

Crecer más sabio — Semana 8



familia.ejercicio físico.fe.diversión



¡Creciendo en confianza!

www.family.fit



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo
6:25 -34

La provisión
de Dios

Confianza — no
te preocupes

Buscar a Dios
primero



Calentamiento
físico

Sigan al líder

Toques de
mano

Paseo de oso
y cangrejo



Muévete

Dips en una
silla

Dips con
elevación de
pierna

Pies
elevados



Desafío

Desafío de
circuito

Desafío de
número

Llenar la taza



Explorar

Lee los
versículos y
considera la
creación

Vuelve a leer
versos y
enumerar
preocupaciones

Vuelve a leer
versos y
encontrar
cosas
importantes



Jugar

La gran
competencia
de papel

Cuenta hasta
10 juntos

Paseo de
confianza

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:

- 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



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>

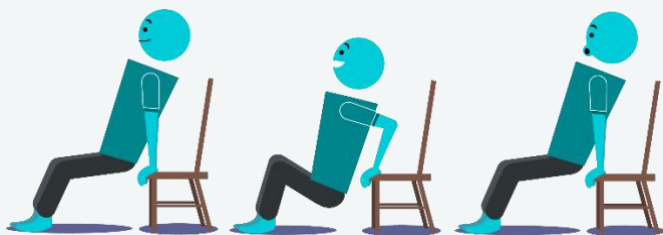
Descansen y conversen.

Piensa en tu prenda favorita. ¿Por qué te gusta tanto?

Ir mas profundo: ¿Cuáles son algunas de las necesidades materiales que preocupan a la gente?



Dips en una silla



Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mantén los pies en el

suelo

Inhala ↑ ↓ Exhala

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite una vez más. Descansa entre cada ronda.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Ir más difícil: Aumentar el número de repeticiones o hacer cuatro rondas.



Desafío de circuito



Establece cuatro estaciones de actividad alrededor del patio. Cada persona comienza en una estación diferente. Realiza la siguiente secuencia y, a continuación, descansa durante 60 segundos. Hacer tres series.

- Cinco planchas abajo en los codos y arriba en las manos
- Cinco abdominales
- Cinco dips
- Tres burpees



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

ir más duro: hacer cinco rondas.



La provisión de Dios

Lee **Mateo 6:25 -34** de la Biblia.

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

Jesús continúa desafiando a Sus seguidores a poner a Dios y a Su reino en primer lugar. En lugar de preocuparnos como paganos, debemos confiar en Dios para proveer nuestras necesidades.

Pasaje bíblico — Mateo 6:25 -34 (NVI)

“Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa? Mira las aves del cielo; no siembran, siegan ni almacenan en graneros, y sin embargo vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No eres mucho

más valioso que ellos? ¿Puede alguno de ustedes, preocupándose, añadir una sola hora a su vida? ¿Y por qué te preocupas por la ropa? Mira cómo crecen las flores del campo. No trabajan ni giran. Pero les digo que ni siquiera Salomón en todo su esplendor estaba vestido como uno de estos. Si así es como Dios viste la hierba del campo, que está aquí hoy y mañana es arrojada al fuego, ¿no te vestirá mucho más, a ti de poca fe? Así que no te preocupes, diciendo: «¿Qué comeremos?» o «¿Qué beberemos?» o «¿Qué nos pondremos?» Porque los paganos corren tras todas estas cosas, y tu Padre celestial sabe que las necesitas.³³ Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas. Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas”.

Si puedes, ve afuera y mira las plantas y los pájaros. ¿Qué notas?

¿Cómo te ha proveído Dios?

Al mirar la manera en que Dios provee para Su creación, podemos estar seguros de que Él también proveerá para nosotros.

Platica con Dios: Piensa en las maneras en que Dios ha mostrado Su cuidado por ti. Agradece a tu Padre Celestial por proveer todas tus necesidades.



La gran competencia de papel

Dale a todos un pedazo de papel. Escribe algo que te preocupe en él. Utiliza el papel para tres competencias diferentes.

1. Haz un avión de papel y hazlo volar lo más lejos posible. Da puntos a cada persona.
2. Arruga el avión de papel en una bola. Cada persona lanza todas las bolas en un cubo a cinco metros de distancia. Vea quién puede obtener el total más alto.
3. Trate de hacer malabares con la mayoría de las bolas de papel. Comience con una, luego dos y así sucesivamente. ¿Quién tiene la puntuación más alta?



Consejos para la salud

Come bien.

Calentamiento físico



Toques de mano

Párate de pie en una posición de flexión hacia arriba frente a un compañero. Trata de tocar las manos de la otra persona mientras tú estás protegiendo las tuyas.

¿Cuántos toques puede hacer en 60 segundos?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Descansen y conversen.

¿A quién le dices primero cuando estás preocupado?

Ir mas profundo: ¿Cómo las preocupaciones del mundo te impiden confiar en Dios?



Dips con elevación de pierna



Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extiende y levante una pierna del suelo. Alterna las piernas

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Ir más fácil: Disminuir el número de repeticiones.

Ir más duro: Aumentar las repeticiones.



Desafío de número

Haz una lista de los siguientes movimientos:

1. Estocadas
2. Flexiones
3. Sentadillas
4. Squats
5. Escaladores de montaña
6. Dips

También necesitarás un dado o pequeños trozos de papel numerados 1-6 en un tazón.

Tómate turnos para rodar los dados dos veces o seleccionar dos números del tazón. El primer número es el ejercicio a realizar, y el segundo número es la cantidad.

Toma turnos. Hacer tres series.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



Confianza — no te preocupes

Lee Mateo 6:25 -34.

Escribe o dibuja algunas de las cosas que te preocupan personalmente. Crea una segunda lista de cosas que te preocupan como familia.

¿Cómo deben responder los seguidores de Jesús a las preocupaciones del mundo?

¿De qué manera responden los incrédulos?

Jesús enseña que la preocupación es esencialmente una falta de confianza en Dios. Sus seguidores deben vivir de manera muy diferente a los incrédulos que no confían en Dios ni siquiera para sus necesidades básicas.

Platica con Dios: Pídele a Dios que te ayude a no preocuparse sino a crecer en confianza en Él tanto individualmente como en familia. Oren para que la confianza de su familia en Dios sea un testimonio claro para los demás.



Cuenta hasta 10 juntos

Párense o siéntense en círculo con las cabezas inclinadas y los ojos cerrados. El objetivo del juego es contar desde 1-10 sin dar la vuelta al círculo. Una persona debe llamar un número cuando nadie más lo haga. Si dos personas llaman al mismo número al mismo tiempo, vuelve a empezar desde 1. ¡Diviértanse! Probablemente tomará varios intentos para tener éxito.

Reflejar:

¿Te preocupaste o frustraste durante el juego? ¿Qué necesitabas hacer para tener éxito?

Traten de escucharse unos a otros esta semana y trabajen juntos para buscar a Dios como una familia.



Consejos para la salud

Come bien.

Comer bien no significa que se preocupe por comer de forma saludable todo el tiempo. Una buena dieta permite golosinas ocasionales.



Calentamiento físico

Paseo de oso y cangrejo

Camine como oso a través de la habitación y de regreso camine como cangrejo. Haga cinco vueltas.

Caminata de oso: Camine boca abajo con los pies y las manos en el suelo.

Caminata de cangrejo: Camine boca arriba con los pies y las manos en el suelo.

Repita esto en 10 metros. Hacer tres series.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Descansen y conversen.

Nombra tres cosas que son importantes para ti.

Ir mas profundo: ¿Por qué los valoras?



Pies elevados



Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Encuentre una caja, sofá u otro objeto para poner los pies, de modo que también estén elevados.

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.

Ir más fácil: haz dips de silla desde el día 1 en su lugar.

Ir más duro: Aumentar el número de repeticiones.



Llenar la taza

Usando una silla, cada persona hace tres dips y luego corre hacia un marcador para recoger agua en un vaso usando una cuchara. Toca a la siguiente persona que debe continuar. Sigue con relevos hasta que el vaso esté lleno.

Tres dips = una cuchara



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

***Ir mas difícil:** Aumentar el número de dips por cucharada.*



Buscar a Dios primero

Lee Mateo 6:33 -34.

Recoge tres cosas que son importantes para ti. Clasificarlos en orden de importancia y explicar sus razones.

Los seguidores de Jesús deben dar a Dios y a Su reino la primera prioridad en sus vidas. Si lo ponemos en primer lugar, Él promete satisfacer nuestras necesidades.

¿A qué se parece buscar primero el reino de Dios?

¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente a hacer esto?

Platica con Dios: Pide la ayuda de Dios para ponerlo primero en tu vida y buscar Su reino por encima de todo lo demás. Da gracias porque si tenemos fe en nuestro Padre Celestial, no tenemos que preocuparnos por el mañana.



Paseo de confianza

Trabajen en parejas. Una persona tiene los ojos vendados mientras la otra da instrucciones para llegar a una meta. Pon algunos obstáculos para que sea más desafiante. Si es posible, háglo afuera.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



Consejo para padres

Tomar una pausa puede ser útil cuando descubra que tu hijo te irrita o ha hecho algo mal. Te da la oportunidad de estar más tranquilo. Incluso algunas respiraciones profundas pueden marcar la diferencia.

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. 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.

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 inventarse 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 #](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