

Creciendo Juntos — 6ta Semana



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¿Tengo auto-control?

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Génesis 39:1-12

El éxito genera confianza y favor

El éxito trae tentación

El éxito es hacer lo correcto



Calentamiento físico

Toque de hombro de oso

Correr alrededor de la casa

Toques con el dedo del pie y sentadillas



Muévase

Dips (inmersión) en una silla

Dips con elevación de pierna

Dips cronometrados con elevación de pierna



Desafío

Llenar la taza

Dips en pareja

Circuito de triángulo



Explorar

Lea parte de la historia y discuta las responsabilidades

Lea más de la historia y coloque una silla

Lea más sobre la historia y haga acciones con la mano



Jugar

Servicio de guardia

Preparados, listos, «muévase»

Construir una casa de juegos

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 etiqueta con **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- 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



Toque de hombro de oso

Póngase de rodillas frente a un compañero. Trate de tocar el hombro de su pareja con la mano mientras mantiene su posición de «oso». Juegue hasta que alguien alcance 11 golpes de hombro.



<https://youtu.be/VHTIHsF1EXs>

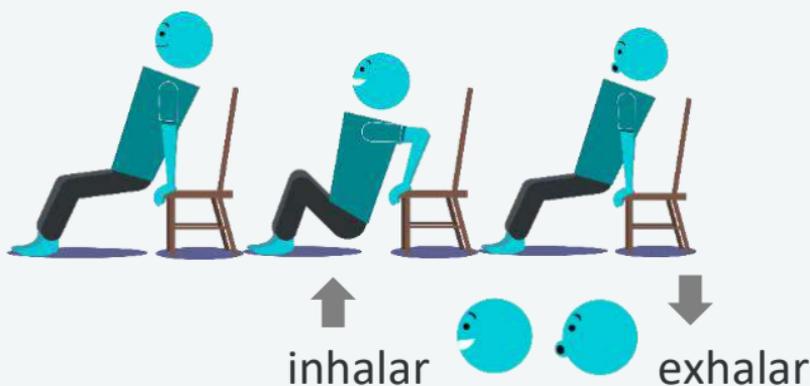
Descanse y platique brevemente.

¿Qué es algo en lo que la gente diría que soy bueno?

Profundizar: Describa cómo se siente tener éxito en algo.



Dips (inmersión) en una silla



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

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



Llenar la taza

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 con relevos hasta que el vaso esté lleno.

Tres dips = una cuchara

Más fuerte: Aumente el número de dips por cuchara.



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



El éxito genera confianza y favor

Lea **Génesis 39:1-4** de la Biblia.

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

José fue uno de los 12 hijos de Jacob. Sus hermanos lo vendieron como esclavo en Egipto y se convirtió en siervo en la casa de Potifar, un funcionario de Faraón.

Pasaje Bíblico — Génesis 39:1-4

Y José había sido llevado a Egipto. Potifar, un egipcio que era uno de los oficiales de Faraón, el capitán de la guardia, lo compró a los ismaelitas que lo habían llevado allí.

El Señor estaba con José, de tal manera que prosperó, y vivió en la casa de su señor egipcio. Cuando su amo vio que el Señor estaba con él y que el Señor le había dado éxito en todo lo que hacía, José encontró gracia en sus ojos y se convirtió en su asistente. Potifar lo puso a cargo de su casa, y confió a su cuidado todo lo que poseía.

Discutir:

¿Cuál era el secreto del éxito de José?

Cada persona encuentra un elemento en la casa que es una pista de una de sus responsabilidades. Ahora trate de adivinar.

¿Quién está a cargo de las diferentes responsabilidades en su hogar?

¿Qué tan exitoso ha sido en el desempeño de sus responsabilidades en la última semana? ¿En el último mes? Dese una puntuación del 1 al 10. ¿Cómo afecta el auto-control a esta puntuación?

Dé el elemento que eligió para representar una de sus responsabilidades a otro miembro de la familia y pídale que ore para que usted sea confiable con su responsabilidad.





Servicio de guardia

Una persona es el bufón y todos los demás fingen ser guardias. Los guardias deben ser lo más serios posible mientras el bufón intenta distraerlos y hacerlos reír. Cualquiera que se ría deja el juego.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



Consejos para la salud

Reduce el «tiempo de pantalla» de la tecnología.

Calentamiento físico



Correr alrededor de la casa

Ponga su música favorita. Corra por la casa haciendo estos movimientos:



- Corriendo
- Saltando
- Corriendo - levantando las rodillas.
- Saltando
- Pateando con los talones



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

Descansen y conversen.

¿Qué es una cosa comestible a la que le resulta difícil decir «no» o dejar de comer?

Profundizar: Comparta un tiempo en el que cedió a la tentación y el resultado no fue bueno.



Dips con elevación de pierna



Haga 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.

Haga 10 repeticiones y descanse. Repita.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones.



Dips en pareja



Ponga dos sillas una frente a la otra. Las parejas se ponen de frente entre sí en la posición de movimiento de dip. Levante un pie y colóquelo contra el pie de su compañero, manteniendo la otra pierna en el suelo. Haga dos dips y luego cambie las piernas. Repita para un total de 10 repeticiones y luego descanse. Durante el período de descanso dele un masaje a los brazos de su pareja - listos para el siguiente set.

Hágalo tres veces.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

Ir más duro: hacer más rondas.



El éxito trae tentación

Lea Génesis 39:6 -7.

Nota: Es posible que tenga que modificar la redacción de la historia para los niños más pequeños.

Así que Potifar dejó todo lo que tenía a cargo de José; José estaba a cargo, no se preocupaba de nada excepto de la comida que comía.

José era fuerte y guapo, y después de un tiempo la esposa de su amo se dio cuenta de José y dijo: «¡Ven conmigo a la cama!»

¿Qué cree que hará José?

¿Cuál es la tentación? Hablen de eso juntos.

Tome turnos para sentarse en una silla y describa cómo se ve en su vida. Cuando cada persona termine, gire una cuerda alrededor de las patas de la silla y tire

suavemente de ella, demostrando cómo la tentación nos arrastra.

¿Cómo responde a la tentación? Piense en un área específica de su vida en la que está siendo tentado. Ore por esta situación en silencio para usted mismo.



Preparados, listos, muévase.

El líder llama «Preparados... listos... muévase», y todos mueven sus cuerpos. El líder llama «preparados... listos... alto» y nadie debe moverse. Todos deben permanecer quietos al menos que se diga la palabra «moverse».



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

Ir más duro: Los jugadores pueden ser eliminados si se mueven cuando no deberían.



Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas. Padres, modele el uso apropiado de la pantalla a sus hijos.

Calentamiento físico



Toques con el dedo del pie y sentadillas

Párese frente a un compañero. Toque los dedos de los pies juntos cuatro veces mientras salta, intercambiando piernas cada vez. Entonces haga una sentadilla. Repita cinco veces.



Hágalo tres veces.

¿Puede decidir qué miembro de su familia tiene más auto-control? ¿El que tiene menos? ¿Por qué?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

Profundizar: ¿Cómo sabe lo que hay que hacer?



Dips con elevación de pierna



Haga 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.

¿Cuántos puede hacer en 30 segundos?
Repita e intente aumentar su cantidad.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

Ir más duro: Aumente el límite de tiempo a un minuto.



Circuito de triángulo

Arme tres estaciones en su casa o patio en forma de triángulo con los números 1-3. Cada persona comienza en una estación diferente y hace un calentamiento diferente:

1. Tabla
2. Burpees
3. Sentadillas



Muévase al siguiente número después de 30 segundos. Hágalo tres veces. Descanse entre secuencias.

Ir más duro: Aumente el número de repeticiones en 30 segundos.



El éxito es hacer lo correcto

Lea Génesis 39:8 -12.

Nota: Es posible que tenga que modificar la redacción de la historia para los niños más pequeños.

Pero él [José] se negó. «Conmigo a cargo» le dijo, «mi amo no se preocupa por nada en la casa; todo lo que posee me ha confiado a mi cuidado. Nadie es más grande que yo en esta casa. Mi amo no me ha ocultado nada excepto a ti, porque eres su esposa. ¿Cómo, pues, podría hacer una cosa tan malvada y pecar contra Dios?» Y aunque ella hablaba con José día tras día, él se negó a acostarse con ella, ni siquiera a estar con ella.

Un día entró en la casa para atender sus deberes, y ninguno de los sirvientes estaba dentro. Ella lo tomó por su manto

y le dijo: «¡Ven a la cama conmigo!» Pero le dejó el manto en la mano y salió corriendo de la casa.

Explore la estrategia de José para ser auto-controlado:

1. RECUERDE quién confía en usted
2. Saber lo que es correcto
3. Huya de la tentación

Practique las acciones de la mano como recordatorios para usar cuando se enfrenta a la tentación: 1. dedos en las sienes; 2. manos abiertas (qué es lo correcto para que estas manos hagan); 3. dos dedos corriendo en la otra palma.

Como familia, piense en personas que conozca que pueden estar luchando con el auto-control en medio de la tentación y escriba sus nombres en un pedazo de papel. Una persona se sienta en una silla y sostiene el papel mientras otros miembros de la familia tiran de la silla mientras oran por ellos.



Construir una casa de juegos

Diviértase con su familia construyendo un castillo/tienda de campaña. Puede hacerlo dentro de su casa o fuera en el patio.

¡Sea creativo!

Comparta fotos de su casa de juegos con nosotros!





Consejos para la salud

Reduzca el tiempo de uso de pantallas.

Los niños pequeños deben tener mucho menos tiempo de pantalla que los niños mayores.

Terminología

El **calentamiento físico** es una acción simple que prepara los músculos, el sistema circulatorio y la respiración. Utilice música divertida y movida 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 para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



www.family.fit