



f a m i l i a . e j e r c i c i o . f e . d i v e r s i ó n



## Semana de Celebración

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

**Final de la 1ra temporada (Semana 13)**

Este pendiente a la próxima temporada  
de family.fit

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



Esta semana: Celebración

## ¡Felicitaciones!

Ha completado la primera temporada de family.fit.

Este pendiente de otras temporadas que vienen en un formato nuevo y fácil de usar.

Esperamos que pueda ver cambios en su familia. Tal vez este más saludable y en mejor condición física. Tal vez usted tenga una mente más positiva y este mejor conectado a otros. Tal vez usted ha tenido un progreso como familia hacia el perdón, la comunicación, la bondad o la valentía.

¡Celebremos lo que Dios está haciendo!

Si puede, únase a otras familias. Vamos a combinar la condición física, la fe, la diversión y la comida. Vamos a celebrar antes de iniciar la próxima temporada de family.fit.





## Ideas al Celebrar

Reúnase con su familia. Considere estas ideas y haga un plan para celebrar el fin de la primera temporada de family.fit.

Diseñe el evento adaptable a su situación actual. Si está en cuarentena, intente conectarse de otra forma creativa.

Incluya estos elementos:

1. Familias en su comunidad
2. Ejercicio físico
3. Diversión
4. Fe
5. Comida

Elija entre las siguientes ideas para iniciar.

### **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.

# 1. Otras Familias

## Invite a otras familias

---

Piense en otras familias con las que pueda reunirse para celebrar. Podrían ser personas que han hecho family.fit o personas que podrían iniciar con usted la próxima temporada.

Si no pueden reunirse físicamente, conéctese a través de Zoom® o Skype® o por la ventana.

## Ore por ellos

---

Ore por las otras familias a las que invite. Invite a alguien que este aislado o a un anciano. A ellos les encantaría ser parte de su familia para esta celebración.

## Hacer invitaciones

---

Haga invitaciones de forma divertida. Podría hacer un mensaje divertido a través de un vídeo. Puede dibujar y escribir una tarjeta de invitación. Podría darle un desafío a la otra familia.



## 2. Ejercicio Físico

### Elija algunos ejercicios

---

Dele un vistazo a las últimas 12 semanas de ejercicios y elija tres desafíos diferentes que pueda hacer con otras familias.

Aquí tiene algunas ideas para iniciar.

- **Mire este vídeo. [Obstacle course](#)**
- **Mire este vídeo. [Relay](#)**
- **Mire este vídeo. [Superman roll](#)**

### Cree un desafío

---

Cada familia que ha hecho family.fit puede crear un desafío para mostrárselo a las otras familias. Use al menos dos movimientos en el desafío.

### Diseñe un competencia

---

Acepte uno de los desafíos y hágalo competitivo. Podrían ser niños compitiendo con padres o los hombres con las mujeres. Podría ser familia contra familia. Piense en lo que funcione mejor y sea divertido.



## 3. Divertido



### Decoraciones

---

Elija un lugar para su celebración. Podría ser un parque, su casa o un pasillo. Ahora haga que parezca divertido y especial. ¡Sea creativo!

### Juegos divertidos y deportivos

---

Planifique algunos juegos divertidos que todos conozcan y que les gusten a todos. Por ejemplo, frisbee, fútbol, cricket o perseguir a alguien.

### Elija un juego de family.fit

---

Piense en las últimas 12 semanas y elija algunos juegos que involucren a todos. Aquí tiene algunas ideas para iniciar:

- **Mire este vídeo. [Tic-tac-toe](#)**
- **Mire este vídeo. [Around the world table tennis](#)**
- **Mire este vídeo. [Tail competition](#)**



## 4. Fe

### Comparta cómo ha mejorado

---

Comparta con otras familias cómo su familia ha mejorado y cambiado en los últimos meses. ¿Qué cosas positivas están sucediendo? ¿Qué ha aprendido?

### Usando la Biblia juntos

---

Elija un tema que realmente le ayudó a su familia. Lea esta escritura de nuevo y complete algunas de las actividades y preguntas con otras familias.

### Veán juntos un video de Max7

---

Mire uno de estos videos y converse sobre los temas (ver Max7.org):

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



## 5. Comida

### Cada familia trae algún tipo de comida

---

Cada familia trae una de sus comidas favoritas para compartir con las otras familias. Si no pueden reunirse, comparta una receta favorita con otras familias.

### Preparar alimentos saludables juntos

---

Encuentre recetas sencillas de algunos alimentos y bebidas saludables para que puedan prepararlas juntos.

Por ejemplo:

- Haga una bebida con fruta fresca
- Haga un bocadillo saludable

### Cocinen alguna comida juntos

---

Haga una barbacoa (parrillada, asado), haga un curry u otra comida casera en donde las familias colaboran trayendo algún ingrediente para cocinar juntos.





# Una imagen nueva de family.fit está por venir

La 2da temporada iniciara con la semana 14. Esta es una nueva temporada de family.fit para ayudarle a seguir mejorando en su familia, en su condición física, en su fe y en su forma de diversión.



Cosas que podra ver en la nueva temporada:

- Un diseño más simple con cinco pasos.
- Nuevo diseño y un formato mas fácil .
- Más pequeños archivos para poder compartir.
- Excelentes y nuevas actividades de condición física y desafíos.
- Nuevas e interesantes discusiones bíblicas.



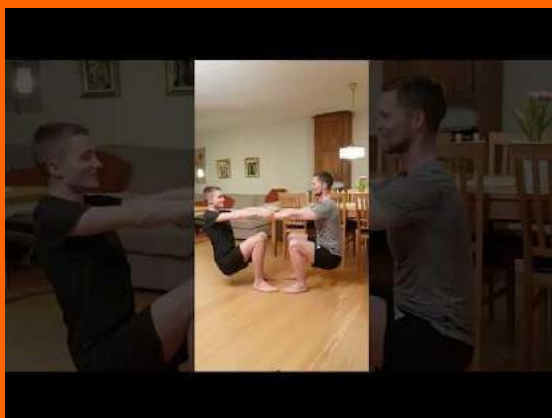
## Enlaces de video

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

### family.fit 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](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

*El equipo de Family.fit*



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

**Correo electrónico: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**