

Creciendo Juntos — 1ra Semana



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**Cómo ser amable con  
los demás**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Lucas  
10:30-37

Amabilidad  
hacia mi  
familia

Amabilidad  
hacia mis  
amigos

Amabilidad  
hacia los  
necesitados



Calentamiento  
físico

Muévase al  
compás de la  
música

Círcular los  
brazos/formas  
con el cuerpo

Relevo de  
limpieza



Moverse

Escaladores  
de montaña

Escaladores de  
montaña

Escaladores  
de montaña



Desafío

Tabata  
Montaña-  
escaladores y  
corriendo

Relevo -  
Plancha y  
saltos de tijera

Desafío de  
escaladores  
de montaña  
por 60  
segundos



Explorar

Actúe la  
historia y  
converse

Haga gestos de  
actos amables.  
Vuelva a  
contar la  
historia

Plan para  
mostrar  
amabilidad a  
otros



Jugar

Juego de  
tocar la  
rodilla a otros

Desafío de  
enredarse

Relevo de  
sandalias

# Para iniciar

**Ayude a su familia a estar activa esta semana con tres sesiones divertidas:**

- Involucre a todos — cualquiera puede liderar!
- Adáptelo a su familia
- Anímense unos a otros
- Desafiándose a sí mismos
- No haga ejercicio si le causa dolor

**Comparta family.fit con otros:**

- Publique una foto o un vídeo en las redes sociales etiquetando con **#familyfit**
- Haga family.fit con otra familia

**Más información al final del folleto.**



## **ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO**

Al utilizar este recurso usted acepta nuestros Términos y Condiciones <https://family.fit/terms-and-conditions> tal y como se detallan en su totalidad en nuestro sitio web. Estos rigen el uso de este recurso por usted mismo y para todos aquellos que hagan ejercicio con usted. Por favor, asegúrese de que usted y todos los que hagan ejercicio con usted acepten 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 utilizar este recurso.

# Calentamiento físico



## Muévase al compás de la música

Utilice su música favorita. Dé vueltas con los siguientes movimientos hasta que termine la música:

- Trotando
- Corriendo - levantando las rodillas.
- Talones - pateando en los glúteos
- Salto de rana



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Descanse y converse brevemente.

¿Qué actos de bondad se muestran el uno al otro en su familia?

*Profundizando: ¿Cómo definiría la acción de amabilidad?*



## Escalador de montaña



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla.



Mueva una rodilla hacia el frente - buscando los codos, luego mueva el pie hacia atrás a la posición inicial. Repita con la otra pierna.

Para ver esto en acción haga clic a continuación.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Haga 20 repeticiones y descanse. Repita.

*Vaya más duro: hágalo con un movimiento fluido.*

**Tabata**

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Muévase como escalando una montaña durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Corra en el mismo lugar durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Repita esta secuencia. Haga ocho series.

*Ir más duro: Aumente el número de repeticiones en 20 segundos.*



## Amabilidad hacia mi familia

Lea Lucas 10:30-37 en la Biblia.

Si necesita una Biblia, vaya a <https://bible.com> o descargue la Biblia App en su teléfono.

Esta historia fue contada por Jesús cuando alguien le preguntó con quién debían ser amables. Jesús ayudó a la gente a pensar en nuevas maneras acerca de quién es digno de bondad.





## Pasaje Bíblico — Lucas 10:30-37

«Un hombre descendía de Jerusalén a Jericó, cuando fue atacado por ladrones. Le despojaron de sus vestidos, le golpearon y se fueron, dejándole medio muerto. Y aconteció que un sacerdote iba por el mismo camino, y cuando vio al hombre, pasó por el otro lado. Así también, un levita, cuando llegó al lugar y lo vio, pasó por el otro lado. Viajó, llegó donde estaba el hombre; y cuando lo vio, se apiadó de él. Se acercó a él y vendó sus heridas, derramando aceite y vino. Luego puso al hombre sobre su asno, lo llevó a una posada y lo cuidó; al día siguiente sacó dos denarios y se los dio al posadero. —Cuídalo —dijo—, y cuando regrese, te reembolsaré los gastos adicionales que puedas tener.

«¿Cuál de estos tres crees que era vecino del hombre que cayó en manos de ladrones?»

El experto en la ley respondió: «El que tuvo misericordia de él».

Jesús le dijo: «Ve y haz lo mismo».

Elija a alguien para que sea el hombre acostado al lado de la carretera. Tome turnos para ser el sacerdote y el Levita caminando, mostrando en sus rostros lo que parece «no ser amable».

*Profundizando: ¿Han habido ocasiones en donde no han sido amables el uno al el otro en su familia? Describa lo que sucedió y como se sintió.*

Los miembros de la familia se turnan para orar una «bendición de bondad» (pidiéndole a Dios que los ayude a ser amables) unos con otros.



## Tocando la rodilla

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambie de pareja y repita.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing water being poured from a clear plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**Consejos para la salud**

Beba más agua.



## Calentamiento físico

### Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos de brazo: Párese en un círculo y juntos completen 15 de cada uno - pequeños círculos de brazo hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas con el cuerpo: Acuéstese boca abajo, los brazos arriba y las palmas frente a la otra. Mueva sus brazos en cada forma. Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/MZjItXdclng>

Descanse y hable de un momento en el que mostró amabilidad con uno de sus amigos.

*Profundizando: ¿Cuánto cuesta ser amable?*



## Escaladores de montaña

Haga 10 escaladores de montaña y toque a la siguiente persona para darle el turno. Continúe hasta que haya completado 100 repeticiones.



Puede hacer cinco y luego pasarle el turno a la siguiente persona.

*Ir más duro: Establecer un total más alto como familia: 150 o 200.*



## Relevo de plancha y salto de tijera

Una persona hace el movimiento de plancha mientras los otros hacen 10 saltos. Toque a la otra persona para pasarle el turno. Descanse 20 segundos y empiece de nuevo. Haga seis series.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



## Amabilidad hacia mis amigos

**Lea Lucas 10:30-37 (ver Día 1).**

¿Puede enumerar al menos seis maneras en que el samaritano mostró bondad? Haga una acción por cada acto de bondad y luego vuelva a contar la historia.

Piense en una manera de mostrar bondad a un amigo esta semana. Dígaselo a su familia.

Escriba una oración en familia en donde le pida a Dios que le ayude a vivir este valor de bondad.





## Desafío de enredarse

Párese en un círculo hombro con hombro.

Extienda su mano derecha y agarre la mano derecha de otra persona. Haga lo mismo con la mano izquierda.

Haga un trabajo unido para desenredarse, manteniendo las manos conectadas en todo momento.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash in the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua. Elija un momento en el que beba jugo o refresco y reemplace esta bebida con agua fresca.



### Relevo de limpieza

Ponga su canción favorita con ritmo rápido. Mientras la música suena, todos se mueven rápidamente para recoger las cosas y guardarlas durante dos minutos (reúna la ropa para lavar, ordene el patio, guarde los juguetes y libros).

Descanse y converse brevemente.

Piense en algunas personas que conoce y que están necesitadas. ¿Cómo puede mostrar bondad?

*Profundizando: ¿Qué podría ser difícil al ser amable?*



## Escaladores de montaña



Hágalo en parejas. Una persona hace 10 escaladores de montañas mientras que la otra está en una posición de plancha. Cambie de lugar. Hágalo tres veces.

*Ir más duro: Aumente el número de series o haga los escaladores de montaña más rápido.*



## Desafío con escaladores de montaña

Cada persona hace escaladores de montaña durante 60 segundos mientras que los demás cuentan. Toque a la siguiente persona para pasar el turno. Sume el conteo total de la familia.

De antemano estime cuál podría ser el total. ¿Quién fue el más cercano al calcular el total?



## Amabilidad hacia los necesitados

Lea Lucas 10:30-37 de nuevo (ver Día 1).

Mire la forma en que Jesús terminó esta historia. Planifique cómo usted, o su familia, pueden «ir y hacer lo mismo» esta semana.

Ore por otras personas, especialmente por los niños que viven en la calle sin familia, comida o ropa.



## Relevo de sandalias

Hágalo en parejas. Uno será el caminante, el otro moverá las sandalias. El caminante - caminara lentamente por la habitación mientras la otra persona mueve las dos sandalias para que el caminante siempre pise una sandalia. Intercambie los roles.

Hágalo tres veces. En la última vez el caminante puede cerrar los ojos. ¿Qué pasa?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

## Consejos para la salud

Beba más agua,  
especialmente después de  
haber estado activo. Traiga  
un vaso de agua para  
alguien más de la familia.



# Terminología

El **calentamiento físico** es una acción simple que prepara los músculos, el sistema circulatorio y la respiración. Utilice música divertida y de movimiento para sus actividades de calentamiento. Haga distintos tipos de movimientos durante 3-5 minutos.

Los **estiramientos** son menos propensos a causar lesiones cuando se hacen DESPUÉS de los calentamientos. Estire suavemente y mantenga la posición durante cinco segundos.

**Los movimientos se pueden ver en los vídeos** para que pueda aprender el nuevo ejercicio y practicarlo bien. Inicie lentamente enfocándose en la técnica, esto le permitirá ir más rápido y más fuerte después.

**Descanse y recupere** después del movimiento energético. La conversación es genial para esto. Beba agua.

**El toque** es una forma de pasar el ejercicio a la siguiente persona. Puede elegir diferentes formas de «tocar-pasar el ejercicio», por ejemplo, aplaudir o silbar. ¡Usted puede inventarse mas formas!

**Serie** — es un conjunto completo de movimientos que se repiten.

**Repeticiones** — cuántas veces se repetirá el movimiento en una serie.

# Web y Videos

Encuentre todas las sesiones en el [sitio web de family.fit](#)

Encuéntrenos en las redes sociales:



Encuentre todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](#)



Cinco Pasos de family.fit



Video promocional

# Manténgase conectado

Esperamos que haya disfrutado de este folleto de family.fit. Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo.

Usted encontrará todas las sesiones de family.fit en el sitio web <https://family.fit>.

El sitio web tiene la información más reciente, formas en las que puede dar comentarios, también es el mejor lugar para mantenerse conectado con **family.fit!**

Si ha disfrutado de esto, por favor compártalo con otras personas que deseen participar.

Este recurso se da libremente y está destinado para compartirlo con otros sin costo alguno.

Si desea recibir family.fit como correo electrónico semanal, puede suscribirse aquí:

<https://family.fit/subscribe/>.

Si usted traduce esto a otro idioma, por favor envíenos un email a [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



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