



familia.ejercicio.fe.diversión



## ¿Cómo se ve la esperanza?

¡Una vacuna para días aislados!

Ayude a su familia a estar en forma y saludable, mantenerse conectado y crecer en carácter.

SEMANA

3

[www.family.fit](http://www.family.fit)





*Cómo hacer del ejercicio  
una parte importante de la vida de su familia:*

## Que sea divertido

- Ser activos juntos
- Jugar juegos
- Involucrar a todos en el hogar
- Ir adentro o afuera de casa
- Ser creativo e improvisar con lo que tiene

Haga ejercicio varias veces a la semana.  
Encuentre un tiempo que funcione para todos.





## Desafiarse unos a otros

- Permitir diferentes niveles de desafío según la capacidad, el tamaño y la edad
- Respeto mutuo
- Escucha activamente
- Compartir **family.fit!** Es gratis.
- No haga ejercicios que causen dolor o empeoren el dolor existente.
- No haga ejercicio si está enfermo. Lávese las manos antes y después de **family.fit**.

Establecer metas personales.  
Compare sus mejoras con su previa marca personal.

### ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al usar este recurso, acepta nuestros términos y condiciones <https://family.fit / términos y condiciones /> como se detalla en su totalidad en nuestro sitio web. Estos gobiernan el uso de este recurso por ustedes y todos aquellos que hacen ejercicio con usted. Por favor asegúrese que todos aquellos que hacen ejercicio con usted aceptan estos términos y condiciones en su totalidad. Si

no está de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos, no debe usar este recurso.



# Esta semana

## Tema: **Esperanza duradera**

### Cómo funciona esto

Como familia, haga algo de **ejercicio físico** 3 días a la semana (*¡aunque una vez es útil!*). Si puede hacerlo con más frecuencia, también haga otros tipos de ejercicio como caminar, trotar, montar a caballo, patinar o nadar.

Cada semana de **familia.fit** tiene un **tema**. El enfoque de esta semana es **tener esperanza**. Cada paso a continuación le ayudará a explorar el tema juntos.

Cada sesión es una aventura compuesta por **7 pasos**.

Hay **3 opciones** para cada paso, con **3 días** de programación de ejercicios.

Recuerde que **cualquier persona en el hogar** puede tomar el teléfono y dar un paso diferente en la aventura.

¡Divertirse juntos!

### 7 Pasos de la **family.fit**



1. Calentamiento



2. Hablar



3. Moverse



4. Desafío



5. Explorar



6. Orar



7. Jugar



## Paso 1 | Calentamiento

Comienza moviendo todo el cuerpo **5 min**

Haga los siguientes calentamientos de todo el cuerpo.

DÍA  
1

### Junkyard Dog

Una persona se sienta en el suelo con las piernas hacia el frente y los brazos extendidos hacia los lados. Cada persona saltará sobre el brazo, las piernas y el segundo brazo. Saltarán 2 rondas y cambiarán de lugar para que todos puedan saltar.

Ver el video del [Junkyard Dog](#).

DÍA  
2

### Sigue al líder

Haga una carrera corta alrededor de la casa o el patio, mientras todos siguen a un líder elegido. Intente ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos, por ejemplo: dar pasos laterales o caminar levantando las rodillas. Intercambiar líderes.

DÍA  
3

### Video de Junkyard Dog

Repita la actividad del día 1. Hacer 3 rondas cada uno.

Ver el video del [Junkyard Dog](#).



## Paso 2 | Hablar juntos

Descansar y comenzar una conversación 5 min

Sentarse o permanecer juntos y comenzar una conversación. Aquí hay algunas preguntas para comenzar.

DÍA  
1

### Discutir

¿Puede recordar un momento en que algo que esperaba no sucedió?

¿Cuáles fueron sus sentimientos?

¿Qué está esperando hoy?

DÍA  
2

### Discutir

¿Cuáles han sido algunas sorpresas memorables en su vida?

¿Qué las hizo tan especiales y memorables?

DÍA  
3

### Discutir

Si usted espera algo y no sucede, se sentirá decepcionado. Entonces, ¿por qué deberíamos tener esperanza?

¿Cómo puede tener esperanza cuando lo que quiere está fuera de su control?



## Paso 3 | Moverse

Moverse y hacer zancadas **5 min**

Aprender y practicar zancadas para ayudar a sus músculos centrales.

DÍA  
1

### Practica la zancada

Ver [Lunge vídeo](#).

Practica este movimiento en parejas.  
Comience despacio y con cuidado.

DÍA  
2

### Relevo de zancadas

Crea un recorrido para el relevo. Cada persona deberá hacer zancadas de ida y regreso, y al finalizar deberá dar un toque al siguiente.

Todo el mundo hará saltos de esquí mientras alguien hace el recorrido.

Hacer 2 rondas.

Consulte el [vídeo de Relevo de Zancadas](#).

DÍA  
3

### Sentadillas en Pareja

Colocarse frente a un compañero.  
Sostenerse de las muñecas y hacer sentadillas al mismo tiempo.

Hacer 3 rondas de 10.

[Ver vídeo](#).



## Paso 4 | Desafío

Moverse en un desafío familiar **10 min**

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA  
1

### Desafío familiar

Mira el vídeo [Family Challenge](#).

Escribir en hojas de papel 6 movimientos\* (uno por hoja) y colocarlas en forma círculo. Una persona hará girar una botella y deberá hacer el movimiento al que esta apunta. Al finalizar, dar un toque al siguiente.

*Reto:* Lograr 100 movimientos en familia.

\*5 zancadas, 5 sentadillas, 5 saltos de tijera, 10 saltos de esquí, 5 abdominales, 10 saltos con rodillas altas.

DÍA  
2

### Tabata

Escucha la [música de Tabata](#). Todo el mundo hace abdominales durante 20 segundos y luego descansa durante 10 segundos. Todos se ponen en cuclillas durante 20 segundos y luego descansan durante 10 segundos.

Hacer 8 rondas. Ver Tabata Video.

DÍA  
3

### Desafío familiar

Repita la actividad desde el **día 1**. *Desafío:* completar 150 movimientos.



## Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos **5 min**

Piense en la siguiente pregunta: "¿Cómo se ve la esperanza?" Lea las palabras de Jesús en **Juan 3** (página siguiente).

DÍA  
1

### Leer y discutir juntos

La esperanza murió.

Durante su tiempo en la tierra, multitudes de personas se reunieron para ver y escuchar a Jesús. ¿Por qué la gente estaba tan interesada en Jesús? ¿Qué esperaban? ¿Se imagina algunos de sus sentimientos el día en que murió?

DÍA  
2

### Vuelva a leer y discutir juntos

Esperanza viva.

Dios tenía un plan mucho más grande cuando Jesús murió en la cruz. ¿Cómo la resurrección de Jesús de entre los muertos le da esperanza?

Tomen turnos para leer o recitar las palabras en negrita de la lectura (versículo 16), agregando sus propias acciones como un recordatorio de la esperanza que Dios nos ha dado en Jesús.

DÍA  
3

### Vuelva a leer el versículo de la Biblia

Esperanza eterna.

¿Qué significa o cómo se ve la esperanza para su familia?

"Eterno" no es una palabra ampliamente utilizada. ¿Cómo la explicaría?

A la luz de las circunstancias que enfrentamos hoy, ¿cómo podría la promesa de la vida eterna dar forma a su vida?

## Palabras de esperanza

Lo siguiente es lo que dijo Jesús. Se encuentra en el capítulo 3 del Libro de Juan en la Biblia. Si quiere leer la historia, mira en una Biblia o visite [BibleGateway](#) (o descarga la [aplicación de la Biblia](#)).

Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto\*, así debe ser levantado el Hijo del Hombre, para que todo aquel que cree en él tenga vida eterna. **Porque de tal manera amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo aquel que cree en él no perezca, sino que tenga vida eterna.** Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por él.

(Juan 3:14-17 NVI)

\*Puedes encontrar esta historia en Números 21:4-9 para leerla más tarde.



## Paso 6 | Orar

Orar y relajarse **5 min**

Tómese el tiempo para orar y reflexionar por los demás.

DÍA  
1

### Cruz de papel

Intente doblar y hacer su propia cruz de papel. Mientras cada persona rompe su papel en forma de cruz en silencio, recuerde agradecer a Jesús a su manera.

Ver [vídeo de Cruz de papel](#).

DÍA  
2

### Oración de Esperanza

Escriba un acróstico de la palabra "ESPERANZA". Puede escribirlo en su cruz. Leerlo unos a otros mientras oran.

DÍA  
3

### Estiramiento y Oración

Jesús ofrece esperanza a los que creen en Él. Muchos todavía no lo conocen o tienen esa esperanza. Oren por ustedes mismos, o por algunos de sus familiares y amigos para que encuentren esperanza en Jesús.



## Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia 5 min

Jueguen juntos desafíos activos. ¡Diviértanse!

DÍA  
1

### Etiquetar

Un jugador es "etiquetado". Esta persona corre alrededor de un área para tratar de tocar a otra persona. Una vez "etiquetado", deberá etiquetar a otra persona. Si un jugador está haciendo sentadillas no puede ser etiquetado (3 sentadillas máximo). Cambie los etiquetadores regularmente.

DÍA  
2

### Relevo de sandalias



Ver [flip flop video](#).

Formar parejas. Uno será el andador y el otro moverá las sandalias. El andador camina lentamente por la habitación mientras la otra persona mueve las dos sandalias para que el andador siempre pise sobre las sandalias. Intercambiar roles.

- Hacer 3 rondas.

En la última ronda, el andador puede tener los ojos cerrados. ¿Qué pasaría?

DÍA  
3

## Caída de confianza

---

El miembro más pequeño de la familia cae hacia atrás y es atrapado por los demás. Intercambiar lugares. Ver [vídeo de Caída de confianza](#).

# Terminología

- Un **calentamiento** es una acción simple que calienta los músculos, ayuda a respirar profundamente y a bombear sangre. Escuche música divertida y rápida para sus actividades de calentamiento. Haga un rango de movimientos durante 3-5 minutos.
- Los movimientos de los **entrenamientos** se pueden ver en los videos, así puede aprender el nuevo ejercicio y practicarlo bien. Comenzar lentamente con el enfoque en la técnica le permitirá ir más rápido y cada vez más fuerte.
- **Los estiramientos** tienen menos probabilidades de causar lesiones cuando se realizan DESPUÉS de los calentamientos. Utilice música más lenta para hacer estiramientos. Estire suavemente, contando 5 segundos por cada estiramiento.
- **Descanse** y relájese después del movimiento energético. La conversación es genial aquí.
- **Dar un toque** es una forma de pasar el ejercicio a la siguiente persona. Puede elegir diferentes formas de "toque", por ejemplo: aplaudir, silbar, pistolas de dedo, guiño, etc. ¡Usted lo inventa!





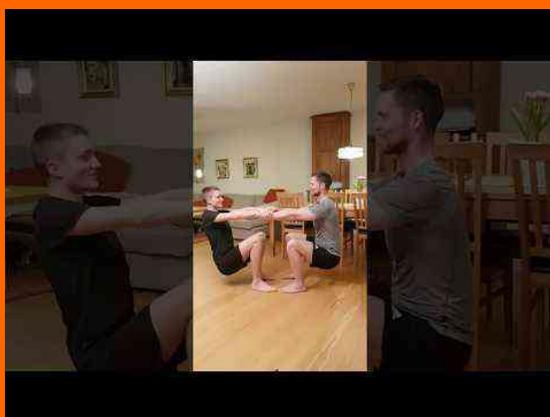
## Enlaces de vídeo

Encuentre todos los videos para family.fit en <https://family.fit> o en la [family.fit del canal de YouTube®](#)

### family.fit video promocional



[family.fit vídeo](#)



[family.fit vídeo móvil](#)



## Por favor, manténgase conectado

Esperamos que hayan disfrutado de este folleto de family.fit. Esto ha sido elaborado por voluntarios de todo el mundo. Usted encontrará todas las nuevas sesiones de family.fit en el sitio web <https://family.fit>

El sitio web tiene la información más reciente, formas en que puede retroalimentar sus ideas y es el lugar para mantenerse conectado con family.fit

Si le ha gustado esto, por favor compártalo con sus amigos y otras personas que conozca que les gustaría participar.

Este recurso se comparte gratuitamente y fue creado para entregarse libremente sin ningún costo.

Si traduce esto a su idioma, por favor compártalo en el sitio web o envíelo por correo electrónico a [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

Equipo family.fit



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)

Correo electrónico: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)