

Creciendo más profundo — Semana 13



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**Semana de Celebración  
Fin de temporada**

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



Esta semana: **Celebración**

## ¡Felicitaciones!

Ha terminado una temporada de family.fit!

Esperamos que pueda ver cambios en su familia. Tal vez esté más saludable y en mejor condición física. Tal vez usted tenga una mente más positiva y esté 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 aptitud, la fe, la diversión y la comida, y celebrar antes de comenzar otra temporada de family.fit



# Ideas de Celebración

Reúnase con su familia. Mire estas ideas y llegue a un plan para celebrar el final de una temporada de family.fit.

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

Incluya estos elementos:

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

Elija ideas de las siguientes páginas para empezar.

# Para iniciar

## 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.

# 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 fuera de tus ventanas.

## Ore por ellos

---

Ore por las otras familias a las que invite. Invite a alguien que esté aislado o a personas mayores. ¡Les encantaría ser parte de su familia para la 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

Eche un vistazo a las últimas 12 semanas de la aptitud física y elija tres desafíos diferentes que pueda hacer con otras familias.

Aquí tiene algunas ideas para iniciar:



Desafío de la torre

Sentadillas espalda con espalda

Desafío de flexiones



# Crear 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 una 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 lo que funcionaría mejor y sería divertido de hacer!





## 3. Diversión



### Decoraciones

---

Elija un lugar para su celebración. Podría ser un parque, su casa o un salón. 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:



Caminata del pantano

Desafío de Lanzar la Pelota

Patee la lata



## 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 vídeos y converse sobre los temas (ver [Max7.org](https://www.max7.org)):



La historia de Navidad:  
Nacimiento de Jesús

Los pastores

Los Reyes Magos



## 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 tamal u otra comida casera en donde las familias colaboran trayendo algún ingrediente para cocinar juntos.



# ¡Busque una nueva temporada!

Próximamente, Construya su propio family.fit El tema es actitudes saludables. ¡Le ayudará a seguir creciendo a su familia, su aptitud física, su fe y su diversión!

[Descargue este póster de una página](#) para imprimir y cuélguelo en su pared. En tres sencillos pasos, su familia puede construir sus propias sesiones activas. Pruébalo. ¡Se divertirá!

**Build Your Own**



**in 3 easy steps!**

**1** **Get Active**

Choose one or more exercises and do them with the activities.

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

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)