

Crecer más sabio — Semana 5



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Creciendo orando!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo  
6:5 -15

Dios conoce  
nuestras  
necesidades

Dios sabe lo  
que es mejor

Pídale a Dios  
lo que  
necesita



Calentamiento  
físico

Corriendo en  
lava caliente

Perro de la  
basura

Bailar y  
congelar



Muévase

Sentadillas  
lentas

Sentadillas  
con un  
compañero

Con peso en  
cucullas



Desafío

Tazón de  
burpees

20, 15, 10,  
y 5

Competir y  
orar



Explorar

Leer los  
versos y  
actuar en una  
escena

Vuelva a leer  
versos y  
discutir

Vuelva a leer  
versos y  
reunir  
objetos



Jugar

¿Cuál es la  
hora Sr. Lobo?

Memoria de  
secuencia

Pagarlo.

# Para iniciar

**Ayude a su familia a estar activa adentro o afuera 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

## Corriendo en lava caliente



Dispérsense alrededor del espacio. Seleccione un líder. Cuando el líder dice “lava caliente” todos corren al lugar lo más rápido posible. Cuando el líder dice “parar” todos hacen sentadillas. Repita hasta que todos respiren pesadamente.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Descansen y conversen.

¿Qué le gustaría para su próximo cumpleaños?

***Ir más profundo:*** ¿Cuál es la diferencia entre una necesidad y querer algo?



## Sentadillas lentas



Family.Fit se trata de diversión, pero la técnica correcta es importante también!

Complete cinco sentadillas de la siguiente manera:

- Tómese cinco segundos para descender tan bajo como pueda
- Mantenga presionado durante tres segundos
- Levántese rápido en un segundo

Complete tres rondas. Descanse según sea necesario.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

*Ir más fácil: ponerse en cuclillas en una silla baja.*

*Ir más duro: Aumente a siete sentadillas por juego.*



## Tazón de burpees

Cada miembro de la familia escribe o dibuja una necesidad personal de oración en un trozo de papel y la coloca en un tazón.

Tómense turnos para elegir una necesidad de oración y léela en voz alta. Todos completan siete burpees antes de que alguien ore por esa necesidad.

Continúe hasta que todas las necesidades sean oradas y se hagan todos los burpees.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



## Dios conoce nuestras necesidades

Leer **Mateo 6:5 -8** de la Biblia.

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

Jesús enfatiza la importancia de comunicarse con Dios que es nuestro amoroso Padre celestial. Él nos enseña a orar y nos da un patrón a seguir.

### **Pasaje bíblico — Mateo 6:5 -15 (NVI)**

Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, porque les encanta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles para ser vistos por los demás. En verdad os digo que han recibido su recompensa en su totalidad. Pero cuando oréis, entrad en vuestro cuarto, cerrad la



puerta y orad a vuestro Padre, que no se ve. Entonces tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. Y cuando oréis, no sigáis balbuceando como paganos, porque piensan que serán escuchados por sus muchas palabras.

<sup>8</sup> No seas como ellos, porque tu Padre sabe lo que necesitas antes de preguntarle. Así es como debes orar: “Padre nuestro que está en los cielos, santificado sea tu nombre, venga tu reino, haga tu voluntad, en la tierra como en los cielos. <sup>11</sup> Danos hoy nuestro pan de cada día. Y perdónanos nuestras deudas, como también hemos perdonado a nuestros deudores. Y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del maligno”. Porque si perdonáis a otras personas cuando pecan contra vosotros, vuestro Padre celestial también os perdonará. Pero si no perdonáis a otros sus pecados, vuestro Padre no perdonará vuestros pecados.

Que una persona se pare en una silla con los brazos extendidos hacia arriba y ore en voz alta: «Dios eres grande y yo estoy aquí para adorarte hoy». Otra persona se arrodilla con la cabeza inclinada y ora la misma oración en silencio.

En estos versículos Jesús habla de diferentes maneras de orar.

¿Cómo ayuda el versículo 8 a nuestro entendimiento?

**Platiqué con Dios:** Hablen juntos acerca de lo que cada uno de ustedes “necesita” hoy. Luego vaya a su habitación y cierre la puerta. Pase algún tiempo en oración en silencio pidiéndole a su Padre Celestial estas necesidades.



## ¿Qué hora es, Sr. Lobo?

Una persona es el Sr. Lobo y se encuentra en un extremo con la espalda a los otros jugadores. Los otros se paran en la línea de salida y gritan «¿qué hora es, Sr. Lobo?» El Sr. Lobo responde con un número del 1-12, por ejemplo «Son las dos en punto». Los jugadores dan dos pasos hacia el lobo. Ellos continúan haciendo la pregunta y toman medidas hasta que el lobo responda: «Es hora de cenar». Todos los jugadores intentan correr de vuelta a la línea de salida sin ser atrapados por el lobo. Tomen turnos para ser el lobo.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



**Consejos para la salud**

Coma bien.

# 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/jglSsNnFVys>

Descansen y conversen.

¿Sabe ud. el significado de su nombre, o por qué sus padres lo eligieron?

***Ir más profundo:*** *¿De qué manera oye que el nombre de Dios es respetado u ofendido en su comunidad?*



## Sentadillas con un compañero



Párese frente a un compañero. Sostengan las muñecas del otro y se ponen en cuclillas al mismo tiempo. Haga tres series de 10 sentadillas.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

***Ir más fácil:*** Complete tres juegos de ocho sentadillas.

***Ir más duro:*** Aumente las sentadillas a 15 por ronda.

**20, 15, 10 y 5**

Comience con 'dame cinco', luego haga:



- 20 saltos de tijera
- 15 estocadas
- 10 flexiones
- 5 sentadillas

Termine «dando la mano el uno al otro - high fives».

Haga tres series sin descanso entre ellos.

***Ir más duro: Aumente el número de rondas.***



## Dios sabe lo que es mejor

Leer Mateo 6:9 -15.

La primera mitad de este modelo para la oración se centra en Dios:

- **El nombre de Dios** — ¿Cómo podemos mantener santo el nombre de Dios y honrarlo en nuestras vidas?
- **El reino de Dios** — Describa algunas de las cosas buenas que suceden en su comunidad o en el mundo que reflejan el corazón de Dios.
- **La voluntad de Dios** — Hablar acerca de lo que Dios podría querer hacer a través de su familia esta semana.

**Platique con Dios:** Tómense de las manos en un círculo mientras piden juntos a Dios que les ayude a hacer Su voluntad. Termine recitando los versículos 9 y 10, añadiendo acciones para «nombre», «reino» y «voluntad».





## Memoria de secuencia

Todos se enfrentan a un líder que piensa en tres o más movimientos de entrenamiento diferentes en una secuencia (por ejemplo, Saltos de tijeras, estocadas, trotar). El líder demuestra la secuencia de movimientos y los otros imitan la rutina en el orden correcto lo más rápido posible. Quien sea el primero en completar la secuencia correctamente se convierte en el siguiente líder.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



## Consejos para la salud

Coma bien.

Coma más verduras y frutas. Vaya por el color y la variedad: verde oscuro, amarillo, naranja y rojo.



## Calentamiento físico

### Bailar y congelar

Ponga música alegre. Todos bailan usando todo su cuerpo. Tómen turnos para detener la música. Todo el mundo se congela cuando se detiene y luego hace 10 patinadores de velocidad (doblar y tocar la rodilla con la mano opuesta).

Repita hasta que todos respiren pesadamente.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Descansen y conversen.

¿Qué es una cosa que disfrutaría comer todos los días de su vida?

***Ir más profundo:*** ¿Qué necesitan nuestros cuerpos todos los días?



## Con peso en cucullas



Es importante agregar peso a la sentadillas si puede. Tome turnos para agarrar una mochila, una botella de agua grande (¡o un niño!) y completar 10 sentadillas. ¡Anímense mutuamente!

Haga tres series.

***Ir más fácil:*** Haga cinco sentadillas en cada serie.

***Ir más duro:*** Aumente a 15 sentadillas cada ronda.



## Competir y orar

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

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

Formar dos equipos y encontrar un temporizador. En «ir», una persona de cada equipo hace que un oso camine por la habitación a un trozo de papel y hace 10 estocadas. Dibujan algo en el papel por lo que les gustaría que la familia orara y el cangrejo camina de vuelta. Continúe hasta que cada persona haya dibujado tres cuadros de oración. ¿Qué equipo ganó? Oren juntos por las necesidades que han dibujado.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

*Aumente o disminuya el número de estocadas según sea necesario.*



## Pídale a Dios lo que necesita

Leer Mateo 6:9 -15.

En este modelo de oración, hay cuatro peticiones específicas que Jesús nos anima a hacer.

Hable sobre lo que cada una de ellas significan y como se ven en su vida cotidiana.

Reúna cuatro objetos en su casa para recordarles y usarlos mientras recitan estos versículos juntos.

**Platique con Dios:** Jesús termina Su modelo de oración con un fuerte recordatorio de la necesidad de perdonar a los demás. ¿Hay alguien a quien deba perdonar hoy? Haga de esto el foco de su oración, silenciosamente o juntos.



## Pagarlo.

Párese frente a un compañero. Una persona es «A» y la otra «B». El jugador A toca el jugador B (por ejemplo, un toque de hombro). El jugador B repite esa acción de nuevo a A y añade una segunda acción (por ejemplo, un toque de hombro y un toque de cabeza). Continúe añadiendo acciones hasta que un jugador no recuerde correctamente la secuencia.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## **Reflejar:**

¿Cómo se sintió durante este juego?

¿Parecía como una represalia?

¿Hay alguien a quien aún necesite perdonar?

A close-up photograph of a man with glasses and a white t-shirt smiling as he feeds a baby with a pink bottle. The baby is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

## Consejo para padres

Mantener una actitud positiva, tener una rutina y tratar de conseguir un tiempo uno a uno con cada niño cuando pueda, le ayudará a manejar el comportamiento de sus hijos y sus sentimientos.



# 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 grandiosa aquí. Beber 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)