



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



## ¿Soy Agradecido?

¡Una vacuna para días aislados!

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



[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 la 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
- Escuche 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 del **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/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 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: **Estar agradecido**

### Cómo funciona esto

Como familia, haga algo de **ejercicio físico** 3 días a la semana (*¡aunque una sola 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 **family.fit** tiene un **tema**. El enfoque esta semana es **estar agradecido**. 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.

**¡Diviértanse 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

### Moverse

---

Siga los movimientos del video (*caminar en el mismo sitio, estiramientos de piernas, estiramientos laterales, estiramientos de hombros, etc.*).

[Ver video de calentamiento 1](#)

DÍA  
2

### Moverse según la música

---

Haga seis ejercicios con música rápida:

- 10 saltos de izquierda a derecha
- 10 saltos en el mismo sitio
- 10 estiramientos laterales
- 10 estiramientos de pierna
- 10 estiramientos lateral (otra forma)
- 10 estiramientos de hombros y cuello

[Ver video de calentamiento 2](#)

DÍA  
3

### Moverse

---

Repita la actividad del día 1.



## 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

¿Por qué está agradecido hoy?  
¿Ha dicho gracias a alguien hoy? ¿Por qué?  
Si no, piense a quién podría agradecer y cuándo.

DÍA  
2

### Discutir

Como familia, piensen en algo por lo que estén agradecidos, mencionando algo por cada letra del alfabeto.  
¿Podrían hacerlo dos veces?

DÍA  
3

### Discutir

¿En algún momento ha olvidado decir gracias?  
¿Ha habido momentos en que alguien no le agradeció cuando pensaba que deberían?  
¿Cómo se sintió?





## Paso 3 | Moverse

Mover y hacer planchas 5 min

Aprenda y practique las planchas para ayudar a los músculos centrales, hombros y brazos.

DÍA  
1

### Practique la plancha

Mire el video y practique este movimiento en parejas. Comience despacio y con cuidado.

[Ver vídeo](#)

DÍA  
2

### Plancha tabata

Coloque un objeto frente a usted y póngase en posición de plancha. Estire la mano derecha y toque el objeto, y luego otra vez con la izquierda. Repita esto tantas veces como pueda en 20 segundos y luego descanse durante 10 segundos. Repita esto durante 8 rondas. Cuente el número total de veces que tocó el objeto.

[Ver vídeo](#)

DÍA  
3

### Planchas difíciles

Plank Jacks - Mientras permanece en posición de plancha, salte con los pies separados y luego de nuevo juntos.

[Ver vídeo](#)



## Paso 4 | Desafío

Moverse en familia 10 min

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA  
1

### Desafío familiar

Hacer un círculo y acostarse boca abajo en el piso con la cabeza hacia el centro. Mientras todos hacen una plancha, cada persona se turna para decir el nombre de un animal. Después de completar 15 nombres como familia, descanse durante 20 segundos. Para las próximas 4 rondas, completen otras categorías como: colores, frutas, personajes famosos y ciudades.

[Ver vídeo](#)

DÍA  
2

### Un minuto de desafío

Enfréntese a un compañero en posición de plancha. En GO, chocar los cinco con la mano derecha y luego con la mano izquierda hasta haber completado 20 choques de mano. Descanse por 60 segundos. Hacer 6 rondas.

[Ver vídeo](#)

DÍA  
3

## Plancha y relevo de saltos

---

Una persona hace una plancha mientras que los otros hacen 10 saltos. Toque hacia fuera para intercambiar. Tome un descanso de 20 segundos y comience de nuevo. Hacer 6 rondas.

[Ver vídeo](#)



## Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos **5 min**

Piense en la siguiente pregunta: "¿Soy agradecido?"  
Lea la historia en **Lucas 17** (página siguiente) de cómo Jesús sanó a algunos hombres y al mismo tiempo, nos enseñó a estar agradecidos.

DÍA  
1

### Leer y discutir juntos

Los hombres de la historia estaban enfermos y obligados a vivir fuera de su aldea.

¿Qué nos dice esta historia acerca de Jesús?

Describe sus sentimientos si fuera uno de los hombres que Jesús sanó.

DÍA  
2

### Volver a leer y discutir juntos

Tomen turnos para actuar la reacción del hombre que fue sanado, arrojándose a los pies de Jesús. ¿Cómo diría 'gracias'?

¿Por qué no volvieron los otros 9?

DÍA  
3

### Volver a leer y discutir juntos

¿Dónde vive hay grupos de personas que son rechazadas?

¿Cómo podría responder Jesús a ellos?

¿Cómo se le ha mostrado amabilidad como familia? ¿Podría hacer algo en

familia para mostrar bondad a este grupo de personas?

## Una historia sobre ser agradecido

La siguiente es una historia sobre Jesús que se encuentra en el capítulo 17 del libro de Lucas en la Biblia. Si quiere leer toda la historia, vaya a la Biblia o visite [BibleGateway](#) (o descargue la [aplicación de la Biblia](#)).

Un día, siguiendo su viaje a Jerusalén, Jesús pasaba por Samaria y Galilea. Cuando estaba por entrar en un pueblo, salieron a su encuentro diez hombres enfermos de lepra. Como se habían quedado a cierta distancia, gritaron:

—Jesús, Maestro, ¡ten compasión de nosotros!  
Al verlos, les dijo:

—Vayan a presentarse a los sacerdotes.

Resultó que, mientras iban de camino, quedaron limpios.

Uno de ellos, al verse ya sano, regresó alabando a Dios a grandes voces. Cayó rostro en tierra a los pies de Jesús y le dio las gracias, no obstante que era samaritano.

—¿Acaso no quedaron limpios los diez? — preguntó Jesús—. ¿Dónde están los otros nueve? ¿No hubo ninguno que regresara a dar gloria a Dios, excepto este extranjero? Levántate y vete — le dijo al hombre—; tu fe te ha sanado.

Lucas 17:11-19 (NVI)





## Paso 6 | Orar

Orar y relajarse 5 min

Tómese el tiempo para orar y reflexionar por los demás.

DÍA  
1

### Momento de agradecimiento

Reflexione individualmente sobre lo que está agradecido.

Comparta una cosa por lo que está agradecido sobre cada persona en su familia.

Dar gracias a Dios por algunas de estas cosas.

DÍA  
2

### Orar por los demás

Piense en algunas personas que conoce que están enfermas o son rechazadas.

Dibujar figuras humanas y colocar el nombre de alguna de estas personas, y luego orar por ellos.

Colocar la hoja en la pared a manera de recordatorio para orar. Dar gracias a Dios que Él escucha nuestras oraciones.

DÍA  
3

## Orar y correr

---

Fijar un cronómetro durante 1 minuto. Todos correrán por la casa para tomar los artículos por los que están agradecidos y traerlos de vuelta. Comente brevemente por qué está agradecido por el artículo. Convierta ese agradecimiento en oración.



## Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia **5 min**

Jugar juntos desafíos activos. ¡Diviértase!

DÍA  
1

### Círculo de bola de papel

Tomar una hoja de papel. Cada miembro de la familia escribe por lo que está agradecido sobre la hoja de papel. Estrujar el papel en una bola y ubicarse en un círculo. Lance la bola de papel a otra persona mientras esta le asigna un ejercicio (zancadas, sentadillas, trotar en el mismo sitio, etc.). Todos deberán hacer 10 repeticiones. [Ver vídeo](#)

DÍA  
2

### No te atrapen

Una persona será el 'capitán' y le dará la espalda al resto de la familia. Los otros miembros de la familia tienen que hacer un ejercicio mientras el capitán no está viendo (saltos con rodillas altas, saltar en el mismo sitio, saltos de estrella, etc.) Cuando el capitán se da la vuelta, todos deben congelarse. Si alguien es atrapado en movimiento, se convertirá en el nuevo capitán.

[Ver vídeo](#)

DÍA  
3

## Juego tranquilo

---

Jugar un juego de mesa tranquilo para divertirse.

# 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 probabilidad 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!







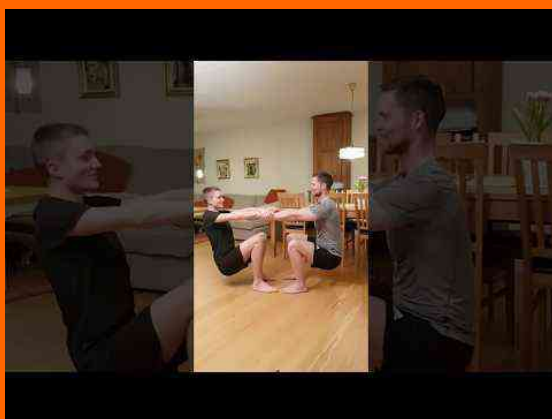
## Enlaces de vídeo

Encuentre todos los videos en <https://family.fit/> o en [family.fit en el YouTube® channel](#)

family.fit video promocional



[family.fit de vídeo](#)





## Por favor, manténgase conectado

Esperamos que hayan disfrutado de este folleto de family.fit. Esto ha sido creado por voluntarios de todo el mundo. Usted encontrará todas las nuevas sesiones de family.fit 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](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)**