

Creciendo Juntos — 8a Semana



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¿Soy digno de confianza?**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Lucas 12:42-48

Cualidades de una persona de confianza

Beneficios de ser confiable

Confianza rota



Calentamiento físico

Perro de la basura

Competición de cola

Calentamiento con música



Muévase

Estocadas

Estocadas lentas

Estocadas ponderadas



Desafío

Gire la botella.

Tic Tac Toe

Desafío de plancha y estocada



Explorar

Leer historia, discutir y hacer prueba de confianza

Vuelve a leer la historia y piensa en la recompensa por la confianza

Volver a leer la historia y medir la confianza



Jugar

Haga un mimo-dramatización una historia

Atrapar el avión

Paseo de confianza

# Para iniciar

**Ayude a su familia a estar activa dentro o fuera de esta semana con tres divertidas sesiones:**

- 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** 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**Perro de la basura**

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.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

Descanse y platique brevemente.

¿Qué significa ser confiable?

*Más profundo: ¿Cómo sabe si alguien es digno de confianza?*



## Estocadas



Párese recto con las manos en las caderas.  
Avance con una pierna y baje las caderas hasta que la rodilla delantera esté doblada a 90 grados. Alterne las piernas

Practicar estocadas en parejas uno frente al otro. Inicie lentamente y con cuidado.

Haz cuatro rondas de 10 repeticiones con 30 segundos de pausa entre cada ronda.

*Ir más duro: Aumenta el número de repeticiones.*



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



## Gire la botella.

Escriba etiquetas para los seis movimientos siguientes, (una por tarjeta) colocándolas en un círculo. Una persona gira una botella y hace el movimiento al que apunte la botella. Toque al siguiente miembro de la familia.

Reto: Lograr 100 movimientos en familia.

- 5 estocadas
- 5 sentadillas
- 5 burpees
- 5 patinadores de velocidad
- 5 supermans
- 10 saltos de montaña

*Ir más duro: Aumenta el número total de movimientos a 150 o 200.*



<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



## Cualidades de una persona de confianza

Lea **Lucas 12:42 -48** de la Biblia.

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

Después de enseñar a sus discípulos que deben buscar un tesoro que dure más que las cosas de este mundo, Jesús habla de ser confiable y listo.

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

### Pasaje bíblico — Lucas 12:42-48

El Señor respondió: «¿Quién, pues, es el administrador fiel y sabio, a quien el señor pone a cargo de sus siervos para que les dé su sustento a su debido



tiempo? Será bueno para el siervo que el amo encuentre haciendo esto cuando regrese. De cierto os digo que él lo pondrá a cargo de todas sus posesiones; pero supongamos que el siervo se dice a sí mismo: «Mi amo está tardando mucho en venir», y luego comienza a golpear a los otros siervos, tanto a los hombres como a los demás. El señor de aquel siervo vendrá un día en que no le espera y a una hora no sepa, y le hará pedazos y le asignará un lugar con los infieles.

«El siervo que conoce la voluntad del amo y no se prepara o no hace lo que el amo quiere, será golpeado con muchos golpes; pero el que no sabe y hace cosas merecedoras de castigo será golpeado con pocos golpes; de todo el que ha recibido mucho, mucho será exigido; y de a quien se le ha confiado mucho, mucho más se le pedirá».

## Discutir:

En el pasaje de hoy, un amo le da a alguien la responsabilidad de ser un administrador. ¿Qué palabras escoge Jesús para describir a esta persona?

Haga la prueba de confianza. Elige un «receptor» y tome turnos para pararse con los ojos cerrados y caer hacia atrás hacia su «atrapador». ¿Por qué confió en ellos? ¿Por qué confía en otras personas?





## Haga un mimo-dramatización una historia

Todos, excepto una persona, salen de la habitación. Esa persona selecciona una historia bíblica y luego hace un mimo/drama a la segunda persona que entra a la habitación para que puedan adivinar lo que es. Esta persona lo dramatizara a la otra persona que entre. Continúa de esta manera hasta que la última persona entra en la habitación y tiene que adivinar la historia de la Biblia.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



## Consejos para la salud

Reduzca el «tiempo de pantalla» uso de tecnología.



## Calentamiento físico

### Competición de cola

Todos llevan 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.



<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

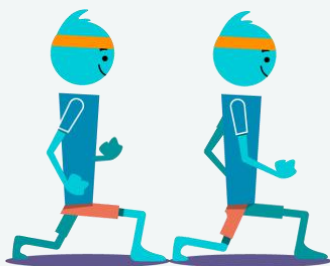
Descansen y conversen.

Comparta algunas de las responsabilidades que otros confían en usted.

*Profundizar: ¿Cuáles son los beneficios de ser digno de confianza?*



## Lentas estocadas profundas



Practique la estocada lenta. Hoy nuestro enfoque es en el tempo.

Avance con una pierna y cuente hasta cinco mientras baja lentamente las caderas hasta que la rodilla de la espalda toque el suelo. Levántese rápido. Repita con la otra pierna. ¡Sé una tortuga, no un conejo!

Repita cinco veces por pierna.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*Más fácil: Cuente hasta tres al bajar la rodilla al suelo.*



## Tic Tac Toe

Haga un tablero de juego Tic Tac Toe en el suelo antes de empezar (use cinta o cuerda).

Trabaje en dos equipos. Cada equipo recibe un desafío como 10 sentadillas o 10 estocadas. Cuando termine, dos personas corren y colocan su pieza en el juego de tic-tac-toe. Continúe con nuevos desafíos hasta que se gane el juego.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

*Ir más duro: hacer más repeticiones de cada movimiento.*



## Recompensas para una persona de confianza

Lea Lucas 12:42 -48.

Vuelva a leer la historia. ¿Cuál fue la recompensa para el siervo digno de confianza? Elija una 'recompensa' comestible que su familia pueda disfrutar al final de esta sesión.

¿Qué recompensas «no comestibles» recibe cuando usted es de confianza?

¿Por qué le gustaría que su familia fuera conocida en su vecindario?

Júntese como un equipo: un círculo apretado con los brazos sobre los hombros del otro. Oren para que Dios ayude a su familia a tener una reputación de ser de confianza.





## Atrapar el avión

Haga un avión de papel. Párese formando un círculo. Un jugador lanza el avión a otra persona. Cuando atrapen el avión, deben nombrar a una persona en la que puedan confiar. Continúe jugando hasta que todo el mundo haya tenido un turno.

Pida a cada persona que piense en por qué puede confiar en las personas que nombraron.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



## Consejos para la salud

Trate de no usar la tecnología para “cuidar” a los niños en viajes en coche o en restaurantes. Utilice estos tiempos para hablar, descubrir y aprender.



## Calentamiento físico

### Calentamiento con música

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

- Trotando
- Corriendo - levantando las rodillas.
- Pateando con los talones
- Salto de rana



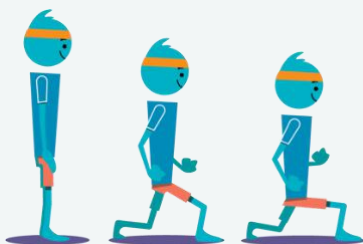
<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

Comparta un momento en el que alguien de confianza lo decepcionó.

*Profundizar: Describa los sentimientos que surgen cuando se rompe la confianza.*



## Estocadas ponderadas



Añada peso a la estocada. Use una mochila con un libro o sostenga botellas de agua en sus manos. Piense creativamente pero recuerde mantener una técnica adecuada.

Complete dos series de 10 repeticiones.  
Descanse 30 segundos entre series.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

*Ir más duro: hacer más juegos o llevar más peso.*



## Desafío de plancha y estocada



Trabaje con un compañero. Mientras una persona está en una posición de plancha, la otra hace estocadas. Cambie de lugar después de 10 estocadas en cada pierna.

Haga cuatro series.

*Ir más fácil: hacer cinco estocadas en cada pierna.*

*Más duro: añada pesas a sus estocadas.*



## Consecuencias de no ser digno de confianza

Lea Lucas 12:42 -48.

Mire las graves consecuencias para el administrador que no era digno de confianza. Encuentre un objeto de medición como una regla o una jarra. Si lo desea, mantenga el objeto y hable de un momento en el que no era de confianza (no medir).

Discuta lo que debe suceder para restaurar la confianza. ¿A cuál de los administradores eres más parecido en la historia de Jesús?

Lean juntos la última frase del pasaje y luego digan esta oración juntos:

«Señor, ayúdanos a cumplir nuestras promesas y a ser honestos para que nuestras palabras siempre coincidan con nuestras acciones».



## Paseo de confianza

Trabaje en parejas. Una persona tiene los ojos vendados mientras la otra da instrucciones para llegar a una meta. Ponga algunos obstáculos para que sea más desafiante. Si es posible, hágalo afuera.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



## Consejos para la salud

Apague las pantallas al menos 60 minutos antes de acostarse para permitir que el cerebro se prepare para dormir.



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

Gracias.

El equipo de family.fit



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