

Creciendo Juntos — 3ra Semana



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¿Cómo sé que soy amado?**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Lucas  
19:1-10

Mostrando  
amor

Recibiendo  
amor

Amando  
como una  
familia



Calentamiento  
físico

Paseo de oso  
y cangrejo

Calentamiento  
de esquinas

Junkyard Dog



Movearse

Tablas-  
Plancha

Tablas arriba-  
abajo

Tablas de  
espejo



Desafío

Tablas y  
escalador de  
montaña  
tabata

Salto de tabla

Sentadillas



Explorar

Dibujar a  
Zaqueo y  
discutir

Vuelva a leer  
la historia y  
comparta lo  
aprendido

Tenga una  
comida y  
haga  
preguntas



Jugar

Caída de  
confianza

Círculo de  
bolas de papel

Haga un  
cartel de la  
familia con  
las palabras:  
«Te amo  
familia»

# 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
- Animándose 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 y etiquete con **#familyfit**
- Practique 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 por 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



## Paseo de oso y cangrejo

Camine como oso a través de la habitación y de regreso camine como cangrejo. Hazga cinco vueltas.

**Paseo de oso** - caminar boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

**Paseo de cangrejo** - caminar boca arriba con los pies y las manos en el suelo.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Descanse y platique brevemente.

¿Cómo te gusta mostrarle a alguien que lo amas?

*Profundizar: ¿Cuándo es difícil mostrarle a alguien que le amas?*



## Tabla



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

Apoye su peso en los codos.

Haga 20 repeticiones y descanse. Repita.

*Ir más duro: moverse entre las manos y los codos en una acción fluida.*

**Tabata**

Escuche la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Haga tablas durante 20 segundos, luego descanse durante 10 segundos. Muévase como escalando una montaña 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.*

## Mostrando amor

Lea **Lucas 19:1 -10** de la Biblia.

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

Este es un encuentro que Jesús tuvo con un hombre cuando Jesús fue seguido por multitudes de personas en Jericó. Jesús mostró amor al hombre cuando todos los demás desconfiaban de él.



## Pasaje bíblico — Lucas 19:1-10

Jesús entró en Jericó y estaba de paso. Allí estaba un hombre llamado Zaqueo; era un recaudador de impuestos y era rico. Quería ver quién era Jesús, pero porque era pequeño no podía ver sobre la multitud. Así que corrió hacia adelante y subió a una higuera de sicomoro para verlo, ya que Jesús venía por allí.

Cuando Jesús llegó al lugar, miró hacia arriba y le dijo: “Zaqueo, baja inmediatamente. Debo quedarme en tu casa hoy”. Así que bajó de inmediato y le dio la bienvenida con mucho gusto.

Todo el pueblo vio esto y comenzó a murmurar: “Ha ido a ser el huésped de un pecador”.

Pero Zaqueo se levantó y dijo al Señor: “¡Mira, Señor! Aquí y ahora doy la mitad de mis posesiones a los pobres, y si he engañado a alguien, le devolveré cuatro veces la cantidad”.

Jesús le dijo: “Hoy ha llegado la salvación a esta casa, porque también este hombre es hijo de Abraham; porque el Hijo del Hombre vino a buscar y a salvar a los perdidos”.

### *Discutir:*

¿Qué hace Jesús cuando conoce a una persona que no es amada por la comunidad?

Pídale a un artista de la familia que dibuje a Zaqueo en un árbol. Juntos, a un lado del árbol, escriban lo que Jesús hizo para mostrarle a Zaqueo que lo amaba. Por el otro lado, escriba lo que Zaqueo hizo para mostrarle a Jesús que lo amaba.

Junte las dos manos para hacer una forma de corazón. Esta forma nos recuerda al amor de Dios. Mire sus manos y haga una oración silenciosa: “Gracias a Dios por tu amor hacia mí”.



## Caída de confianza

La confianza llega de dos maneras nuevas:

1. Una persona se interpone entre otras dos y cae hacia atrás y hacia adelante con los ojos cerrados. ¿Qué se siente al ser atrapado por la familia?
2. Párese en una silla, cierre los ojos y caiga hacia atrás en las manos de la familia.



[https://youtu.be/mB38k8F\\_96M](https://youtu.be/mB38k8F_96M)

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a glass containing ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered tablecloth.

**Consejos para la salud**

Beba más agua.

## Calentamiento físico



## Calentamiento de esquinas

Marque las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévase por la habitación al siguiente número. Hágalo dos veces.



1. 10 saltos de tijera
2. Corra 10 veces en el mismo lugar
3. 10 saltos de montaña
4. 10 sentadillas



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Descansen y conversen.

*¿Qué acciones o palabras le hacen sentirse amado?*

*Profundizar: ¿Qué le hace sentirse sin amor?*



## Tablas arriba-abajo



Comience en la posición de tabla con los codos y dedos de los pies manteniendo su cuerpo en línea recta. Cambie su peso y presione hacia arriba para que esté apoyado con sus manos: mano izquierda y mano derecha. Luego vuelva a bajar a los codos.

Haga 10 repeticiones y descanse. Hágalo dos veces.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

*Más fácil: mantenga la misma técnica desde las rodillas (en lugar de los dedos de los pies) o en una silla.*



## Desafío de salto de tabla



Forme en una línea al lado del otro en una posición de tabla. La última persona se levanta y salta sobre cada miembro de la familia y reanuda la tabla en el otro extremo de la línea. La siguiente persona hace lo mismo hasta que todos han saltado sobre todas las personas en la línea. ¡Trabaje en equipo! Tome el tiempo de su esfuerzo.

Repita y trata de ganarle al reloj.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



## Recibiendo amor

Lea Lucas 19:1-10 (ver Día 1).

Vuelve a leer la historia. ¿Qué aprendemos de Jesús en esta historia?

Elige a alguien que sea Zaqueo y que se pare en una silla (como estar en un árbol). Párese alrededor de Zaqueo y tome turnos compartiendo una cosa aprendida mientras Zaqueo mantiene la cuenta.

Junte las dos manos para hacer una forma de corazón. Mire a los miembros de su familia a través de ella. A medida que lo hagan, digan “Dios los ama” a cada uno. Ore el uno por el otro.



## Círculo de bolas de papel

Todo el mundo escribe lo que más ama de la familia en la misma hoja de papel. Amontone el papel como una bola y párese en un círculo. Túrnese para lanzar la bola de papel a otra persona y darles un ejercicio para hacer, como escaladores de montaña, o trotar en su lugar. Todos los demás copian.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

*Ir más duro: aumentar la velocidad.*

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass is partially filled with water, and the surface of the water is covered in fine bubbles.

## Consejos para la salud

Beba más agua. Dele a cada miembro de la familia una taza única que esté siempre lista para su uso cerca del grifo.

 Calentamiento físico**Junkyard Dog**

Una persona se sienta en el suelo con las piernas abiertas-extendidas hacia adelante y los brazos arriba hacia los lados. Los otros saltan sobre un brazo, luego las piernas y el siguiente brazo. Todos los participantes saltan dos veces, la persona en el suelo cambia de lugar para que todos tengan la oportunidad de saltar.

Piense en cómo puede mostrarle a alguien fuera de su casa que lo ama.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

*Profundizar: Planifique cuándo y cómo lo hará.*



## Tablas de espejo



Hágalo en parejas. Póngase en una posición de tabla frente a un compañero. Una persona en cada par será el espejo y tendrá que copiar todo lo que hace el otro. Diviértanse.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



## Tire los dados

Obtenga o haga un dado.



De pie en un círculo, completa 100 sentadillas en familia. Cada persona tira los dados y hace ese número de sentadillas antes de pasar a la siguiente persona.

Mantenga un recuento total de las sentadillas de la familia.

*Ir más duro: Completa 150 o 200 sentadillas.*



## Mostrar el amor en familia

Lea Lucas 19:1 -10 de nuevo (ver Día 1).

Jesús vino a la casa de Zaqueo para cenar. Él dice en el versículo 10 que Él «vino a buscar y salvar a los perdidos,» — aquellos como Zaqueo, y como tú y yo.

Siéntese alrededor de su mesa e imagina que Jesús se unió a usted para comer. ¿Cuál es una pregunta que le haría? ¿Qué preguntas podría él hacerle a su familia?

Como familia, pararse en una ventana.

Mantenga sus manos en forma de corazón y mire a través de ella por la ventana.

Comparta junto a los nombres de las personas que conoces en su vecindario que necesitan conocer el amor de Dios por ellos. Ore por ellos.



## Una manera de decir “Te amo”

Juntos hacen un cartel original para que su familia lo use para decir cuánto se aman. Podría usar dedos y manos. Sea creativo y diviértase. Use este signo durante la semana en circunstancias felices y estresantes.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## Consejos para la salud

Beba más agua.

La mayor parte de su cuerpo está compuesto de agua, por lo que debe reponerla.

# 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 recupérese** 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 más formas!

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

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

MÁS INFORMACIÓN

# Web y Videos

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

Encuéntrenos en las redes sociales:



Encuentre todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](https://www.youtube.com/channel/family.fit)



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)