



f a m i l i a . e j e r c i o . f e . d i v e r s i ó n



¿Cómo encontramos paz?

¡Una vacuna para días aislados!

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

SEMANA

4

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
- Escuchar 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

ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al usar este recurso, acepta nuestros Términos y Condiciones <https://family.fit/terms-and-conditions/> como se detalla en su totalidad en nuestro sitio web. Estos gobiernan el uso de este recurso por usted y todos aquellos que hacen ejercicio con usted. Por favor asegúrese de que usted y 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 términos y condiciones, no debe usar este recurso.



Esta semana

Tema: **Encontrando Paz**

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 la **family.fit** tiene un **tema**. El enfoque esta semana es **encontrar paz**. Cada paso a continuación le ayuda 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 dirigir la aventura en cualquiera de estos pasos.

¡Divertirse juntos!

7 Pasos de la **family.fit**



1. Calentamiento



2. Hablar



3. Mover



4. Desafío



5. Explorar



6. Orar



7. Jugar



Paso 1 | Calentamiento

Comienza moveiendo todo el cuerpo **5 min**

Haga los siguientes calentamientos de todo el cuerpo.

DÍA
1

Carretilla y inchworm

Carretilla: Trabaje en parejas. Avanza 10 metros y luego intercambien lugares.

Inchworm (Oruga): Curve su cuerpo hasta colocar las manos en el piso. Camine con sus manos hasta que esté en posición de plancha con la espalda recta. Luego camine con sus pies tan cerca de sus manos como pueda. Repetir por 10 metros. Hacer 3 rondas. [Ver vídeo](#)

DÍA
2

Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos con brazos: Forme un círculo y juntos completen 15 movimientos por cada brazo. Haga círculos pequeños hacia adelante y luego hacia atrás, luego, círculos grandes hacia adelante y luego hacia atrás. Figuras con el cuerpo: Acuéstese boca abajo, los brazos arriba y las palmas uno frente al otro. Mueva sus brazos en cada movimiento.

Hacer 3 rondas. [Ver vídeo](#)

DÍA
3

Carretilla y inchworm

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



Paso 2 | Hablar juntos

Descansar y comenzar una conversación 5 min

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

DÍA
1

Discutir

¿Qué viene a su mente cuando ya no tiene nada más en qué pensar?

¿Qué tipo de preocupaciones tiene? Hablar de esto juntos.

¿Cómo puede lidiar con estas preocupaciones?

DÍA
2

Discutir

Piense en algunos ejemplos de cuando ayudó a alguien que estaba ansioso o preocupado. O cuando alguien le ayudó.

¿Tiene un lugar en específico donde encuentre descanso y paz? ¿Qué hace especial ese lugar?

DÍA
3

Discutir

¿Cómo enfrentan las preocupaciones como familia? ¿Conoce a personas que estén enfrentando preocupaciones? ¿Puede pensar en formas de ayudarlos como familia?



Paso 3 | Moverse

Moverse y hacer push-ups 5 min

Aprende y practica el ejercicio para ayudar a los músculos centrales, los hombros y los brazos.

DÍA
1

Practica push-up (flexiones)

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

Fácil: Rodillas en el suelo o manos sobre una pared.

Difícil: Pies en el suelo.

[Ver vídeo](#)

DÍA
2

Push-ups y abdominales

Trabaje en parejas. Una persona hace 5 flexiones y 5 abdominales y luego le da un toque a la otra persona. Hacer 5 rondas.

DÍA
3

Push-ups más difíciles

Ver otras versiones de push-ups.

Dar los cinco en pareja.

Pies sobre la silla.

[Ver vídeo](#)



Paso 4 | Desafío

Moverse en familia **10 min**

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA
1

Desafío familiar

Necesitará 10 artículos, por ejemplo: juguetes, calcetines, zapatos, etc. Colóquelos en el centro del círculo. En GO, la primera persona hace 5 flexiones y luego toma uno de los elementos. Dar un toque a la siguiente persona para continuar. El objetivo es vaciar el círculo y luego 'rellenarlo' de nuevo. Tomar 1 artículo al hacer 5 push-ups. [Ver vídeo](#)

DÍA
2

Desafío pelota y push-up

Hacer una línea, todos en posición de push-up. Coloque una pelota al final de la fila. Una persona hará 1 push-up y luego pasar la pelota a la siguiente persona. Continuar a lo largo de la línea durante 1 minuto y ver cuántas veces se puede pasar el balón de principio a fin. Hacer 3 rondas.

Descansar durante 1 minuto entre rondas.

[Ver vídeo](#)

DÍA
3

Desafío familiar

Repita la actividad del **día 1**.

Desafío: superar el tiempo del día 1 o aumentar las rondas.



Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos 5 min

Piense en la siguiente pregunta: "¿Cómo encontramos la paz? Lea las palabras escritas por el rey David en el Salmo 23.

DÍA
1

Leer y discutir juntos

Al leer este Salmo, ¿Qué imágenes crea en su mente?

¿Cómo le hace sentir?

¿Qué cree que significa que el Señor sea su pastor?

DÍA
2

Volver a leer y discutir juntos

Formar parejas y elegir un verso del Salmo. Utilizar sus cuerpos para hacer una representación del verso y esperar que los demás adivinen qué verso es. Tome turnos hasta que haya hecho todos los versos.

¿Qué imagen le gusta más? ¿Por qué?

Dibuje la imagen que más le gusto y agregue el verso abajo de la imagen.

DÍA
3

Vuelva a leer el versículo de la Biblia

El salmo 23 es una imagen acerca de Dios cuidando de nosotros. Está escrito por el rey David, el mismo David que fue famoso por luchar contra el gigante Goliat cuando era joven. Él era un pastor antes de ser rey

y probablemente escribió esto entonces. Trabajen juntos para escribir algo similar acerca de Dios que conecte con su vida como familia.

Palabras de paz

Las siguientes palabras fueron escritas por el rey David. Se encuentra en el Salmo 23 en el Libro de los Salmos en la Biblia. *Si quiere leer toda la historia, vaya a la Biblia o visite [BibleGateway](#) (o descargue [la aplicación de la Biblia](#)).*

El Señor es mi pastor, nada me falta;
en verdes pastos me hace descansar.
Junto a tranquilas aguas me conduce;
me infunde nuevas fuerzas.
Me guía por sendas de justicia
por amor a su nombre.

Aun si voy por valles tenebrosos,
no temo peligro alguno
porque tú estás a mi lado;
tu vara de pastor me reconforta.

Dispones ante mí un banquete
en presencia de mis enemigos.
Has ungido con perfume mi cabeza;
has llenado mi copa a rebosar.

La bondad y el amor me seguirán
todos los días de mi vida;
y en la casa del Señor
habitaré para siempre.

Salmo 23 (NVI)



Paso 6 | Orar

Orar y enfriar 5 min

Tómese el tiempo para reflexionar y orar por los demás.

DÍA
1

Oración de puño a palma

Todos se sientan en una posición relajada. Apriete sus manos en puños tan fuerte como pueda, respire. A medida que aprieta, piense en todas las preocupaciones que tiene, apretando cada vez más fuerte. Luego, lentamente, abra sus manos exhalando suavemente. Al hacerlo, imagine a Dios como su pastor. Dele todas sus preocupaciones y repita nuevamente si hay más cosas por las que esté ansioso o preocupado.

DÍA
2

Orar por los demás

Piense en familiares, amigos o vecinos. ¿Por qué podrían estar ansiosos? Ore por ellos. Escribir una tarjeta, enviar un mensaje, o hacer una llamada para hacerles saber que está pensando en ellos.

DÍA
3

Estiramiento y Oración

Ore mientras estiran sus cuerpos o repitan la oración de puño a palma.

[Ver Video de estiramiento](#)



Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia 5 min

Jugar juntos desafíos activos. ¡Diviértase!

DÍA
1

Caída de confianza

Haga la caída de confianza en estas nuevas maneras.

1. Una persona se coloca en medio de 2 personas. Luego, debe balancear su cuerpo hacia atrás y hacia adelante con los ojos cerrados. ¿Cómo se sintió el ser atrapado por su familia?
2. Ponerse de pie en una silla, cerrar los ojos y dejarse caer hacia atrás sobre las manos de su familia.

[Ver vídeo](#)

DÍA
1

La gran competencia de papel

Todos reciben un pedazo de papel. Escribir en el papel lo que le quita la paz. Luego use el papel para 3 competencias diferentes

[Ver vídeo](#)

1. Hacer un avión de papel y hacerlo volar lejos. Dar puntos a cada persona.
2. Estrujar el avión de papel. Cada persona arroja su papel en un recipiente a 5 metros de distancia. Ver quién puede obtener el total más alto.
3. Intente hacer malabares con la mayoría de las bolas de papel. Comience con uno,

luego dos y así sucesivamente. ¿Quién tiene la puntuación más alta de todos?

DÍA
3

Juegue un juego de mesa tranquilo

Juegue un juego de mesa tranquilo que traiga paz a la familia.



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 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!





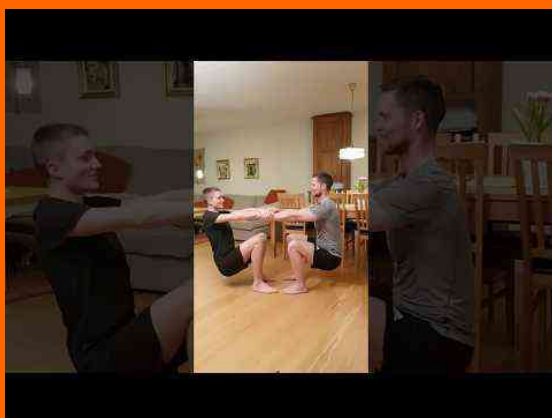
Enlaces de vídeo

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

family.fit video promocional



[family.fit de vídeo](#)



[family.fit de 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 las 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 para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.



Web: www.family.fit

Correo electrónico: info@family.fit