar el pecho hacia adelante como marchando con orgullo, luego girar la cintura hacia los lados como haciendo una vuelta de hula-hula.

🎵 *Legs roll down the track, Knees with joy, no turning back!*

Movimiento: Caminar en el lugar levantando ligeramente las piernas, luego doblar y estirar las rodillas al ritmo de la música.

🎵 *And the feet — they lead the way, The whole train moves and starts to sway!*

Movimiento: Zapatear o marchar suavemente en el mismo lugar, aumentando la energía hacia el final como si el tren arrancara con fuerza.

★ Puedes usar una fila de niños como si fueran los vagones del tren, con cada uno siguiendo los movimientos del “maquinista”.



Calentamiento

Dancing Robot

I'm a dancing robot, see,
I move my head just like
this—wheee!

Eyes spin round without
a stop,
My mouth begins to
whistle and pop.

Head turns on with engine sound,
Shoulders dance and bounce around.
Arms stay strong and keep the beat,
Hands go spinning, light on their feet.

Chest stands tall, I breathe with
might,
Waist spins 'round with buzzing light.

Legs jump up just
like a spring,
Knees bend low,
then up they swing.
And my feet close
out the show:
A robot like me
steals the glow!

🎵 *I'm a dancing robot, see, I move my head just like this—wheee!*

Movimiento: Coloca las manos en forma de robot (codos doblados en ángulo recto) y mueve la cabeza hacia los lados como con bisagra, lenta y mecánicamente.

🎵 *Eyes spin round without a stop, My mouth begins to whistle and pop.*

Movimiento:

- Parpadea rápido mientras giras los ojos en círculo (si se puede, guiña un ojo).
- Frunce los labios para simular un silbido suave (o haz el sonido “fiuuuu”).

🎵 *Head turns on with engine sound. Shoulders dance and bounce around.*

Movimiento:

- Gira la cabeza lentamente como si llevara engranes.
- Luego, sube y baja los hombros al ritmo, uno y otro alternativamente.

🎵 *Arms stay strong and keep the beat, Hands go spinning, light on their feet.*

Movimiento:

- Estira los brazos hacia adelante como un robot (firmes).
- Gira las manos como hélices, primero hacia adentro y luego hacia afuera.

🎵 *Chest stands tall, I breathe with might, Waist spins 'round with buzzing light.*

Movimiento:

- Saca el pecho y respira profundamente, inflando el torso.
- Gira la cintura hacia un lado y luego al otro, como si tuviera un resorte.

🎵 *Legs jump up just like a spring, Knees bend low, then up they swing.*

Movimiento:

- Haz pequeños saltitos en el lugar, como si tuvieras resortes en los pies.
- Flexiona y estira las rodillas, haciendo un mini “squat” controlado.

🎵 *And my feet close out the show: A robot like me steals the glow!*

Movimiento:

- Golpea los pies contra el suelo como si marcaras ritmo con fuerza.
- Da una vuelta sobre ti mismo/a con brazos robóticos extendidos para cerrar.



Calentamiento

Animal Body

My head is from a tall giraffe,
Way up high—it never slacks!
My eyes are from a wise old owl,
They see at night without a scowl.
My mouth's a roaring lion's face,
It growls and roars all over the place.

My ears are from a baby elephant,
They hear it all, so calm and elegant.
Strong gorilla shoulders I show,
And monkey arms—off we go!
My hands are soft like a kitten's paw,
They gently scratch without a flaw.

My chest is from a sleepy bear,
My waist spins 'round like a mouse in the air.
Legs jump high like a kangaroo,
Knees bend slowly, just like new.
And my feet? From a loyal pup...
They run, they twirl, and never give up!

🎵 *My head is from a tall giraffe, Way up high—it never slacks!*

Movimiento: Estira el cuello hacia arriba y mira al cielo. Camina lentamente con el cuello largo, como si fueras una jirafa que observa las hojas de los árboles.

🎵 *My eyes are from a wise old owl, They see at night without a scowl.*

Movimiento: Abre mucho los ojos y hazlos girar en círculos. Luego, gira la cabeza de un lado a otro con suavidad, como lo haría un búho observador.

🎵 *My mouth's a roaring lion's face, It growls and roars all over the place.*

Movimiento: Abre la boca bien grande, haz un rugido juguetón ("¡roar!") y lleva las manos hacia los lados de la cara como si fueran garras.

🎵 *My ears are from a baby elephant, They hear it all, so calm and elegant.*

Movimiento: Lleva las manos a las orejas simulando orejas grandes de elefante. Inclina la cabeza ligeramente hacia los sonidos (puedes hacer un pequeño "¡shhh!" para promover la escucha).

🎵 *Strong gorilla shoulders I show, And monkey arms—off we go!*

Movimiento: Golpea suavemente el pecho con los puños cerrados como un gorila. Luego, cuelga los brazos sueltos y balancea el cuerpo como un mono.

🎵 *My hands are soft like a kitten's paw, They gently scratch without a flaw.*

Movimiento: Extiende las manos con los dedos en garritas y haz movimientos suaves como si estuvieras rascando algo o acariciando con las patas delanteras.

🎵 *My chest is from a sleepy bear, My waist spins 'round like a mouse in the air.*

Movimiento: Haz un gran bostezo y abraza tu pecho como si durmieras. Luego, gira la cintura suavemente de un lado a otro como un ratoncito curioso.

🎵 *Legs jump high like a kangaroo, Knees bend slowly, just like new.*

Movimiento: Haz pequeños saltitos con las piernas juntas, brazos pegados al cuerpo. Después, flexiona y estira las rodillas lentamente con control.

🎵 *And my feet? From a loyal pup... They run, they twirl, and never give up!*

Movimiento: Corre en tu lugar, gira en círculo y luego párate firme con los pies juntos, como si esperaran una orden (como un perrito entrenado).



Calentamiento

My Body Is a Drum

My head goes: pam, pam, pam!

Eyes light up with a flam-flam-flam.

Mouth sings loud and taps with cheer,

My whole body drums — it's clear!

Shoulders dance with joyful sound,

Arms keep rhythm all around.

Hands clap strong, no looking back,

Chest beats like a big drum track.

Waist keeps spinning, never still,

Grooving, turning at its will.

Legs jump up with snare roll might,

Knees bend low with dancing light.

And my feet shout cat-a-ploom!

My whole body goes boom-boom-boom!

🎵 *My head goes: pam, pam, pam!*

Movimiento: Con los dedos, da pequeños golpecitos suaves sobre la cabeza (como si tocaras un tambor). Hazlo con ritmo y expresión, diciendo "¡pam, pam, pam!" en voz alta.

🎵 *Eyes light up with a flam-flam-flam.*

Movimiento: Abre los ojos con sorpresa y muévelos de un lado a otro como si buscaran luces. Parpadea rápidamente mientras dices "flam, flam".

🎵 *Mouth sings loud and taps with cheer, My whole body drums — it's clear!*

Movimiento: Haz sonidos con la boca como "tra-tra-tra" o "pa-pa-pa", mientras das golpecitos rítmicos en diferentes partes del cuerpo (pecho, piernas, barriga), simulando un tambor.

🎵 *Shoulders dance with joyful sound,*

Movimiento: Sube y baja los hombros al ritmo, alternando uno y otro como si estuvieran bailando con energía.

🎵 *Arms keep rhythm all around.*

Movimiento: Extiende los brazos y muévelos como si dirigieras una orquesta, marcando el ritmo con movimientos firmes hacia adelante y hacia los lados.

🎵 *Hands clap strong, no looking back.*

Movimiento: Haz aplausos fuertes y rítmicos, luego prueba a dar palmas arriba de la cabeza, detrás de la espalda o en distintas direcciones sin mirar directamente.

🎵 *Chest beats like a big drum track. Waist keeps spinning, never still,*

Grooving, turning at its will.

Movimiento: Golpea el pecho con los dedos suavemente como si fuera una tambora. Luego, gira la cintura en círculos amplios, primero a un lado y luego al otro.

🎵 *Legs jump up with snare roll might, Knees bend low with dancing light.*

Movimiento: Haz pequeños saltos seguidos (como redobles de tambor) y luego flexiona las rodillas suavemente, bajando con estilo y equilibrio.

🎵 *And my feet shout cat-a-ploom! My whole body goes boom-boom-boom!*

Movimiento: Golpea los pies fuerte contra el piso como si terminaras un número musical (¡cataplum!). Luego, da tres golpes marcados con el cuerpo: manos en piernas, pecho, y palmas al aire con "boom-boom-boom".



Calentamiento

Waking Up the Body

My head stretches and starts to spin,
My little eyes take the sunlight in.
Mouth lets out a happy yawn,
And my tongue plays on and on.

Shoulders rise up soft and slow,
Arms drop down and freely flow.
Gentle hands begin to clap,
And my chest fills up in one big tap.

My waist twists from side to side,
While legs dance right by its side.
Knees bend down without a care,
And my feet wake up with love to share.

🎵 *My head stretches and starts to spin, My little eyes take the sunlight in. Mouth lets out a happy yawn, And my tongue plays on and on.*

Movimientos:

- Estira el cuello hacia arriba, luego gira suavemente la cabeza a un lado y otro.
- Abre los ojos como si vieras el sol por primera vez (parpadea lento).
- Simula un bostezo grande (abre la boca ampliamente, estira brazos).
- Saca y mete la lengua de forma lenta y controlada (también puedes moverla de un lado a otro, o dar pequeños toquecitos con la lengua al paladar o labios).

🎵 *Shoulders rise up soft and slow, Arms drop down and freely flow. Gentle hands begin to clap, And my chest fills up in one big tap.*

Movimientos:

- Eleva los hombros lentamente y luego relájalos bajando.
- Baja los brazos con suavidad como si flotaran (puedes hacer que se "derritan" hacia abajo).
- Aplauda con ritmo lento y sonido suave, sin tensión.
- Haz una respiración profunda llevando aire al pecho (inhalar por nariz, exhalar por boca).

🎵 *My waist twists from side to side, While legs dance right by its side. Knees bend down without a care, And my feet wake up with love to share.*

Movimientos:

- Gira la cintura hacia la derecha y luego hacia la izquierda, con los brazos extendidos o en jarra.
- Mueve las piernas una hacia cada lado como si danzaran (puedes levantar una y luego otra).
- Flexiona ligeramente las rodillas y vuelve a estirlas, en un vaivén suave.
- Levanta los pies alternadamente, haz golpecitos suaves o dibuja círculos con la punta del pie en el aire.



Calentamiento

The Sun's Body

My head shines bright just like the sun,
My eyes reflect its radiant fun.
Mouth smiles wide with gentle heat,
Ears listen close, their task complete.

Shoulders move like rays of light,
Arms spin 'round in circles bright.
Hands that dance like morning's glow,
Chest expands as new days grow.

Waist turns softly with daylight's gleam,
Legs walk forward in a joyful stream.
Knees bend low like the setting sun,
And feet shine bright as flowers run.

🎵 *My head shines bright just like the sun, My eyes reflect its radiant fun. Mouth smiles wide with gentle heat, Ears listen close, their task complete.*

Movimientos:

- Lleva ambas manos a la cabeza y haz un gesto de sol brillante (abre los dedos como rayos hacia arriba).
- Abre los ojos bien grandes y simula reflejar luz (puedes hacer un destello con las manos frente a los ojos).
- Sonríe ampliamente y lleva las manos a las mejillas.
- Lleva una mano detrás de cada oreja y finge "escuchar el viento", inclinando la cabeza con atención.

🎵 *Shoulders move like rays of light, Arms spin 'round in circles bright. Hands that dance like morning's glow, Chest expands as new days grow.*

Movimientos:

- Eleva los hombros hacia las orejas y luego bájalos suavemente, como si irradiaran luz.
- Haz círculos amplios con los brazos extendidos, hacia adelante y hacia atrás.
- Mueve las manos con gracia como si bailaran en el aire (movimientos ondulados desde las muñecas).
- Respira profundo, llenando el pecho, y extiende los brazos al exhalar como si "renacieras".

🎵 *Waist turns softly with daylight's gleam, Legs walk forward in a joyful stream. Knees bend low like the setting sun, And feet shine bright as flowers run.*

Movimientos:

- Gira la cintura suavemente a los lados con las manos en la cadera o los brazos extendidos.
- Camina en el lugar levantando las rodillas con ritmo alegre (sonrisa incluida).
- Flexiona las rodillas lentamente, bajando como si el sol descendiera (puede acompañarse con brazos extendidos al frente).
- Pisa fuerte con los pies o dibuja "rayitos" en el suelo con las puntas, simulando que iluminan.



Calentamiento

Carnival Body

My head is off to celebrate!
And my eyes shout, "What a band
— so great!"
Mouth keeps singing, full of cheer,
Ears keep dancing, loud and clear.

Shoulders rise with joyful sound,
Arms fly free, they spin around.
Hands twirl fast with the beating drum,
Chest jumps high — love makes it hum!

Waist moves with the carnival beat,
Legs jump up with dancing feet.
Knees rise high with no delay,
And my feet groove all the way!

🎵 *My head is off to celebrate! And my eyes shout, "What a band — so great!"
Mouth keeps singing, full of cheer, Ears keep dancing, loud and clear.*

Movimientos:

- Mueve la cabeza de un lado a otro como si llevaras un sombrero de carnaval.
- Abre los ojos con expresión de sorpresa y entusiasmo, mirando hacia distintos lados.
- Abre la boca como si cantaras una canción animada (puedes decir "la-la-la").
- Toca o mueve las orejas con ritmo, o haz que tus manos bailen cerca de ellas.

🎵 *Shoulders rise with joyful sound, Arms fly free, they spin around. Hands twirl fast with the beating drum, Chest jumps high — love makes it hum!*

Movimientos:

- Sube y baja los hombros al ritmo de la música, alternándolos o los dos a la vez.
- Estira los brazos hacia los lados como alas de avión y muévelos suavemente.
- Gira las manos en círculos (como hélices o como si tocaras un tambor invisible).
- Da un pequeño salto o impulso con el pecho hacia arriba, como si saltara de alegría.

🎵 *Waist moves with the carnival beat, Legs jump up with dancing feet. Knees rise high with no delay, And my feet groove all the way!*

Movimientos:

- Gira la cintura de un lado al otro, como si bailaras samba o conga.
- Realiza pequeños saltos alternando los pies, elevando las piernas con ritmo.
- Lleva las rodillas hacia arriba, una por una, como si marcharas con energía.
- Mueve los pies en pasos rítmicos: talón, punta, giro o pasos libres con sabor latino.



Calentamiento

Colorful Body

I paint my head sky blue and bright,
My little eyes a green delight.
Mouth as red as coral seas,
Ears in orange, a joyful breeze.

Yellow shoulders start to shine,
Purple arms spin all the time.
Hands in pink go round and round,
And my chest turns indigo-bound.

Rainbow waist wants to fly,
Silver legs jump to the sky.
Knees with shiny paper flair,
And my feet — suns glowing everywhere!

🎵 *I paint my head sky blue and bright, My little eyes a green delight. Mouth as red as coral seas, Ears in orange, a joyful breeze.*

Movimientos:

- Haz el gesto de pintar tu cabeza con brocha imaginaria (mueve las manos alrededor de la cabeza con suavidad).
- “Pinta” los ojos tocando suavemente con las yemas de los dedos alrededor de ellos y parpadea con intención.
- Sonríe y abre la boca como si mostraras un coral brillante.
- Toca las orejas con ambas manos, frotándolas suavemente como si les pusieras pintura.

🎵 *Yellow shoulders start to shine, Purple arms spin all the time. Hands in pink go round and round, And my chest turns indigo-bound.*

Movimientos:

- Sube y baja los hombros mientras los “pintas” con una mano como si pusieras luz.
- Extiende los brazos y haz giros suaves hacia adelante y hacia atrás.
- Haz círculos grandes con las manos (como si giraran pinceles en el aire).
- Lleva ambas manos al pecho y haz un movimiento de expansión, como si absorbieras un color brillante (también puedes tocar el pecho con la punta de los dedos y hacer como si pintaras en círculos).

🎵 *Rainbow waist wants to fly, Silver legs jump to the sky. Knees with shiny paper flair, And my feet — suns glowing everywhere!*

Movimientos:

- Gira la cintura lentamente de un lado al otro, y luego haz un gesto de extender los brazos como si volaras con un arcoíris.
- Realiza pequeños saltos en el lugar, como si tus piernas brillaran como metal.
- Flexiona las rodillas y tócalas con las manos, luego da unos toquecitos suaves como si pusieras papel brillante.
- Pisa fuerte, luego dibuja círculos con los pies o mueve las puntas hacia adentro y hacia afuera como soles chispeantes.



Calentamiento

Traveling Body

My head takes a trip to the city bright,
Eyes explore with curious light.
Mouth speaks in a foreign land,
Ears hear French—and sounds so grand.

Shoulders carry a traveling pack,
Arms wave gently, front and back.
Hands give hugs when we arrive,
And chest breathes deep —
feeling alive.

Waist dances around the globe,
Legs step into the ocean's robe.
Knees cross bridges here and there,
And my feet — they go everywhere!

🎵 *My head takes a trip to the city bright, Eyes explore with curious light. Mouth speaks in a foreign land, Ears hear French—and sounds so grand.*

Movimientos:

- Mueve la cabeza como si observaras un paisaje urbano: mira hacia arriba, a los lados y da un pequeño giro completo.
- Abre los ojos muy grandes y mira a tu alrededor con expresión de asombro.
- Mueve la boca como si hablara idiomas inventados ("bla blu bli blo") o saluda con un "bonjour" o "hello".
- Lleva una mano a una oreja, luego a la otra, inclinando la cabeza como si escucharas sonidos lejanos.

🎵 *Shoulders carry a traveling pack, Arms wave gently, front and back. Hands give hugs when we arrive, And chest breathes deep — feeling alive.*

Movimientos:

- Coloca las manos simulando las correas de una mochila sobre los hombros, camina un poco en el lugar.
- Estira un brazo y luego el otro como si saludaras desde un barco o tren.
- Cruza los brazos sobre el pecho para abrazarte suavemente, como si abrazaras a alguien al llegar.
- Inhala profundo con los brazos abiertos y exhala con calma, dejando que el pecho se expanda y relaje.

🎵 *Waist dances around the globe, Legs step into the ocean's robe. Knees cross bridges here and there, And my feet — they go everywhere!*

Movimientos:

- Gira la cintura suavemente de lado a lado, agregando un movimiento fluido de brazos como si danzaras por distintas culturas.
- Pisa fuerte con una pierna y luego con la otra, como si caminaras por el agua con firmeza.
- Da pasos cruzando las piernas al frente (como si caminaras sobre un puente o andén).
- Camina o corre suave en el lugar, marcando el ritmo con los pies. Puedes dar pequeños saltos o giros como "viajero sin fin".



Calentamiento

The Body of the Day

When morning comes, my head says "Hi,"
My eyes wake up with moonlight nearby.
Mouth sings "hello" with a morning tune,
And ears listen closely, night or noon.

Shoulders stretch as the day begins,
Arms reach out with playful grins.
Hands get breakfast underway,
While chest breathes in the fresh new day

Waist starts dancing with morning cheer,
Legs run fast to the window near.
Knees hop down with a tiny spin,
And feet finish the path with a grin!

♪ *When morning comes, my head says "Hi," My eyes wake up with moonlight nearby.
Mouth sings "hello" with a morning tune, And ears listen closely, night or noon.*

Movimientos:

- Mueve la cabeza suavemente de lado a lado, como saludando a un nuevo día.
- Frota los ojos con las manos (como si despertaras) y parpadea lento con una sonrisa.
- Di "hola" en voz suave mientras haces un gesto de saludo con la mano o los labios.
- Lleva las manos a las orejas y finge escuchar un sonido lejano (puedes cerrar los ojos para enfocarte).

♪ *Shoulders stretch as the day begins, Arms reach out with playful grins. Hands get breakfast underway, While chest breathes in the fresh new day*

Movimientos:

- Sube los hombros hacia las orejas y luego bájalos lentamente.
- Estira los brazos hacia arriba como si despertaras de un sueño profundo.
- Simula movimientos de desayuno: revolver, servir, cortar, o beber.
- Inhala profundamente con los brazos abiertos, y exhala bajándolos con calma.

♪ *Waist starts dancing with morning cheer, Legs run fast to the window near. Knees hop down with a tiny spin, And feet finish the path with a grin!*

Movimientos:

- Gira la cintura hacia un lado y luego hacia el otro, como en un baile matutino.
- Corre suave en el lugar como si te dirigieras alegremente a ver el sol.
- Flexiona las rodillas y da un pequeño salto controlado (como un brinco de energía).
- Camina unos pasos marcando el ritmo con los pies, y haz una pose final como si "llegaras" al final del camino.



Calentamiento

My Magical Body

My head wants to spin around,
Saying "yes", saying "no" without a sound.
Little eyes begin to blink,
Open wide—they start to think!
My mouth wants to blow a breeze,
It sings, it kisses—moves with ease.
Ears are ready now to hear,
Gentle sounds both far and near.

My shoulders rise without a care,
As if they're reaching for the air!
Arms fly freely everywhere,
Like birds that soar at morning fair.
Tiny hands begin to clap,
They hide, then wave with a happy tap.
My little chest begins to breathe,
A sigh of calm that lies beneath.

My waist spins 'round without an end,
Like a little snail in the wind.
My legs get ready now to hop,
Like a bunny who won't stop!
Knees tap rhythms on the floor,
Toc, toc, toc—with fun and more!
And my feet begin to walk,
Pum, pum, pum—with steady talk!

🎵 *My head wants to spin around, Saying "yes", saying "no" without a sound. Little eyes begin to blink, Open wide—they start to think!*

Movimientos:

- Mueve la cabeza de lado a lado (como diciendo "no"), y luego arriba y abajo (como diciendo "sí").
- Parpadea rápidamente, luego abre bien los ojos como si vieras algo sorprendente.

🎵 *My mouth wants to blow a breeze, It sings, it kisses—moves with ease. Ears are ready now to hear, Gentle sounds both far and near.*

Movimientos:

- Haz un soplido largo con labios fruncidos.
- Canta "la-la-la" o tararea y termina con un beso al aire.
- Lleva las manos detrás de las orejas e inclina la cabeza hacia un lado como si "escucharas con atención".

🎵 *My shoulders rise without a care, As if they're reaching for the air! Arms fly freely everywhere, Like birds that soar at morning fair.*

Movimientos:

- Sube los hombros hacia las orejas y bájalos suavemente.
- Extiende los brazos hacia los lados y muévelos como si volaras (movimientos amplios de alas).

🎵 *Tiny hands begin to clap, They hide, then wave with a happy tap. My little chest begins to breathe, A sigh of calm that lies beneath.*

Movimientos:

- Aplaude dos o tres veces con ritmo alegre.
- Esconde las manos detrás de la espalda y luego vuelve a mostrarlas saludando.
- Inhala profundamente tocando el pecho y exhala con un "aaah" largo y relajante.

🎵 *My waist spins 'round without an end, Like a little snail in the wind. My legs get ready now to hop, Like a bunny who won't stop!*

Movimientos:

- Gira la cintura de un lado a otro, haciendo círculos como un remolino.
- Realiza pequeños saltos en el lugar, como un conejito (piernas juntas y manos en el pecho o como patitas).

🎵 *Knees tap rhythms on the floor, Toc, toc, toc—with fun and more! And my feet begin to walk, Pum, pum, pum—with steady talk!*

Movimientos:

- Da golpecitos con las manos sobre las rodillas, como si fueran tambores (¡toc toc toc!).
- Camina en el lugar marcando el ritmo con los pies ("pum, pum, pum"), con pasos seguros y divertidos.



Calentamiento

My Head Wakes Up with the Sun
My head wakes up with morning light,
It moves left, then turns right.
Up and down, it wants to see,
And nods a "yes" so cheerfully!

Blink, blink — open and close,
Like butterflies where the wind blows.
One, two, three... how fun to play!
My little eyes blink all day.

My mouth now wants to talk and sing,
It blows out air and makes words ring.
It makes silly faces and says "ah-ha!"
Then ends it all with a joyful "ha!"

My ears wake up, alert and bright,
They hear the breeze and ocean's light.
They softly move and listen, too —
Let's play a song, just me and you!

My shoulders rise just like the sun,
Then lower gently when they're done.
They move together to the beat,
And with the music feel complete!

My arms stretch wide just like a plane,
They fly so high — again, again!
They spin and twirl without a stop,
They're flying up — right to the top!

My little hands clap with delight,
They hide, then show — a magic sight!
They touch, they point, they give out cheer,
With these hands, joy is always near!

I touch my chest — I feel the sound,
My heart is beating safe and sound.
I take a breath — so full of peace,
My gentle chest will never cease.

My waist spins fast like a spinning top,
It twirls and dances, it doesn't stop.
To the left, to the right, it flows with grace,
Like ocean waves in a dancing race.

My legs bounce high like kangaroos,
Up and down with happy moves.
Strong and light, they jump and spring,
Like they've got coils in each shoe wing!

Toc, toc — my knees want to play,
They tap the rhythm and greet the day.
They bend and twist and spin around,
With music they make a dancing sound!

My feet walk through the bustling town,
Fast or slow — they don't sit down.
They jog, they dance, they love to run,
They're the travelers full of fun!



Calentamiento

🎵 *My Head Wakes Up with the Sun My head wakes up with morning light, It moves left, then turns right. Up and down, it wants to see, And nods a "yes" so cheerfully!*

Movimientos:

- Gira la cabeza lentamente hacia un lado y luego al otro.
- Mira hacia arriba, luego hacia abajo.
- Asiente con la cabeza (como diciendo "sí") varias veces y sonríe.

🎵 *Blink, blink — open and close, Like butterflies where the wind blows. One, two, three... how fun to play! My little eyes blink all day.*

Movimientos:

- Parpadea de forma rítmica.
- Cierra y abre los ojos con intención, acompañando con manos simulando alitas de mariposa.
- Cuenta con los dedos y haz un gesto de "sorpresa" divertida con los ojos.

🎵 *My mouth now wants to talk and sing, It blows out air and makes words ring. It makes silly faces and says "ah-ha!" Then ends it all with a joyful "ha!"*

Movimientos:

- Mueve los labios como si hablaras.
- Sopla fuerte con los labios fruncidos.
- Haz muecas con la boca (labios, lengua, sonrisa exagerada).
- Termina con una risa larga y contagiosa.

🎵 *My ears wake up, alert and bright, They hear the breeze and ocean's light. They softly move and listen, too — Let's play a song, just me and you!*

Movimientos:

- Lleva las manos a las orejas y finge que las "enciendes".
- Imita el sonido del viento y del mar con la boca o instrumentos.
- Cierra los ojos y escucha los sonidos alrededor en silencio 3 segundos.
- Señala hacia los lados como si siguieras el sonido.

🎵 *My shoulders rise just like the sun, Then lower gently when they're done. They move together to the beat, And with the music feel complete!*

Movimientos:

- Sube los hombros hasta las orejas y bájalos lentamente.
- Repite al ritmo, marcando el compás con palmas o pies.
- Haz círculos con los hombros hacia atrás y hacia adelante.

🎵 *My arms stretch wide just like a plane, They fly so high — again, again! They spin and twirl without a stop, They're flying up — right to the top!*

Movimientos:

- Extiende los brazos como alas.
- Súbelos hacia arriba como despegando.
- Gira los brazos en círculos grandes como hélices de avión.
- Corre en tu lugar con brazos extendidos.

🎵 *My little hands clap with delight, They hide, then show — a magic sight! They touch, they point, they give out cheer, With these hands, joy is always near!*

Movimientos:

- Aplauda tres veces.
- Esconde las manos detrás y luego muéstralas como sorpresa.
- Toca suavemente tu cara, hombros o al compañero.
- Señala con los dedos, y luego haz un gesto de abrazo o corazón.



Calentamiento

🎵 *I touch my chest — I feel the sound, My heart is beating safe and sound. I take a breath — so full of peace, My gentle chest will never cease.*

👉 **Movimientos:**

- Golpea suavemente el pecho como si fuera un tambor.
- Coloca la mano sobre el corazón y siente su latido.
- Haz una respiración profunda (inhalar con brazos arriba, exhalar bajando).
- Mueve el torso hacia adelante y atrás lentamente.

🎵 *My waist spins fast like a spinning top, It twirls and dances, it doesn't stop. To the left, to the right, it flows with grace, Like ocean waves in a dancing race.*

👉 **Movimientos:**

- Gira la cintura en círculos, primero lento, luego más rápido.
- Cambia el ritmo del movimiento como si "bailaras con olas".
- Haz vaivenes de lado a lado, con los brazos sueltos.

🎵 *My legs bounce high like kangaroos, Up and down with happy moves. Strong and light, they jump and spring, Like they've got coils in each shoe wing!*

👉 **Movimientos:**

- Realiza pequeños saltos en el lugar, con piernas juntas.
- Salta alto y luego en puntitas, combinando fuerza y ligereza.
- Imita un canguro llevando las manos al pecho.

🎵 *Toc, toc — my knees want to play, They tap the rhythm and greet the day. They bend and twist and spin around, With music they make a dancing sound!*

👉 **Movimientos:**

- Da palmaditas suaves en las rodillas (toc toc toc).
- Flexiona y estira las piernas como haciendo reverencias.
- Gira sobre ti mismo doblando levemente las rodillas.

🎵 *My feet walk through the bustling town, Fast or slow — they don't sit down. They jog, they dance, they love to run, They're the travelers full of fun!*

👉 **Movimientos:**

- Camina en el lugar imitando un paseo por la ciudad.
- Aumenta el ritmo a trote suave, luego corre ligero en tu lugar.
- Termina con pasos de baile libre o saltitos festivos.



MAIL
inscripcion@amepta.com

WHATSAPP
[+52 998 345 2777](https://wa.me/529983452777)

REDES SOCIALES
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)

PÁGINA WEB
www.estimulaciontempranamx.com

