

Crecer más sabio — Semana 10



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Dios Padre generoso!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
7:7 -12

Orando a un
Padre que
escucha

Recibiendo de
un Padre
generoso

Vivir para
nuestro
amoroso Padre



Calentamiento
físico

Estrella de mar

Relevo Burpee

Círculos con
brazos y figuras
con el cuerpo



Muévete

Superman

Superman
opuestos

Reloj Superman



Desafío

Sal y luz

Desafío de la
torre

Desafío de
sentadón
aleatorio



Explorar

Lee los
versículos y haz
una lista de
oraciones

Releer los
versículos y
actuarlos

Vuelve a leer los
versos y hacer la
retribución de
los socios



Jugar

Islas de papel

¿Qué tan bien
sabes...?

Búsqueda del
tesoro

Para iniciar

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

- Involucra a todos — ¡cualquiera puede liderar!
- Adáptalo a tu familia
- Animándose unos a otros
- Desafiándose a sí mismos
- No hagas ejercicio si te causa dolor

Comparte family.fit con otros:

- Publica una foto o un vídeo en las redes sociales y etiquete con **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- Practica family.fit con otra familia

Más información al final del folleto.



ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al utilizar este recurso aceptas 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 ti mismo y por todos aquellos que hagan ejercicio contigo. Por favor, asegúrate de que tú y todos los que hagan ejercicio contigo acepten estos términos y condiciones en su totalidad. Si no estás de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos términos y condiciones, no debes utilizar este recurso.

 Calentamiento físico

Estrella de mar

Trabaja con un compañero. Una persona se pone en posición de tabla con las piernas separadas. La otra persona salta sobre las piernas, una pierna a la vez y vuelve al comienzo. Repite 10 veces y luego intercambien lugares.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansar y conversar.

Habla acerca de algunas de las veces en que Dios respondió a tus oraciones y algunas de las veces en que Él no lo hizo.

Profundizar: *¿Por qué Dios no contesta nuestras oraciones de la manera que queremos?*



Superman



Acuéstate boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levanta los brazos y las piernas del suelo tan lejos como pueda durante tres segundos. Luego regrese a la posición inicial.

Haz el movimiento 15 veces, descansando según sea necesario.

Hacer tres series. Descansa entre cada ronda.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

ir más duro: hacer cinco rondas.



Sal y luz

El líder se encuentra en un extremo de la habitación o patio frente a los otros. Todos los demás están en el otro extremo con las manos sobre sus cabezas.

Camina lentamente con las rodillas altas, arriba en los dedos de los pies por lo que es difícil de equilibrar, tensando todo el cuerpo. Cuando el líder grita «Sal y Luz» y se da la vuelta, todo el mundo debe congelarse. Si el líder ve a alguien moviéndose esa persona debe hacer tres flexiones.

Repita el juego. Intercambiar líderes.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

Ir más duro: Aumente a cinco flexiones.



Orando a un Padre que escucha

Lee **Mateo 7:7 -12** de la Biblia.

Si necesitas una Biblia, ve a <https://bible.com> o descarga la Biblia en su teléfono.

Jesús quiere que sepamos que Dios es un Padre amable y sabio. Él escucha nuestras oraciones y nos da las cosas buenas que necesitamos.

Pasaje bíblico — Mateo 7:7 -12 (NVI)

⁷ Pedir y se les dará; buscar y hallarán; llamar y la puerta se les abrirá; porque todo el que pide recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, la puerta será abierta.

⁹ ¿Quién de ustedes, si su hijo pide pan, le dará una piedra? O si pide un pez, ¿le dará una serpiente? Si ustedes, aunque son malos, saben dar buenos dones a sus hijos, ¡cuánto mas su Padre celestial dará buenos dones a los que se lo pidan!

¹² Así que en todo, haz a los demás lo que quisieras que te hagan, porque esto resume la Ley y los Profetas.

Los versículos 7 y 8 nos dicen que Dios quiere que vengamos continuamente a Él en oración. Él nos anima a PEDIR lo que necesitamos, a BUSCARLO con nuestros corazones y mentes, y a LLAMAR persistentemente con la expectativa de que Él responderá.

Haz una lista familiar de lo que pedirás, lo que buscarás y qué nuevas maneras de servir al reino de Dios perseguirás.

Platica con Dios: Trae esta lista a Dios.

Pídele a Dios que te ayude a no renunciar a seguir a Dios y confiar en Él como su Padre generoso.



Islas de papel

Pararse en un gran círculo con hojas de papel en el suelo como islas en el medio. Todo el mundo se mueve alrededor del círculo hasta que el líder dice «islas». Todos deben pararse en una isla. Si no pueden, párense a un lado. Más de una persona puede estar en una isla a la vez si puede equilibrar.

Después de cada serie, elimine una isla. Continúe hasta que quede una isla.
¡Diviértanse!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The woman is on top, and the child is on the bottom. They are both wearing white clothing. The image has a teal color overlay. A white text box with an orange background is positioned in the center, containing the text 'Consejos para la salud' and 'Duerme lo suficiente cada día.'

Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada
día.

Calentamiento físico



Relevo Burpee



Establece un curso de unos 10 metros de largo.

Haz este relevo en pares. Una persona en cada pareja hace una vuelta del curso haciendo una secuencia de burpees y saltos largos mientras que la otra persona hace un superman en la línea de salida. Etiquetar (tocar) e intercambie lugares.

Haga de cuatro a seis vueltas cada una.



https://youtu.be/sYD7_9DTdH0

Descansar y conversar.

Habla de cualquier regalo que hayas recibido de alguien que te cuidaba.

Profundizar: *¿Cuáles son algunas similitudes y diferencias entre nuestro padre terrenal y nuestro Padre celestial?*



Superman opuestos



Acuéstate boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levanta el brazo derecho y la pierna izquierda lo más lejos posible del suelo.

Mantén esta posición durante tres segundos y relájate.

Repite con el brazo y la pierna opuestos.

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.

Ir más fácil: Reduce el número de repeticiones.

Haz dos o más rondas.



Desafío de la torre



Trabajar en parejas con seis tazas por par. Una persona hace un Superman mientras que la otra hace cinco sentadillas. Después de cada serie, coloque una taza para construir una torre. Intercambia los roles. Hacer seis series. Intenta construir tu torre lo más rápido posible.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

Ir más fácil: Hazlo por solo tres minutos.



Recibiendo de un Padre generoso

Lee Mateo 7:7 -12.

Concéntrate en los versículos 9-11.

Encuentra algunos elementos sencillos que te ayuden a dar a conocer la historia. Dos hijos piden pan a su padre: uno recibe pan, el otro una piedra. Crea el segundo drama de una manera similar. Después reflexiona sobre cómo te sentías.

¿Qué quiere Dios darnos? ¿Siempre sabemos lo que es mejor para nosotros?

Plática con Dios: Tómate un momento para pensar en cómo Dios ha sido generoso contigo. Escribe tus respuestas en papel, o cada una puede compartir en voz alta. Habla con Dios y dale gracias por cada una de esas respuestas.



¿Qué tan bien sabes...?

Juega en parejas. Cada par necesita un marcador y papel. Para cada ronda escribe tantas cosas como sea posible en 60 segundos. El ganador es la persona con más cosas al final de tres rondas.

- Ronda 1: Cosas en un hospital.
- Ronda 2: Cosas en una iglesia.
- Ronda 3: Cosas que sabes acerca de Dios tu Padre.

Después de cada ronda comparte lo que escribiste.

Reflexión:

¿Qué ronda fue más fácil? ¿Por qué?

¿Qué descubriste de Dios?

¿Crees que conoces lo suficiente a nuestro Padre Celestial?

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The woman is on top, and the child is on the bottom. They are both resting their heads on pillows. The image has a teal color overlay. A white text box with an orange background is positioned in the lower half of the image.

Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.

Apunta a la misma hora de acostarse todos los días para ayudar a tu cuerpo a encontrar su salud óptima.



Calentamiento físico

Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos de brazo: Párese en un círculo y juntos complete 15 de cada movimiento de brazo.

Pequeños círculos hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas del cuerpo: Acostarse boca abajo, brazos arriba y palmas frente a la otra. Mueve tus brazos como las manos de un reloj en cada formación.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Descansar y conversar.

Si pudieras chasquear los dedos y eso pasaría, ¿qué es algo que te gustaría que alguien hiciera hoy por ti?

Profundizar: *Si no hubiera límites, ¿qué harías por otra persona hoy?*



Reloj Superman

Manteniendo la posición de Superman, mueve los brazos a posiciones como los brazos de un reloj. Pasar de la cabeza (12 en punto) a tener los brazos cerca del cuerpo (6 en punto). Mantén cada posición durante cinco segundos.

Haz tres repeticiones.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

Ir más fácil: Sólo repite dos veces.



Desafío de sentadón aleatorio

Escribe los números 1-12 en trozos de papel y colócalos en un sombrero o cuenco.

Cada persona elige un papel y hace el número de abdominales indicado antes de tocar a la siguiente persona.

Devolver todos los papeles al contenedor. Hacer tres series. Cambia el movimiento cada vez o incluso añade acciones divertidas, como dar un abrazo a un miembro de la familia o elegir a otra persona para que haga las abdominales por ti.



https://youtu.be/JJGjLy9_q2w

***Ir más duro:** hacer cuatro o más rondas.*



Vivir para nuestro amoroso Padre

Lee Mateo 7:7 -12.

Enfócate en el versículo 12. Este versículo es comúnmente conocido como «la Regla de Oro». Elige y enfréntate a tu pareja. Decide quién lidera. El líder hace algo a su pareja que inmediatamente se lo devuelve a ellos: la retribución del socio. Las acciones podrían ser positivas, como una sonrisa o un abrazo, o negativas como un pellizco suave o un empujón.

¿De qué manera este versículo da forma a cómo debemos vivir para Dios?

Plática con Dios: Piensa en las veces en las que has actuado de una manera que no te gustaría que te hicieran. Juntos, oren para que se les dé la fuerza de Dios para actuar de maneras que siempre le agradan.



Búsqueda del tesoro

Ocultar 20 alimentos pequeños en una habitación (por ejemplo, verduras o frutas).

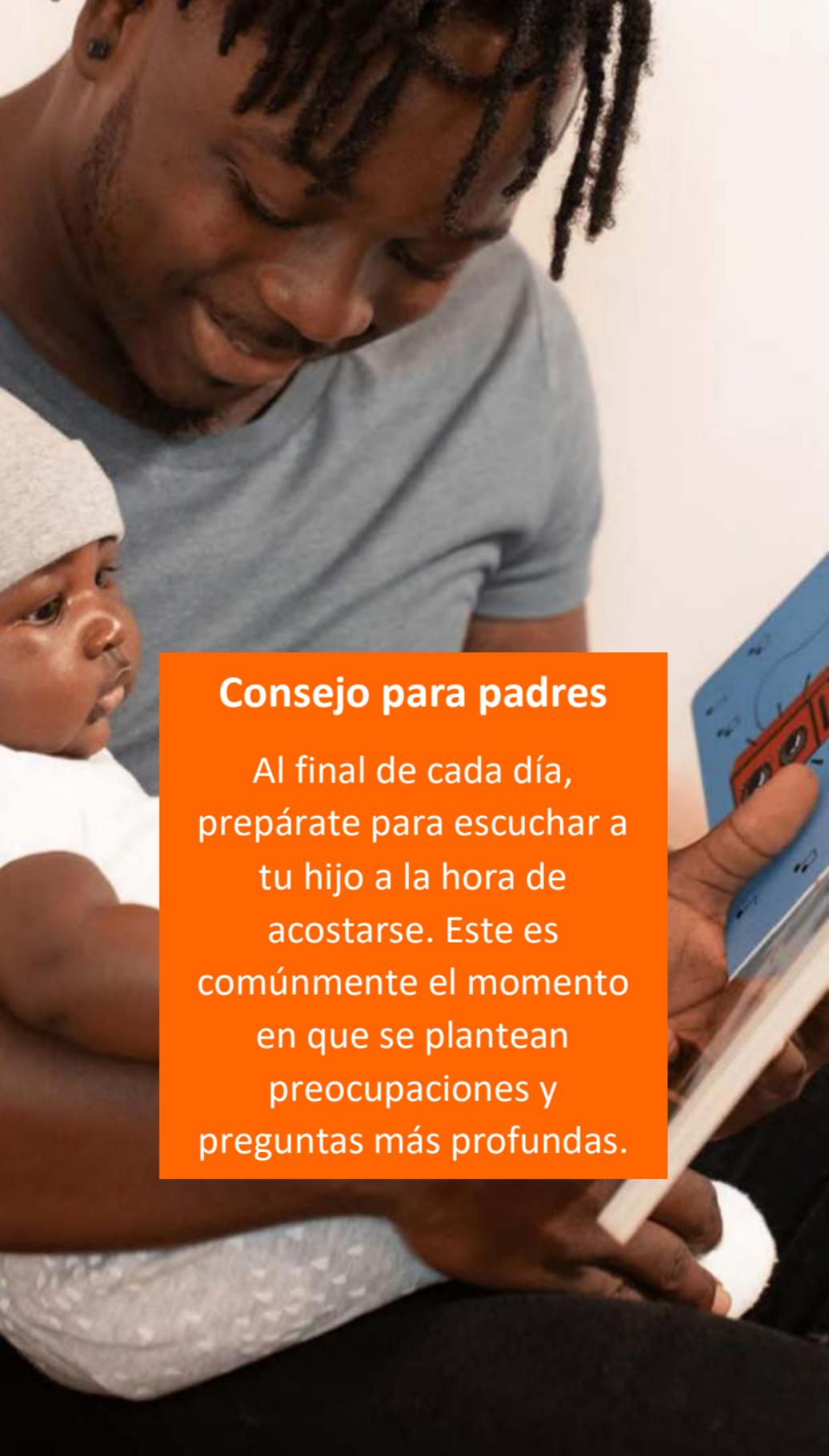
¿Cuántos artículos puede encontrar tu familia en tres minutos?

Después de haber terminado sentarse juntos y discutir cómo se sentía encontrar la comida.

Reflexión:

¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?

¿Cómo podemos relacionar esta búsqueda del tesoro con lo que hemos aprendido acerca de nuestro generoso Padre Celestial esta semana?

A close-up photograph of a Black man with dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white hat and a white onesie. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

Consejo para padres

Al final de cada día, prepárate para escuchar a tu hijo a la hora de acostarse. Este es comúnmente el momento en que se plantean preocupaciones y preguntas más profundas.

Terminología

El **calentamiento físico** es una acción simple que prepara los músculos, el sistema circulatorio y la respiración. Utiliza música divertida y movida para sus actividades de calentamiento. Haz distintos tipos de movimientos durante 3-5 minutos.

Los **estiramientos** son menos propensos a causar lesiones cuando se hacen DESPUÉS de los calentamientos. Estira suavemente y mantén la posición durante cinco segundos.

Los movimientos se pueden ver en los vídeos para que pueda aprender el nuevo ejercicio y practicarlo bien. Inicia lentamente enfocándote en la técnica, esto te permitirá ir más rápido y más fuerte después.

Descansa y recupérate 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. ¡Puedes inventarte 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

Encuentra todas las sesiones en el [sitio web de family.fit](https://www.family.fit)

Encuétranos en las redes sociales:



Encuentra todos los vídeos de family.fit en el [canal family.fit YouTube®](https://www.family.fit)

Encuentra más consejos sobre la crianza en [https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



Cinco Pasos de
family.fit



Video promocional

Manténte conectado

Esperamos que haya disfrutado de este folleto de family.fit. Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo.

Encontrarás 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 traduces esto a otro idioma, por favor envíanos un email a info@family.fit para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

El equipo de family.fit



www.family.fit