

Crecer más sabio — Semana 6



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Creciendo por el ayuno!**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo  
6:16 -18

La razón del  
ayuno

La manera  
de ayunar

El resultado  
del ayuno



Calentamiento  
físico

Etiqueta(toque)  
de rodilla

Muévase al  
compás de  
la música

Carretilla y  
oruga



Muévase

Plancha básica

Planchas  
arriba-abajo

Planchas de  
espejo



Desafío

Muro de  
historia

Asiento  
caliente

Desafío de  
plancha y  
estocada



Explorar

Lea los  
versículos y  
responda a las  
preguntas

Vuelva a  
leer versos y  
hacer caras

Vuelva a leer  
versos y hacer  
un anuncio



Jugar

Sostenga la risa

Adaptado a  
la petanca

Competencia  
familiar

# Para iniciar

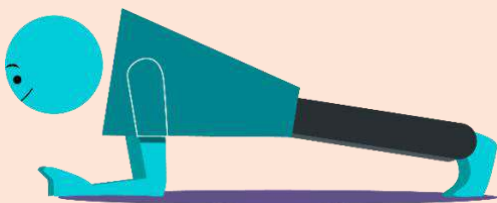
**Ayude a su familia a estar activa adentro o afuera esta semana con tres divertidas sesiones:**

- 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**Etiqueta (toque) de rodilla**

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambie de pareja e inténtelo de nuevo.

Ahora vaya más lejos y trate de tocar las rodillas de todos los demás mientras protege las suyas.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

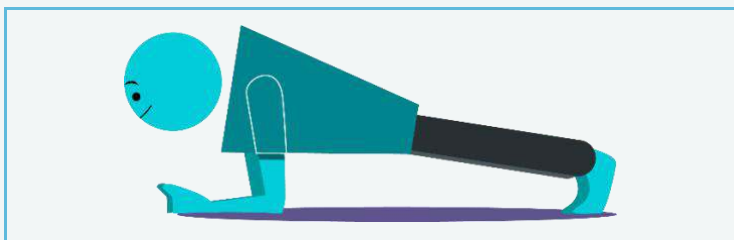
Descansen y conversen.

¿Cuál es el tiempo más largo que ha pasado sin comer?

***Ir más profundo:*** ¿Cuándo en su vida ha sido más devoto a Dios?



## Plancha básica



Ponga las manos y los pies en el suelo y mantenga todo su cuerpo recto como una tabla. Apoye su peso en los codos.

Mantenga durante 20 segundos y descanse. Repita una vez más.

***Ir más fácil:*** Mantenga la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies).

***Ir más duro:*** Mantenga la tabla durante 30 segundos.



## Muro de historia

Realice una sesión de pared juntos durante un minuto. Inclínese hacia atrás contra una pared con los pies separados al ancho de los hombros. Deslícese hacia abajo hasta que las rodillas estén dobladas en ángulo recto. Mantenga la cabeza y la parte superior del cuerpo contra la pared.

Mientras se sienta en la pared, comparta una historia divertida o algo bueno que haya sucedido. No muestre su sufrimiento. Sonrían y diviertantense juntos.

Descanse durante 30 segundos y repita.



<https://youtu.be/QHExbDkBw3k>

***Ir más fácil:** Reduzca el asiento de la pared a 30 segundos.*



## La razón del ayuno

Leer **Mateo 6:16 -18** de la Biblia.

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

Jesús asume que Sus seguidores ayunarán de vez en cuando como parte de su oración y devoción a Dios. Si bien el ayuno es una buena práctica, necesitamos tener los motivos correctos.

### **Pasaje bíblico — Mateo 6:16 -18 (NVI)**

«Cuando ayunas, no luzcas sombrío como lo hacen los hipócritas, porque desfiguran sus rostros para mostrar a otros que están ayunando. En verdad os digo que han recibido su recompensa en su totalidad. Pero cuando ayunes, ponte aceite sobre tu cabeza y lava tu rostro,



para que no sea obvio para los demás que estás ayunando, sino sólo a tu Padre, que no se ve; y tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará».

Tome turnos para hacer la pregunta «¿Por qué... (dormir, comprar, practicar deporte, etc.)?»

¿Por qué Jesús dio estas instrucciones sobre cómo ayunar?

Tradicionalmente, el ayuno va sin comida, pero no basta con privarnos de comida o dormir. También debemos dedicarnos a Dios y adorarlo.

**Platique con Dios:** Ir sin algo es una manera de comprobar nuestras prioridades. Ore para que Dios le revele lo que puede prescindir por un tiempo. Use esto para profundizar su relación con Él.



## Sosténga la risa

Siéntese en un círculo. Uno a la vez intenta hacer reír a los demás sin tocarlos. Por ejemplo, hacer caras, contar chistes, y así sucesivamente. El objetivo es no reírse. Después de dos minutos, o si alguien se ríe, cambie de papeles hasta que todos hayan tenido al menos un turno para tratar de hacer reír a la gente.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

### **Adaptación:**

Si alguien de la familia tiene problemas de visión, cuente chistes o historias en lugar de hacer caras.



**Consejos para la salud**

Coma bien.



## Calentamiento físico

### Muévase al compás de la música



Ponga su música favorita. Repita estos movimientos hasta que termine la música:

- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

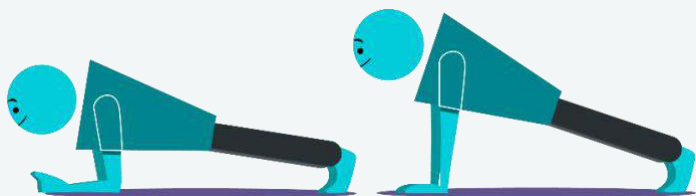
Descansen y conversen.

¿De qué manera cambiamos nuestros rostros para que los vean los demás?

***Ir más profundo:** ¿Por qué es importante la forma en que nos vemos?*



## Planchas arriba-abajo



Comience en la posición de plancha con los codos y dedos de los pies manteniendo su cuerpo en línea recta. Cambie su peso y presione hacia arriba para que esté apoyado en sus manos - mano izquierda y luego mano derecha. Luego vuelva a bajar a los codos.

Haga 10 repeticiones y descanse. Hágalo dos veces.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

***Ir más fácil:*** Mantenga la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies).

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



### Asiento caliente

Una persona se pone en cuclillas mientras que todos los demás hacen 30 saltos de tijeras. Descanse durante 20 segundos y luego toque a la siguiente persona.

Haga cuatro series.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

*Ir más fácil: Reduzca el número de saltos de tijera o el número de rondas.*



## La manera de ayunar

Leer Mateo 6:16 -18.

Tómense turnos para demostrar un sentimiento o emoción usando solo su cara.

¿Cómo podríamos usar nuestros rostros o apariencia para ocultar lo que hay en nuestros corazones?

Estos versículos nos recuerdan que si elegimos ayunar y dejar algo por un tiempo, no debemos usar caras sombrías y hacerlo obvio. Podemos ocultar nuestros motivos a los demás, pero no a Dios.

**Platique con Dios:** Discuta y acuerde algo que su familia puede dejar de usar o comer, y por cuánto tiempo. Oren para que Dios use este tiempo para fortalecer su conexión con nuestro Padre que ve en secreto.



## Adaptado a la petanca

Encuentre una bola para usarla como un «gato» y tres trozos de papel por persona. Arrugue el papel en bolas y marque cada conjunto de tres con un color diferente. Haga una línea de inicio en el suelo y rodar el 'gato' lejos de usted. El objetivo del juego es conseguir que sus pelotas se acerque al 'gato'. Las bolas deben arrojarse al aire, no enrollarse. Con los pies detrás de la línea, tome turnos para lanzar una pelota a la vez. El ganador es el que tiene más pelotas más cerca del 'gato'.

Bochas o petanca es un deporte de los Juegos Olímpicos Especiales que es para niños y adultos con discapacidades intelectuales y físicas.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

### Reflejar:

¿Qué fue difícil de este juego? ¿Necesita mucha fuerza para ganar?

En la vida, la victoria a menudo llega cuando aprendemos a controlar nuestra fuerza.





## Consejos para la salud

Coma bien.

Mantenga un suministro de bocadillos saludables para su familia, como frutas, nueces y semillas.



## Calentamiento físico

### Carretilla y oruga

**Carretilla:** Trabaje con un compañero. Camine 10 metros y luego intercambie lugares.

**Gusano en pulgadas:** Doble en la cintura y coloque sus manos en el piso. Saque las manos hasta que esté en posición de plancha con la espalda plana. Luego camine con sus pies tan cerca de sus manos como pueda.

Repita esto en 10 metros. Haga tres series.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

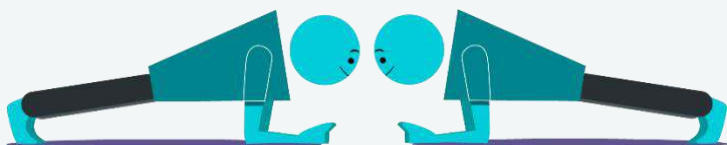
Descansen y conversen.

Hable de las veces que ha escuchado a la gente hacer anuncios públicos.

***Ir más profundo:*** *¿Qué hace que un anuncio sea creíble?*



## Planchas de espejo



Trabaje en parejas. Póngase en una posición de plancha frente a un compañero. Una persona en cada par será el espejo y tendrá que copiar todo lo que hace el otro.

Mantenga cada tablón durante al menos 20 segundos. Descanse y repita. Diviértanse.



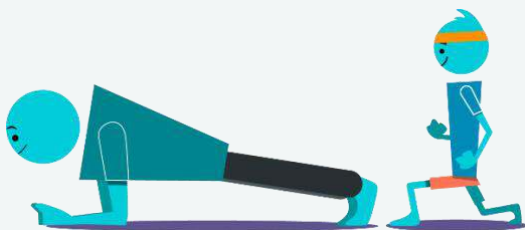
[https://youtu.be/TgnD\\_LPk50](https://youtu.be/TgnD_LPk50)

**Ir más fácil:** Mantenga la misma técnica de las rodillas (en lugar de los dedos de los pies).

**Ir más duro:** Aumente el tiempo que sostiene cada tablón.



## 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:** haga cinco estocadas en cada pierna.*

***Agregue pesas a sus estocadas.***



## El resultado del ayuno

Leer Mateo 6:16 -18.

Tómase por turnos para pararse en una silla y anunciar una cosa que harán hoy. La mayoría de las veces no necesitamos anunciar lo que vamos a hacer, ¡solo lo hacemos!

Jesús deja claro que los que ayunan deben hacerlo en silencio y en secreto.

¿Qué promete Jesús a aquellos que ayunan por las razones correctas?

**Platiqué con Dios:** Piense en una necesidad en su comunidad que requiere una oración consistente. Haga que sea un foco de su oración esta semana en espacios que crea al 'estar en ayunas'.



## Competencia familiar

¿Qué miembro de la familia puede hacer lo siguiente?

- Salto más largo desde la posición de pie
- El tiempo más largo de pie sobre una pierna
- Tiempo más largo sin parpadear
- Decir el nombre completo en un solo suspiro
- Driblar una pelota por el tiempo más largo
- Mas sentadillas o planchas más largas

Invente el suyo propio. ¡Diviértanse!



## Consejo para padres

Dé a cada uno de sus hijos y adolescentes trabajos sencillos con responsabilidades. ¡Asegúrese de que sea algo que sean capaces de hacer y luego elogiarlos cuando lo hagan!

# 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)