



familia.ejercicio.fe.diversión



¿Cómo puedo mostrar compasión?

¡Una vacuna para días aislados!

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

Semana

10

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 Compassion

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 la compasión. 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!

Mire este vídeo.



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 el siguiente calentamiento de cuerpo entero

Día 1 — Concurso de cola

Todo el mundo lleva una bufanda o una toalla pequeña puesta en la espalda para crear una 'cola'. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. Diviértanse.

Mire este vídeo.



Día 2 — Carretilla y oruga

Carretilla: Trabajar con un compañero. Camine 10 metros y luego cambie de lugar.

Oruga: Doble la cintura y coloque las manos en el suelo. Saque las manos hasta que esté en una posición de tabla con la espalda plana. Luego camine con sus pies tan cerca de sus manos como pueda. Repita esto en 10 metros. Haga tres series.

Mire este vídeo.



Día 3 — Concurso de cola

Repetir el día 1.



Paso 2: Hablar juntos

Descanse y comience a conversar: 5 minutos

Juntos, sentados o parados inicie una breve conversación. Aquí tiene algunas preguntas para iniciar.

Día 1 — Conversar

Piense en una situación en donde actuó egoístamente. Si puede comparta esto con su familia. ¿Qué estamos demostrando con nuestras acciones cuando actuamos egoístamente?

Día 2 — Conversar

¿Cómo definiría 'compasión'? Comparta un ejemplo que haya visto de alguien siendo compasivo. ¿Hay alguna diferencia entre compasión y bondad?

Día 3 — Conversar

¿Hay alguien que usted conoce y que necesite algo de compasión en este momento? ¿Cómo puede mostrar esto individualmente? ¿Cómo familia?



Paso 3: Movimiento

Muévase y haga flexiones: 5 min

Practique flexiones para desarrollar la fuerza del brazo, el hombro y abdominales.

Día 1 — flexiones modificadas.

Practique este movimiento en parejas. Inicie lentamente y con cuidado.

Más fácil: rodillas en el suelo o manos en la pared.

Más duro: Pies en el suelo.

Modifique el grado de dificultad si puede. Haga tres series de 10.

Mire este vídeo.



Día 2 — Flexiones inversas

Párese formando una línea (el más pequeño al frente) con una silla detrás de la última persona. Inclínese hacia atrás con las manos en las rodillas de la persona detrás de usted y las piernas al frente a 90 grados. La última persona se apoya en una silla. Descienda al mismo tiempo y regrese al punto de partida.

Repita 10 veces. Haga tres series.

Mire este vídeo.



Día 3 — Flexiones y abdominales

Trabajar en parejas. Una persona hace cinco flexiones y cinco abdominales, luego toca a la otra persona.

Haga cinco series.



Paso 4: Desafío

Muévase a un desafío familiar: 10 minutos

Desafiarse unos a otros ayuda a transmitir energía.

Día 1 — Espalda con espalda en cuclillas-sentado

Esalda con espalda con un compañero. Apóyese el uno al otro y descienda a una posición de sentadilla de 90 grados. Mantengan esa posición y pasen una bola por encima de la cabeza del uno al otro. Vea cuántas veces puede pasarlo en 30 segundos. Descanse y repita.

Haga tres series. Trate de aumentar cada serie.

Mire este vídeo.



Día 2 — Carrera de movimiento de cadera

Siéntese en el suelo con las piernas rectas al frente. Mueva las piernas alternativamente hacia adelante durante cinco metros. En la marca de cinco metros, gire y gatee como un oso de vuelta a la salida. Repita dos veces. ¡hágalo como competencia!

Mire este vídeo.



Día 3 — Espalda a espalda en cuclillas

Repetir el día 1



Paso 5: Explore

Exploren juntos la Biblia: 5 minutos

Explore la Pregunta de Vida - «¿Cómo puedo mostrar compasión?» Lea Lucas 15:11-24. (siguiente página)

Día 1 — Leer y hablar

Después de leer la historia, tome dos hojas de papel — una titulada ‘Padre’ y la otra ‘Hijo’. En cada página escriba palabras describiendo sus acciones y actitudes. Substituya la palabra «Padre» por «Dios» y la palabra «Hijo» por «Mi/Yo». ¿Qué nota?

Día 2 — Volver a leer con expresión

Vuelva a leer la historia con diferentes lectores en la parte de Jesús, padre e hijo. (¡No olvide la expresión!). En lugar de mostrar compasión, ¿cómo pudo haber respondido el padre? ¿Cuándo es fácil y cuándo es difícil mostrar compasión?

Día 3 — Vuelva a leer y hablar

Elija a un miembro de la familia para «vestirse» con ropa de fiesta mientras lee. Al final, ‘padre’ puede decir «Mi hijo estaba perdido pero ahora es hallado». Recuerden unos a otros que estas son las palabras compasivas de Dios hacia cada uno de nosotros.

Una historia sobre ser compasivo

La siguiente historia, es una historia de la Biblia que Jesús contó. Esta en el capítulo 15 del Libro de Lucas. Si quiere leer más, use una Biblia o visite YouVersion.



Un hombre tuvo dos hijos. El menor le dijo a su padre: «Padre, quiero mi herencia ahora mismo».

Así que el padre dividió la propiedad entre ellos. El hijo menor empacó sus maletas y se fue a un país lejano. Allí desperdició todo lo que tenía. Después de haber gastado todo su dinero, hubo una gran hambruna en ese país y comenzó a tener necesidades. Tomó un trabajo alimentando a cerdos. Tenía tanta hambre que se habría comido la comida de los cerdos.

Eso lo llevó a recapacitar. «Los trabajadores de mi padre se sientan a comer tres veces al día, y yo aquí muriendo de hambre. Voy a volver con mi padre. Le diré: Padre, he pecado contra Dios, he pecado delante de ti; no merezco ser llamado tu hijo. Déjame trabajar para ti.

Cuando aun estaba muy lejos, su padre lo vio. Sintió compasión por él, salió corriendo, lo abrazó y lo besó. El hijo dijo: «Padre, he pecado contra Dios, he pecado delante de ti; no merezco ser llamado tu hijo nunca más».

Pero el padre llamó a sus siervos: Rápido. Traigan ropa limpia y vístanlo. Pónganle el anillo de la familia en su dedo. ¡Vamos a festejar! Mi hijo está aquí — él estaba perdido y ahora lo he encontrado!

Lucas 15:11-24



Paso 6: Orar

Orar y enfriamiento físico: 5 minutos

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

Día 1 — Orar y correr

«Él corrió...» Piense en cómo Dios le ha mostrado compasión. A medida que corren juntos en el acto, turnense para decir una oración de agradecimiento.

Día 2 — Acepte (abrase) la oración

«Él abrazó...» Cada persona se para a la par de un miembro de la familia y ora, «Gracias Dios por ser un Padre compasivo para ____.» o «Que ____ sienta tu abrazo compasivo hoy».

Día 3 — Enviar un beso

«El besó...» Forme un círculo. Tome turnos para darle un beso a otro miembro de la familia y ore: «Que tu muestres compasión a alguien hoy». Al orar, piense en una persona que conozca y que pueda estar necesitando compasión, considere cómo puede expresarle eso.



Paso 7: Jugar juntos

Juegos en familia: 5 minutos

Jueguen juntos con desafíos activos. ¡Diviértanse!

Día 1 — Hormigas en un tronco

Todo el mundo está parado en un ‘tronco’ (una línea o un banco). El objetivo es revertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Ajuste el marcador de tiempo.

Mire este vídeo.



Día 2 — Emociones con mimicas

Haga una lista de emociones. Haga dos equipos. El primer equipo elige una emoción y la demuestra con acciones, no con palabras. El otro equipo tiene que adivinar la emoción.

Día 3 — Etiquetar

Un jugador está ETIQUETADO (dentro del juego). Esta persona corre alrededor de un área para intentar etiquetar a otra persona. Cuando la nueva persona este etiquetada toma el lugar de ETIQUETADO y tiene que etiquetar a otra persona. Cuando un jugador este haciendo sentadillas, no puede ser etiquetado (máximo tres sentadillas). Cambie a los etiquetadores constantemente. ¡Diviértanse!

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