



familia.ejercicio.fe.diversión



¿Cómo puedo ser un buen amigo?

¡Una vacuna para días aislados!

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

Semana

8

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 tienes

Haga ejercicio varias veces a la semana.

Encuentre un tiempo que funcione para

Dos grandes ideas

#1: Tome una foto de su familia disfrutando de family.fit y publíquela en las redes sociales. Etiqueta con #familyfit

#2: Piensa en una familia que nunca ha hecho family.fit. Hazlo juntos en el video Zoom® o WhatsApp®.



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 Amistad

Cómo funciona esto

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

Cada semana de family.fit tiene un tema. El enfoque de esta semana es: Ser un buen amigo. 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.

¡Diviértanse juntos!

7 Pasos de family.fit



1. Calentamiento



2. Hablar



3. Moverse



4. Desafío



5. Explorar



6. Orar



7. Jugar



Paso 1: Calentamiento

Inicie moviendo todo el cuerpo: 5 minutos

Haga los siguientes calentamientos de cuerpo entero

Día 1 — Caminata de oso y cangrejo

Camine como oso a través de la habitación y de regreso camine como cangrejo. Cinco veces.

Caminata de oso — Camine con la cabeza hacia abajo, con los pies y las manos en el suelo, manteniendo las caderas alzadas.

Caminata de cangrejo — Camine boca arriba con los pies y las manos en el suelo.

Ver este vídeo



Día 2 — Calentamiento con música

Haga lo siguiente (continúe con otra repetición):

- 20 corriendo en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- 20 corriendo en el mismo lugar con rodillas elevadas
- 5 sentadillas añadiendo manos al piso - al cielo

Ver este vídeo



Día 3 — Carrera de caderas

Muévase a través de la habitación de ida y vuelta. Siéntese en el suelo y muévase hacia adelante con las manos y los pies. Luego muévase hacia atrás de la misma manera. Cinco vueltas rápidas.

Mire este vídeo.





Paso 2: Hablar juntos

Descanse y comience a conversar: 5 minutos

Siéntense juntos y comiencen a conversar. Aquí tiene algunas preguntas para iniciar.

Día 1 — Conversar

Si pudiera conocer y hacerse amigo de alguien de la historia, ¿a quién elegiría? ¿Por qué?

¿Qué es lo que más valora en una amistad? Comparta ejemplos de su propia experiencia.

Día 2 — Conversar

Si pudiera conocer y hacerse amigo de un artista o atleta, ¿a quién elegiría? ¿Por qué?

¿Qué cree que puede dañar una buena amistad? ¿Le ha pasado esto alguna vez?

Día 3 — Conversar

Si pudiera hacerse amigo de un personaje de dibujos animados, ¿a quién elegiría? ¿Cómo pasaría tiempo con ellos? ¡Sea creativo!

Califíquese como un amigo del 1 a 10. ¿Por qué cree eso?



Paso 3: Movimiento

Moviéndose haciendo dips/fondos (Agachándose y levantándose): 5 minutos

Practique el movimiento dip para desarrollar fuerza en el brazo.

Día 1 — Practica dips en el suelo

Practique dos movimientos.


Tres series de 10 repeticiones.

- Siéntese en el suelo con las manos como soporte y las piernas extendidas. Luego levante las caderas, manteniendo las manos y los talones en el piso.
- Apóyese en el suelo descansando sobre los codos. Use los brazos para empujarse hacia arriba en una posición sentada.

Mire este vídeo. 

Día 2 — Dips/fondos desde la silla

Dip hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mantenga los pies en el suelo. 10 repeticiones.

Mire este vídeo. 

Día 3 — Dips/fondos más retadores

Dip hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extienda y levante una pierna del suelo. Piernas alternas.

Mire este vídeo. 



Paso 4: Desafío

Muévase con un desafío familiar: 10 minutos

Desafiándose mutuamente ayuda dando energía.

Día 1 — Desafío de relevos en familia

Usando una silla, cada persona hace tres dips y luego corre hacia un marcador para recoger agua en un vaso usando una cuchara. Toque a la siguiente persona que debe continuar. Siga hasta que el vaso esté lleno.


3 dips = 1 cuchara.

Mire este vídeo. 

Día 2 — Desafío de dips/fondos

Establezca un objetivo desafiante en familia, alcanzando juntos un número total de dips. Por ejemplo, 50 dips.

Si la familia supera al objetivo, todos obtienen un poco de fruta deliciosa.

Mire este vídeo. 

Día 3 — Desafío de dip/fondo con una pierna

Vea cuántos dips con una sola pierna puede hacer la familia en 90 segundos.

Haga el dip con una pierna extendida y alterne las piernas.

Mire este vídeo. 



Paso 5: Explore

Juntos explore la Biblia: 5 minutos

Explore la Pregunta de Vida - «¿Cómo puedo ser un buen amigo?» Lea Proverbios 17:17 -22.

Día 1 — Lea y hable sobre el versículo 17

¿Qué significa amar a una persona?

La última parte del versículo habla de tiempos difíciles. ¿Qué descubrimos sobre el amor de alguien por nosotros en situaciones difíciles? ¿Cómo se puede amar a alguien que está pasando por un momento difícil? Enumere algunas ideas en papel.

Día 2 — Lea y hable sobre el versículo 19

Construimos muros entre nosotros cuando peleamos y nos ofendemos. ¿Por qué? Haga una barrera con muebles. Una persona está de pie por un lado y el resto del otro lado. Hable de romper barreras a través del perdón.

Las amistades necesitan ser alimentadas. ¿Cómo podemos hacer eso? Como familia haga un cartel de ideas.

Día 3 — Lea y hable sobre el versículo 22

Todas las personas pasan por situaciones difíciles. ¿Qué podemos aportar a sus vidas para marcar la diferencia?

¿A quién podría animar hoy? ¿Cómo? ¿Quién ha sido como «buena medicina» para usted?

Tome tiempo para escribirles una nota.

¿Cómo puedo ser un buen amigo?

La siguiente historia viene del capítulo 17 del Libro de Proverbios en la Biblia. Proverbios es una colección de dichos sabios que nos ayudan a vivir de una manera que es agradable a Dios. Si quiere leer la historia, mire en una Biblia o visite YouVersion.

Un amigo ama en todo momento, y un hermano nace para un tiempo de adversidad.

Aquel que es imprudente se compromete por otros, y sale fiador de su prójimo.

Quien ama una pelea ama el pecado; quien construye una puerta elevada invita a la destrucción.

Aquel cuyo corazón es corrupto no prospera; aquel cuya lengua es perversa cae en problemas.

Tener un necio por hijo trae dolor; no hay gozo para el padre de un necio impío.

Un corazón alegre es una buena medicina, pero un espíritu aplastado seca los huesos.

Proverbios 17:17 -22



Paso 6: Orar

Orar y enfriamiento físico: 5 minutos

Tómese el tiempo para mirar a su alrededor y orar por los demás.

Día 1 — Orar y estiramientos

Dibuje o haga una lista de los amigos que tiene. Dé gracias a Dios por ellos. Ore para que usted también pueda ser un buen amigo para ellos. Piense en formas específicas de sorprenderles y agradecerles!

Haga estiramientos mientras ora por ellos.

Día 2 — Oraciones de restauración

Tal vez usted ha dicho o hecho algo que ha lastimado a otra persona. Pídale ayuda a Dios al admitir sus errores y pida perdón. Dígales lo que hizo. ¡Se necesita valentía!

Día 3 — Orar por los demás

De gracias a Dios que Él es su amigo, que quiere lo mejor para usted y siempre está ahí para usted. Pídale a Dios que le ayude a ser ese tipo de amigo para otros. Piense en dos o tres personas que pueda animar esta semana a través de su amistad. Oren por ellos, ¡luego vaya y sorpréndalos!



Paso 7: Jugar juntos

Juegos en familia: 5 minutos

Juegue juntos con desafíos activos. ¡Diviértanse!

Día 1 — Alrededor del mundo con tenis de mesa

Párese alrededor de una mesa. Una persona golpea una pelota sobre una «net/red» y otra persona hace lo mismo al regresarla. Siga moviéndose alrededor para que cada persona tenga un turno — pase la raqueta al siguiente en la línea. Como familia trate de hacer 10 pases consecutivos, luego 20.

Notas: ¡Use la creatividad! En lugar de raquetas, use tapaderas de plástico o chanclas-sandalias.

En lugar de una net, puede usar libros o rollos de papel higiénico.

Mire este vídeo.



Día 2 — Pelota en la portería

Divida a la familia en dos equipos, uno a cada lado de una mesa. Coloque una fila de rollos de papel higiénico o vasos a la mitad de la mesa.

Ver qué equipo puede ser el primero en anotar y conseguir que la pelota pase adentro.

Mire este vídeo.



Día 3 — Construir una casa de juegos

Diviértase con su familia construyendo un castillo, fortaleza o tienda de campaña en el interior. Sea creativo.

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 video

Encuentra todos los videos para family.fit en: <https://family.fit/> o en el family.fit del canal de YouTube®

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 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.

El equipo de Family.fit



Web: www.family.fit

**Correo electrónico:
info@family.fit**