

La carrera definitiva — Semana 4
**¡Valora a los demás en la
carrera!**

family.fit
fast

7 minutos para ayudar a crecer tu
familia.ejercicio físico.fe.diversión



www.family.fit

¡Es tan fácil!

Reúne a la familia durante 7 minutos:

	 Actívense <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Agarra la cola	Lee y discute Filipenses 2:3-4
DÍA 2	Planchas arriba-abajo	Lee y discute Filipenses 2:3-4
DÍA 3	Desafío global de planchas	Lean y discutan Filipenses 2:3-5

Pablo está escribiendo una carta de amor a la iglesia de Filipo. Está escribiendo desde la cárcel en Roma. Sus palabras son alentadoras y directas, como un entrenador preparando un equipo para el juego. Habla de valorar a los demás.

Se encuentra en [Filipenses 2:3-5](#).

¡Es fácil! No hay equipo especial. ¡Sólo una sensación de diversión y una mente abierta!



Más información al final del folleto. Lee los términos y condiciones.

Novedades de la temporada 5



Nueva competencia global family.fit

¿Puede tu nación ganar nuestra nueva competencia global? Gana puntos en desafíos semanales e impulsa a tu país a la cima de nuestra clasificación internacional.

Cada semana tendrás un nuevo desafío.

Ayuda a tu país haciendo que tus amigos y familiares se involucren.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) para actualizar tu puntuación familiar cada semana.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) para ver la clasificación semanal para ver el progreso de su país.

Foco deportivo

Cada semana nos centraremos en un deporte diferente y en un atleta inspirador que lo juega. Los atletas superan desafíos en tiempos difíciles para terminar la carrera. Esperamos que estas historias te inspiren a dirigir tu carrera de vida.



DÍA 1

Actívense



Agarra la cola

Todo el mundo lleva una bufanda o una toalla pequeña como una «cola» metida en la parte posterior de sus pantalones. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. Diviértanse.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Descansar y hablar



¿Sirviéndote a ti mismo?

- *¿Cuándo dijiste por última vez, «Quiero...» o «No quiero...»?*

Lee Filipenses 2:3-4.

Juega un juego rápido de «No puedes decir SÍ o NO». Turnos alrededor de un círculo para hacer preguntas a la siguiente persona. Cada vez que responden «sí» o «no» (o asienten o agitan la cabeza) deben correr alrededor del círculo.

- *¿Cómo te sentiste cuando lograste que alguien dijera «sí» o «no»?*
- *Pablo dijo: «No hagas nada por ambición egoísta o vanidad». ¿Qué significa esto?*

Plática con Dios: Tomen turnos alrededor del círculo con cada persona orando por la siguiente persona después de preguntar: «¿Cómo puedo orar por ti?»

DÍA 2

Actívense



Planchas arriba-abajo

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

Haz 10 repeticiones y descansa. Hacerlo dos veces.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Descansar y hablar



Pon a otros antes que tú

- *¿Qué intereses tienes que no comparten otros miembros de la familia?*

Lee Filipenses 2:3-4.

- *¿Por qué es bueno valorar a los demás y poner sus intereses por delante de los tuyos?*

Alinéate hacia una dirección y pon las manos sobre los hombros de la persona que está delante. Dale un masaje de hombros. Ahora gira y mira hacia la otra dirección y masajea a la nueva persona que tienes delante.

- *¿Qué has notado sobre esta actividad?*

Lee sobre los campeones de pole vault de Japón.

Plática con Dios: Cada persona nombra un interés de otro miembro de la familia y ora por esa persona.



Desafío Global

Desafío global de planchas

- *¿Durante cuántos segundos puede hacer tu familia una tabla continua?*

Cada miembro de la familia hace un tablón durante un máximo de 90 segundos. Combina las puntuaciones para el total de la familia.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) para introducir tu puntuación familiar.

[HAZ CLIC AQUÍ](#) para ver la clasificación semanal para ver el progreso de su país.

Descansar y hablar



Jesús puso a otros en primer lugar

Lee [Filipenses 2:3-5](#).

En el versículo 5 Pablo continúa diciendo por qué debemos poner a los demás en primer lugar, porque Jesús lo hizo. Jesús nos mostró cómo valorar a los demás. Necesitamos su mentalidad. Discute la mentalidad de Jesús.

Haz una lista de las personas que crees que necesitan ser valoradas más en tu comunidad.

- *¿Cómo puedes verlos como hace Jesús?*

Plática con Dios: Imagina cómo Jesús podría ver a cada persona de la comunidad y valorarla. Elige a una o más personas de la lista y ora por ellas.

Pole vault

El Pole Vault es un deporte valiente e inspirador. Los competidores se arrojan hasta 5 metros de altura en el extremo de un poste flexible para despejar una barra y aterrizar sobre un tapete debajo.

En los Juegos Olímpicos de 1936, solo un competidor estadounidense y dos japoneses permanecieron en la competición de Pole Vault. Finalmente, los dos atletas japoneses, Shuhei Nishida y Sueo Oe, compitieron por las medallas de plata y bronce. Ambos saltaron a la misma altura. Eran amigos íntimos y preguntaron si se podía detener la competencia para poder compartir el honor. Los organizadores dijeron que la competencia debía continuar. Más tarde, tras la revisión, uno recibió la medalla de plata y el otro el bronce. Pero tenían una solución creativa. Cortaron las medallas por la mitad e hicieron dos nuevas, ambas mitad plata y mitad bronce. Se les conoce como las «medallas de la amistad».



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

¿Cómo te inspira esta historia?

¿Cómo puede tu familia poner a los demás en primer lugar?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [Filipenses 2:3-5](#).

Pasaje bíblico — Filipenses 2:3-5

No hagas nada por ambición egoísta o vanidad, sino que con humildad valora a los demás por encima de ustedes mismos, sin mirar a tus propios intereses sino a cada uno a los intereses de los demás. ⁵
En sus relaciones entre sí, tengan la misma mentalidad que Cristo Jesús.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Comer juntos las comidas. Las relaciones son importantes y una familia ocupada necesita encontrar formas de conectarse todos los días. Una comida familiar es un lugar ideal para reconectarse, valorarse mutuamente y compartir ideas.



MÁS INFORMACIÓN

Esperamos que haya disfrutado del *family.fit breve* . Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo. ¡Es gratis!

Encontrarás sesiones de family.fit completas en el sitio web <https://family.fit>. Compártelo con otros.

Encuentra vídeos en el [canal de YouTube® de family.fit](#)

Encuétranos en las redes sociales:



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



TÉRMINOS Y CONDICIONES

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.



family.ft

