

Crecer más sabio — Semana 11



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**Elegir el camino correcto**

*www.family.fit*



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo  
7:13 -14

Es tu elección.

Elegir el  
camino fácil

Elegir el  
camino difícil



Calentamiento  
físico

Calentamiento  
de espejo

Sigan al líder

Perro de la  
basura



Muévete

Estocadas de  
parejas

Estocadas  
lentas y  
profundas

Estocadas con  
peso



Desafío

Aumentando  
los segundos

¡Sí y no!

Carrera de  
obstáculos



Explorar

Lee los versos  
y haz un curso  
de obstáculos

Vuelve a leer  
versos y  
dibujar la  
escena

Vuelve a leer  
versos e  
imaginar



Jugar

Camina por la  
línea

Cuentos  
grupales

Mantén la  
pelota en  
movimiento

# 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



## Calentamiento de espejo

Párete con un compañero. Una persona decide acciones tales como rodillas altas corriendo, sentadillas, superhombre, estocadas, etc. La otra persona actúa como el espejo y sigue sus acciones.

Intercambia roles después de 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansar y conversar.

¿Cuáles son algunas de las decisiones que ya has tomado hoy?

**Profundizar:** *¿Cuáles son las principales influencias en las decisiones que toma cada día?*



## Estocadas de parejas



Párate recto con las manos en las caderas.  
Avanza con una pierna y baja las caderas  
hasta que la rodilla delantera esté doblada a  
90 grados. Alterna las piernas

Practicar estocadas en parejas uno frente al otro. Inicia lentamente y con cuidado. Haz cuatro serie de 10 repeticiones. Descansa entre cada ronda.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

*Ir más duro: Haz seis rondas.*



## Aumentando los segundos

Encuentra un reloj y realiza los siguientes movimientos durante el tiempo dado:

- 10 segundos — tablón
- 20 segundos — corriendo en su lugar con las rodillas altas
- 30 segundos — sentadillas
- 40 segundos — oso gateando alrededor de la habitación
- 50 segundos — abdominales
- 60 segundos — descanso

Hacer tres series. Comparte algunas cosas por las que estás agradecido durante el tiempo de descanso.

***Ir más duro: Hacer cinco rondas.***



## Es tu elección.

Lee **Mateo 7:13 -14** de la Biblia.

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

Jesús ha estado diciendo a esta multitud de personas en la ladera de la montaña cómo vivir de la manera que Dios quiere. Está cambiando la vida. Ahora, al llegar al final de Su mensaje, los invita a escoger el único camino que los llevará a este modo de vida.

### **Pasaje bíblico — Mateo 7:13 -14 (NVI)**

«Entrad por la puerta angosta; porque ancha es la puerta y ancha es el camino que conduce a la destrucción, y muchos entran por ella; mas pequeña es la puerta y angosto el camino que conduce a la vida, y sólo unos pocos la encuentran».



Coloca objetos o muebles como obstáculos alrededor de la habitación o el patio. Cada persona tiene que cruzar la habitación a su manera.

¿Por qué cada persona eligió ir como lo hizo?

Explora la idea de cómo Dios nos dio «libre albedrío» para tomar decisiones.

**Plática con Dios:** Gracias a Dios por el «libre albedrío» que tenemos que tomar decisiones y pedir Su sabiduría para hacerlas. Cada persona podría nombrar una elección por la que están enfrentando para que otros oren.



## Camina por la línea

Haz algunas líneas en el piso (rectas, zigzag o curvas). Use ropa, cinta adhesiva, tiza o cinta. Cada persona debe moverse a lo largo de la línea de una manera diferente, mientras que otros lo siguen (saltando, retrocediendo, etc.). Pon música y tomen turnos para establecer diferentes desafíos.



<https://youtu.be/HrbJKHGek-Y>

A close-up photograph of a baby sleeping peacefully in a wooden chair. The baby is wearing a white headband and is wrapped in a white blanket. A large, white, fluffy teddy bear is positioned next to the baby's head. The background is softly blurred, showing what appears to be a Christmas tree with lights. The entire image has a light blue color cast.

## Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.

# Calentamiento físico



## Sigan al líder

Da un corto trote por la casa o el patio mientras todos siguen a un líder. Trata de ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos: pasos laterales, rodillas altas, etc. Intercambiar líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

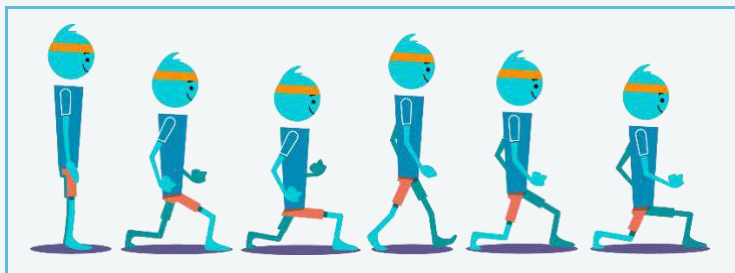
Descansar y conversar.

Cuéntense algunas cosas que les resulte «fáciles» de hacer.

***Ir más profundo:*** Cuenta de un momento en que el «camino fácil» no era la mejor opción.



## Estocadas lentas y profundas



Practica la estocada lenta. Concéntrate en el tempo.

Avanza con una pierna y cuenta hasta cinco mientras bajas lentamente las caderas hasta que la rodilla de la espalda toque el suelo. Levántate rápido. Repite con la otra pierna. ¡Se una tortuga, no un conejo!

Repite cinco veces por pierna.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

***Ir más fácil:*** Haz estocadas durante 30 segundos. Descansa y repite.

***Ir más duro:*** Ralentiza las estocadas y muestra el control. Hazlo durante 60 segundos. Descansa y repite.



## ¡Sí y no!

Elige un líder y ponte algo de música. Baila o haz un movimiento hasta que el líder diga «sí» o «no». Cuando el líder dice «sí» todo el mundo se pone en cuclillas. Vuelve a bailar. Cuando el líder dice «no» todos hacen un burpee. Sigue bailando hasta que el líder hable.

Tómate turnos para ser el líder.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)



## Elegir el camino fácil

Lee Mateo 7:13 -14.

Lee de nuevo la segunda parte del versículo 13. Trabajar juntos para dibujar rápidamente una imagen de la escena poniendo en el camino amplio y un montón de gente. Discute por qué todas estas personas han elegido este camino en particular.

Comparte momentos en los que simplemente «se fue junto con la multitud» porque era más fácil que elegir hacer otra cosa.

**Plática con Dios:** Ora por cualquier miembro de la familia que pueda estar luchando para tomar buenas decisiones debido a la presión de aquellos a su alrededor para que «sigan a la multitud».



## Cuentos grupales

Siéntate en un círculo. Una persona comienza a contar una historia. Después de una o dos frases, pasan a la siguiente persona diciendo «y luego...». La siguiente persona continúa la historia. Continúa alrededor del círculo.

**Variación:** El líder puede llamar palabras aleatorias que se pueden incluir en la historia para añadir diversión.





## Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.

Los niños y adultos de diferentes edades necesitan diferentes horas de sueño cada noche.  
¡Aprende lo que necesitas!

# 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. Todo el mundo salta dos rondas y cambia de lugar, así que todo el mundo puede saltar.



<https://youtu.be/jgISsNnFVys>

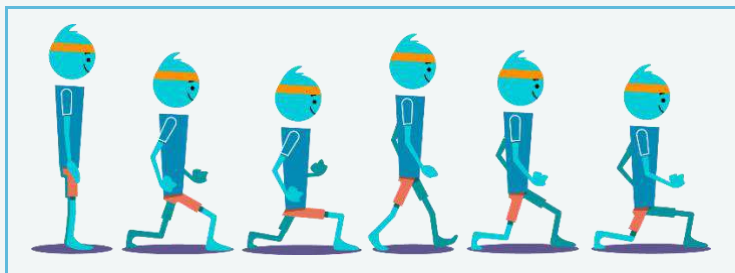
Descansar y conversar.

Cuéntense algunas cosas que les resulte difícil hacer.

***Profundizar:*** Cuenta de una época en la que el «camino difícil» era la mejor opción.



## Estocadas con peso



Añada peso a la estocada. Usa una mochila con un libro o sostén botellas de agua en tus manos. Piense creativamente para encontrar pesos del tamaño adecuado para cada persona. Recuerda mantener la técnica adecuada.

Completa dos series de 10 repeticiones.  
Descansa 30 segundos entre series.

***Ve más fácil: elige pesos más ligeros.***



## Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos.

Utilice el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar sobre el camino o la alfombra, etc.).

¡Se creativo! Toma turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Toma el tiempo a cada persona.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



## Elegir el camino difícil

Lee Mateo 7:13 -14.

Lee el versículo 14 otra vez. Mira el dibujo de ayer de la gente en el camino ancho. Ahora cierra los ojos e imagina a Jesús de pie a la entrada de un camino angosto y señale a la gente que venga con Él.

Imagínate a ti mismo eligiendo seguirlo. Jesús quiere que elijamos la «vida» y Él promete estar con nosotros todo el camino.

¿Cuáles son algunas de las cosas buenas acerca de seguir el camino de Jesús?

**Plática con Dios:** Agradece a Dios por la vida que nos ofrece a través de Jesús. Tómalo por turnos para nombrar a personas en tu familia u otras personas que conoces usando estas o palabras similares: «Señor, por favor ayuda (Nombre) elegir seguir a Jesús».



## Mantén la pelota en movimiento

El reto es mover una pequeña pelota de un lado de la habitación o patio al otro sin tocarla. Tendrán que trabajar juntos para tener éxito.

Cada persona tiene un trozo de cartón plegado o una robusta revista para que la pelota pueda viajar. Alinea y sobrepone tus revistas para que la pelota pueda rodar hacia abajo. Empieza a rodar la pelota. Cuando la pelota pase tu revista corre al frente de la línea para prepararte para recibir la pelota de nuevo. Siempre mantén la pelota moviéndose por las revistas. Diviértete intentando.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

**Reflexión:** ¿Qué te ayudó a tener éxito?



## Consejo para padres

No le digas a tus hijos lo que tienen que hacer. Sé bueno haciendo preguntas útiles a tus hijos para ayudarlos a sopesar las opciones y elegir sabiamente.

# 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 mas 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> #



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

Gracias.

El equipo de family.fit



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