

Crecer más sabio — Semana 9



*familia.ejercicio físico.fe.diversión*



**¡Apreciando a los demás!**

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



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Mateo  
7:1 -5

No juzgues  
a los demás

Examínate  
primero

Ayuda a otros



Calentamiento  
físico

Muévete al  
compás de  
la música

Calentamiento  
en esquinas

Etiqueta(toque)  
de rodilla



Muévete

Patinadores  
de  
velocidad  
lento

Patinadores  
de velocidad  
táctiles

Patinadores de  
velocidad de  
obstáculos



Desafío

Camine  
como una  
luz

Reloj loco

Tabata



Explorar

Lea los  
versículos y  
discuta

Releer los  
versículos y  
actuarlos

Releer los  
versículos y  
dibujar dibujos  
animados



Jugar

Enredados

Patee la lata

Juntos  
permanecemos

# Para iniciar

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

- Involucra a todos — ¡cualquiera puede liderar!
- Adáptelo a su familia
- Animándose unos a otros
- Desafiándose a sí mismos
- No haga ejercicio si le 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

## Muévete al compás de la música



Pon tu música favorita. Repite estos movimientos hasta que termine la música:

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



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansar y conversar.

Habla de una vez que tuviste algo atarado en el ojo. ¿Cómo se sintió? ¿Podrías verlo tú mismo?

***Ir mas profundo:*** ¿De qué manera la gente juzga a los demás?



## Patinadores de velocidad lento



Practique patinadores de velocidad para desarrollar la fuerza de las piernas y el abdomen. Doble y toque la rodilla con la mano opuesta. Cada toque es una repetición. Comience lentamente y aumente la velocidad y haga que los movimientos sean fluidos.

Haga seis. Descansa y haz 12. Descansa y haz 18.



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

*Ir más duro: Haz 6, 12, 18, 24, luego 30.*



## Camine como una luz

Dividir en pares.

Un par camina a una marca de 10 metros y regresa haciendo estocadas. Mantenga la espalda recta (como una luz) y mantenga un peso sobre la cabeza si puede.

Para las otras parejas, una persona se acuesta boca abajo, mientras que la otra persona salta y se acuesta en el suelo junto a ellos. La primera persona se pone de pie y salta sobre la segunda. Tome turnos para moverse cinco metros y retroceder. Haga cuatro series.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

***Ir más duro: Aumenta a cinco rondas.***



## No juzgues a los demás

Lee **Mateo 7:1 -5** de la Biblia.

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

Jesús está hablando a las multitudes acerca de la importancia de cómo pensamos de nosotros mismos y de los demás.

### **Pasaje bíblico — Mateo 7:1 -5 (NVI)**

«No juzgues, o tú también serás juzgado. Porque de la misma manera que juzgas a los demás, serán juzgados, y con la medida que usen, se les medirá. «¿Por qué miras la mota de serrín en el ojo de tu hermano y no prestas atención a la tabla de tu propio ojo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: «Déjame quitarte la mota de tu ojo», cuando todo el

tiempo hay una tabla en tu propio ojo?  
Hipócrita, primero saca la tabla de tu propio ojo, y luego verás claramente para quitar la mota del ojo de tu hermano.

Es gracioso pensar en un tablón grande que sobresale del ojo de alguien. ¡Lo haría muy difícil de ver! Estas son palabras desafiantes. Hablen juntos sobre lo que creen que es el mensaje. Comparte todas tus ideas.

**Plática con Dios:** Encuentra una ramita para todos. Cada uno piensa en una persona que otros juzgan erróneamente. Pídale a Dios que te ayude a conocerlos mejor en lugar de juzgarlos. Coloca las ramitas en un frasco sobre tu mesa para recordarle que siga orando.



## Enredados

Pararse en un círculo hombro con hombro. Extienda tu mano derecha y agarra la mano derecha de otra persona. Haz lo mismo con la mano izquierda. Trabajen unidos para desenredarse, manteniendo las manos conectadas en todo momento.



<https://youtu.be/gSvYHyHYhXs>



**Consejos para la salud**

Duerme lo suficiente cada  
día.

# Calentamiento físico



## Calentamiento de esquinas

Marca las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévanse por la habitación al siguiente número. Hacerlo dos veces.

1. 10 saltos de tijera
2. 10 patadas con los talones
3. 10 abdominales
4. 10 sentadillas



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

Descansar y conversar.

Haz una lista de tres cosas que no podrías hacer si tuvieras un tablón grande en el ojo.

***Ir más profundo:*** Habla de un tiempo que te sentías injustamente juzgado por otros.



## Patinadores de velocidad táctiles



Practicar patinadores de velocidad. Cada vez que el pie se adelanta, trata de alcanzarlo y tocarlo con la mano opuesta. Comienza lentamente y luego aumenta la velocidad y la fluidez.

Haz 10 de ellos. Descansa y haz 20.  
Descansa otra vez y haga 30.

***Ir más fácil:*** Reduce el número de repeticiones.

***Ir mas difícil:*** Haz 10, 20, 30, 40, luego 50.



## Reloj loco

Necesitarás una botella de plástico y carteles con los números 1 a 12.

Coloca los números en el suelo como una esfera de reloj y pon la botella en el medio.

Tomen turnos para girar la botella. Toda la familia hace ese número de flexiones u otro movimiento elegido.

Descansa si es necesario, pero cada miembro de la familia debe decir algo que aprecie sobre otro miembro de la familia durante el descanso.

Juega por seis minutos.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

***Ir más fácil:** Juega solo durante tres minutos.*



## Examínate primero

Lee Mateo 7:1 -5.

Elige a dos miembros de la familia para que actúen los versículos 3-5 mientras que otro lo lee en voz alta. ¡Diviértanse!

El tablón y la mota son las cosas grandes y pequeñas que nos impiden ver claramente y causan daño a nosotros mismos y a los demás. Los líderes religiosos hacían cosas terribles, como cobrar impuestos altos a la gente que no podían alimentar a sus familias. Tal vez haya injusticia en tu país también.

Dios también quiere que nos ocupemos de las cosas más pequeñas, como ser egoístas. Hablen juntos sobre algunas de las cosas grandes y pequeñas que causan daño en su país, comunidad y familia.

**Plática con Dios:** Cada uno elige una cosa grande o pequeña de tu conversación para orar. Que una persona comience la oración con «Dios nos ayude con...» Cada miembro de la familia puede decir su palabra en el espacio. Termina con Amén.



## Patee la lata

Hacer un círculo en el suelo y poner una lata vacía en el medio. Una persona guarda la lata mientras todos los demás tratan de sacarla del círculo. Si el guardia toca a otra persona antes de que patee la lata, se convierten en el nuevo guardia. Los jugadores pueden trabajar juntos para distraer al guardia. Ganarás si pateas la lata sin que te etiqueten(toquen).



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>



## Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.

Puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud graves como diabetes y enfermedades cardíacas.



## Calentamiento físico

### Etiqueta(toque) de rodilla

Compitan en parejas. Intenta tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras proteges tus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambia de pareja e inténtalo de nuevo.

Ahora ve más lejos y trata de tocar las rodillas de todos los demás mientras proteges las tuyas.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Descansar y conversar.

Pídele a alguien con lentes que le diga cómo fue cuando se los puso por primera vez y pudo ver con claridad.

***Ir mas profundo:*** *¿De qué manera podemos ayudarnos mutuamente a cambiar en nuestras familias? ¿En nuestras comunidades?*



## Patinadores de velocidad de obstáculos

Hacer patinadores de velocidad con un objeto como una cuerda o libro en el suelo que tienes que pisar. Hacer que los patinadores de velocidad sean suaves y luego aumentar la velocidad.

Haz 20. Descansa y haz 20 mas. Hacer tres series.



<https://youtu.be/KdLp2OmhRIs>

*Ir más fácil: Reduce el número de rondas.*

**Tabata**

Escucha la música de Tabata.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

En parejas, una persona se mantiene en una pared sentada, mientras que otra hace tantos patinadores de velocidad como sea posible en 20 segundos. Tómate 10 segundos para cambiar de posición entre sí.

Hazlo ocho veces. Repite una vez más si deseas batir tu récord personal.



## Ayuda a otros

Lee Mateo 7:1 -5.

Dibuja una caricatura para describir el pasaje. Dibuja figuras de palo si quieres. Añade burbujas de voz para mostrar lo que cada persona podría estar diciendo.

Dios quiere que ayudemos a otros a cambiar. Una de las mejores maneras de hacerlo es vivir con el ejemplo. Debemos ser generosos, no codiciosos, y mostrar compasión, no ira.

Como familia, piensen en formas en las que pueden vivir con el ejemplo. Elige una acción práctica para hacer esta semana. Puede ser mostrar generosidad cocinando una comida o mostrar hospitalidad invitando a una familia a jugar juegos una noche.

**Plática con Dios:** Escribe o dibuja una breve oración sobre tu punto de acción. Pídele ayuda a Dios para hacer que esto suceda. Pon tu oración en una pared para recordarte orar a menudo.



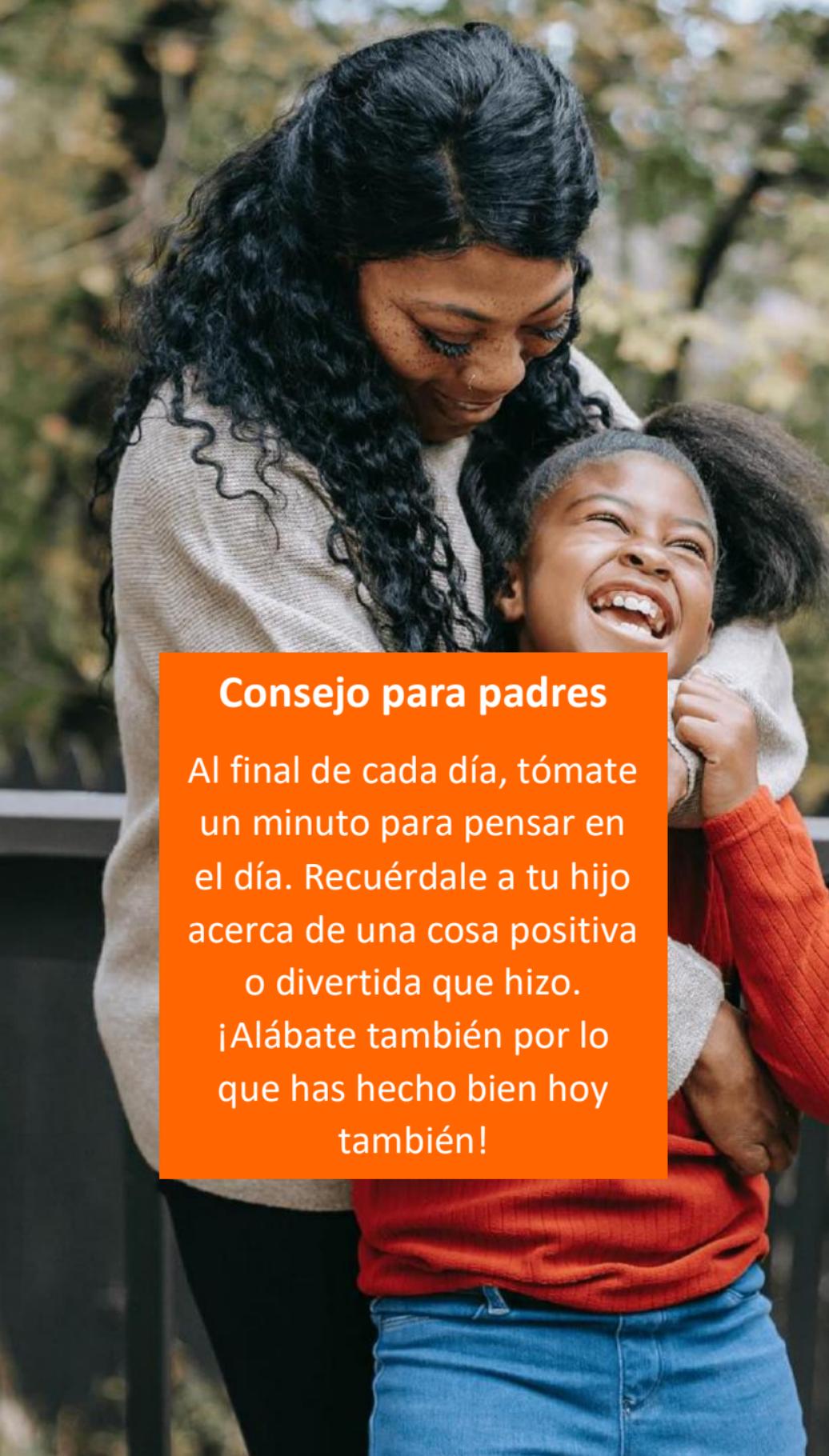
## Juntos permanecemos

Siéntese en el suelo con una pareja. Enlazen sus brazos. Ahora intenten levantarse mientras mantienen las espaldas tocadas y los brazos ligados. Empujarse uno contra el otro ayudará.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

**Ir más duro:** Trata de recoger objetos alrededor de la casa mientras está vinculado!

A woman with long, dark, curly hair is hugging a young girl from behind. The girl is laughing joyfully, her mouth wide open. The woman is looking down at the girl with a gentle smile. They are outdoors, with trees and foliage in the background. The woman is wearing a light-colored sweater, and the girl is wearing a red sweater and blue jeans.

## Consejo para padres

Al final de cada día, tómate un minuto para pensar en el día. Recuérdale a tu hijo acerca de una cosa positiva o divertida que hizo.

¡Alábrate también por lo que has hecho bien hoy también!

# 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 #](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)