



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



¿Cómo puedo animar a otros?

¡Una vacuna para días aislados!

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



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
- 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 de **family.fit**.

Establecer metas personales.
Comparar 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: **Ánimo**

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 **family.fit** tiene un **tema**. El enfoque esta semana está en **animar a los demás**. 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 tomar el teléfono y dar un paso diferente en la aventura.

¡Divertirse juntos!

7 Pasos del **family.fit**



1. Calentamiento



2. Hablar



3. Moverse



4. Desafío



5. Explorar



6. Orar



7. Jugar



Paso 1 | calentamiento

Comience a moviendo todo el cuerpo 5 min

Haga los siguientes calentamientos de todo el cuerpo.

DÍA
1

Moverse

Haga lo siguiente (luego repita):

- 20 saltos
- 20 saltos de esquí
- 10 flexiones contra una pared o cerca
- 10 saltos altos

[Ver video](#)

DÍA
2

Ordenando con música

Poner en una canción favorita con ritmo rápido. A medida que suena la música, todos se mueven rápidamente para recoger cosas y guardarlas durante aproximadamente 4 minutos.

DÍA
3

Círculos con brazos y formas del cuerpo

Círculos con brazo: Párese en un círculo y juntos completen 15 movimientos con cada brazo. Pequeños círculos hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas del cuerpo: Acuéstese boca abajo, los brazos arriba y las palmas una frente a la otra. Mueva sus brazos en cada formación.

Hacer 3 rondas. [Ver vídeo](#)



Paso 2 | Hablar juntos

Descansar y comenzar una conversación 5 min

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

DÍA
1

Discutir

Se siente tan bien cuando alguien dice o hace algo que nos da ánimo. ¿Qué significa animar a alguien?
¿Cómo ha animado a alguien recientemente? ¿Cómo le hizo sentir?

DÍA
2

Discutir

Piense en algo que le ha desanimado recientemente o ahora mismo.
Comparta sus sentimientos sobre lo que sucedió. ¿Qué le haría sentir mejor o animado?

DÍA
3

Discutir

Hablar de algo que usted puede **hacer** para animar a alguien fuera de su familia que pueda necesitarlo.
¿Qué podría hacer cada persona? ¿Qué podría hacer en familia? (por ejemplo: hornear un pastel, escribir una carta, etc.)



Paso 3 | Moverse

Moverse y hacer sentadillas 5 min

Practique 3 movimientos que ha aprendido: sentadillas, abdominales y flexiones.

DÍA
1

Practique sentadillas

Practiquemos las sentadillas de la primera semana. Haga este movimiento en parejas. [Ver video de sentadillas](#) .

DÍA
2

Abdominales y sentadillas

Trabaje en parejas. Una persona hace abdominales y luego da un toque a la otra persona. Alterne entre 5 abdominales y 5 sentadillas. Hacer 5 rondas.

DÍA
3

Flexiones

Ver otras versiones de push-ups. Dando cinco. Pies en la silla.

[Ver vídeo.](#)



Paso 4 | Desafío

Moverse en familia 10 min

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

DÍA
1

Desafío familiar - sentadillas

Párese en un círculo uno frente al otro. Hagan 50 sentadillas en familia. Una persona comienza haciendo las repeticiones. Dar un toque a la siguiente persona cuando necesite un descanso.

Después de 50 sentadillas, corra como familia a una meta y vuelva. Corran al ritmo del corredor más lento. Luego comiencen las sentadillas nuevamente. Hacer tres rondas de 50.

[Ver vídeo](#)

DÍA
2

Abdominales familiares

Siéntese en un círculo uno frente al otro. Hacer 50 abdominales en familia. Una persona comienza a hacer los abdominales. Dar un toque a la siguiente persona cuando necesite un descanso.

Después de 50 abdominales, corra como familia a una meta y vuelva. Corran al ritmo del corredor más lento. Luego inicie los abdominales de nuevo. Hacer 3 rondas de 50. [Ver vídeo](#)

DÍA
3

Desafío familiar

Necesitará 10 artículos (por ejemplo: juguetes, calcetines, zapatos).

Colóquelos en el medio del círculo. En GO, la primera persona hace 5 flexiones y luego toma uno de los elementos. Dar un toque a la siguiente persona. El objetivo es vaciar el círculo, y luego volver a rellenarlo. 5 flexiones equivalen a 1 elemento del círculo.

[Ver vídeo](#)





Paso 5 | Explorar

Explorar la Biblia juntos **5 min**

Piense en la siguiente pregunta: "¿Cómo puedo animar a los demás?" Lea 1 Tesalonicenses 5:11 (página siguiente).

DÍA
1

Leer y discutir juntos

Hable sobre lo que significa animar a alguien.

¿Es usted una persona que anima a los demás? Anote su puntuación del 1-10 y dé su razón. ¿Por qué es necesario e importante animar a los demás?

DÍA
2

Vuelva a leer el versículo de la Biblia

Diga algo a cada persona en su familia que lo anime.

Haga un cartel con las palabras "***aliéntense y edifíquense el uno al otro***" y colócalo en algún lugar notable como un recordatorio.

DÍA
3

Vuelva a leer y discutir juntos

Comparta ejemplos de la Biblia o de la vida real sobre cómo animar a otros.

Construir una pirámide humana y recitar "***aliéntense unos a otros y edifíquense unos a otros***" al finalizar.

Escritura sobre Animar a otros

El siguiente versículo proviene de una carta escrita por el apóstol Pablo a la iglesia en Tesalónica para recordarles el poder de animar a otros. Si desea leer más, visite [BibleGateway](#) (o descargue la [aplicación de la Biblia](#)).

En una parte de la Biblia, que nos pide que pensemos en los tiempos, las estaciones y el futuro, leemos estas palabras:

"Por eso, anímense y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo."

1 Tesalonicenses 5:11 (NVI)

Otra versión de la Biblia lo dice de esta manera:

"Por eso, anímense los unos a los otros, y ayúdense a fortalecer su vida cristiana, como ya lo están haciendo."

1 Tesalonicenses 5:11 (TLA)



Paso 6 | Orar

Orar y relajarse 5 min

Tómese el tiempo para reflexionar y orar por los demás.

DÍA
1

Orando con fotos

Ponga una foto de cada persona de la familia en un recipiente. Mover el recipiente. Cada persona escoge una foto y ora por ese miembro de la familia.

DÍA
2

Tarjetas de oración

Pegue las fotos del día 1 en tarjetas separadas. Todos escriben una oración o una palabra de ánimo en cada tarjeta. Incluya algo que aprecie sobre ese miembro de la familia, decórelo y entréguelo a la persona.

DÍA
3

Orar y animar

Oren por amigos o familiares fuera de su hogar que necesitan ánimo. Hacer un vídeo, nota de voz, cartel o una tarjeta familia y enviarlos.



Paso 7 | Jugar juntos

Jugar en familia **5 min**

Jueguen juntos en desafíos activos. ¡Diviértanse!

DÍA
1

Desafío de la bola

Todos hacen una bola de papel y practican lanzar y atraparla con una mano. Luego, párese en un círculo y lancen las bolas de papel hacia la derecha al mismo tiempo que atrapa la bola desde la izquierda. Anímense mutuamente. [Ver vídeo](#)

DÍA
2

Caminar sobre la línea

Haga algunas líneas en el piso (rectas, en zigzag o curvas). Use ropa, cinta adhesiva o tiza. Cada persona debe moverse a lo largo de la línea de una manera diferente, mientras que otros lo siguen (saltar, caminar hacia atrás, etc.). Escuchar música y toma turnos para establecer diferentes desafíos. [Ver vídeo](#)

DÍA
3

Búsqueda del tesoro

Una persona esconde algo en casa que será descubierto por el resto de la familia. Dar una pista para animar a

otros a encontrar el objeto que falta.
Repita con un nuevo objeto.

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 entrenamiento** 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 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!





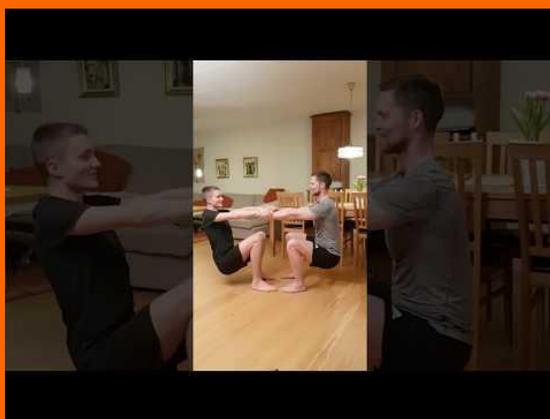
Enlaces de vídeo

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

family.fit video promocional



[video de family.fit](#)



[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 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 de la misma manera 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.

Equipo family.fit



Web: www.family.fit

Correo electrónico: info@family.fit