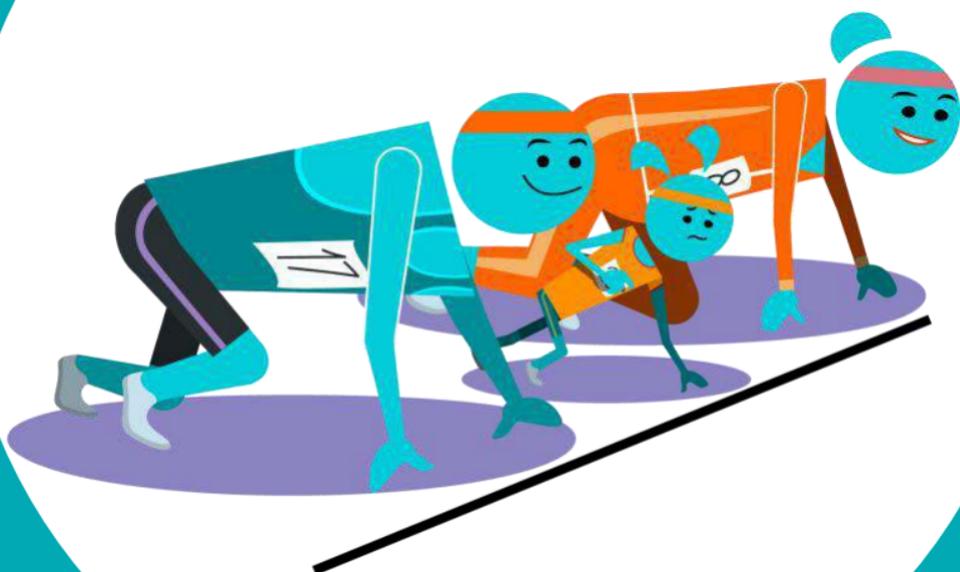


La carrera definitiva — Semana 6

**¡Trabaja con la
preocupación!**

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	Corriendo en lava caliente	Lee y discute Filipenses 4:6-7
DÍA 2	Atrapar en el medio	Lee y discute Filipenses 4:6-7
DÍA 3	Desafío superman global	Lee y discute Filipenses 4:6-7

Pablo se centra en uno de los mayores problemas de la carrera de la vida: la ansiedad. Limita nuestra capacidad de pensar y actuar. Nos roba la vida. La solución es orar con acción de gracias. Confiamos en Jesús, nos enfrentamos al miedo que produce ansiedad. Esto nos da paz para continuar con la vida.

Esto se encuentra en la Biblia en [Filipenses 4:6-7](#).

¡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



Corriendo en lava caliente

Dispérsense alrededor del espacio. Selecciona un líder. Cuando el líder dice “lava caliente” todos corren al lugar lo más rápido posible. Cuando el líder dice “parar” todos hacen sentadillas. Repite hasta que todos respiren pesadamente.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descansar y hablar



Todo el mundo se preocupa

- *Habla de un momento en el que te sentías ansioso.*

Lee Filipenses 4:6-7.

Coloca 10 objetos en una línea en el suelo en orden de tamaño para crear una «escala de preocupación». Nombra algunas actividades comunes que podrían causar ansiedad. Por ejemplo, ir al médico o empezar en una nueva escuela. Cada persona usa la línea de objetos para mostrar su nivel de ansiedad por esa actividad, preocupaciones pequeñas o grandes.

- *Habla sobre el tipo de cosas que más preocupan a cada persona.*

Pablo nos recuerda que, si bien todo el mundo se preocupa, no tiene que gobernarnos.

Plática con Dios: Reorganiza tus 10 objetos en forma de cruz. Ora para que Dios te ayude en momentos de ansiedad.

DÍA 2

Actívense



Atrapar en el medio

Reúne tres o cuatro objetos que puedes lanzar de forma segura el uno al otro. Dividido en tres equipos, uno a cada lado de la habitación o patio y otro en el medio. Los equipos del exterior se lanzan los objetos entre sí mientras el equipo del medio intenta interceptar y atrapar un objeto. Una vez atrapados todos los objetos, un nuevo equipo llega al centro.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Descansar y hablar



Ora por todo

- *Habla sobre cómo la oración cambia los niveles de ansiedad.*

Lee Filipenses 4:6-7.

- *Pablo dice que podemos llevar todas las situaciones a Dios. ¿Por qué es reconfortante?*

Toma una hoja de papel y escribe un gran «Gracias» en el centro. Por fuera agrega tus peticiones individuales de oración a Dios.

Lee sobre las carreras en silla de ruedas y Daniel Lee.

Plática con Dios: Encuentra un peluche para sostener y pasar mientras oras por cada preocupación que aparece en tu póster de «Gracias».



Desafío Global

Desafío superman global

- *¿Cuánto tiempo puedes aguantar un superman?*

Cada miembro de la familia realiza una retención de superman y se cronometró (máximo 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



Paz en acción

- *¿Qué opinas cuando escuchas la palabra «paz»?*

Lee Filipenses 4:6-7.

Haz palabras en mimo como preocupación, conflicto y ansiedad. Ahora palabras en mimo como paz y descanso. ¿Qué notaste?

A menudo pensamos que la paz es la ausencia de conflicto, algo pasivo. Sin embargo, Pablo describe la paz como activa. Protege tu corazón y tu mente.

- *¿Por qué necesitan protección tu corazón y tu mente?*
- *¿Qué te preocupa ahora mismo? ¿Cómo puedes actuar?*

Plática con Dios: Toca música tranquila. Ahora ora por lo que te preocupa y deja que Dios traiga paz a tu vida.

Carreras de sillas

Daniel Lee se prepara para los Juegos Paralímpicos de Tokio en carreras de sillas de ruedas. Daniel no siempre fue atleta. Nació con una enfermedad ósea quebradiza. Ha perdido la cuenta del número de veces que se ha roto huesos. Tuvo que ser llevado a la escuela porque su familia no podía permitirse una silla de ruedas. Otros niños se burlaban de él. Cuando tenía 14 años su padre murió repentinamente. Aunque estaba en silla de ruedas, Daniel se sintió responsable de ayudar como el único hombre de su familia. En lugar de ser consumido por la preocupación, confió en Dios y se propuso ser más independiente. Aprendió a cocinar y a ir de un lugar a otro. Se hizo más fuerte y se volvió más rápido en silla de ruedas. Una situación preocupante se convirtió en un área de crecimiento y fortaleza.

Vive de este credo, 'no todos tenemos el mejor comienzo en la vida, pero es cómo terminas lo que realmente importa.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

¿Cómo te inspira esta historia a correr tu propia carrera?

¿Cómo puede aprender tu familia de Daniel?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [Filipenses 4:6-7 \(NIV\)](#).

Pasaje bíblico — Filipenses 4:6-7 (NIV)

No te preocupes por nada, pero en cada situación, mediante la oración y la petición, con acción de gracias, presenta tus peticiones a Dios; y la paz de Dios, que trasciende todo entendimiento, protegerá tus corazones y mentes en Cristo Jesús.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Bebe agua a menudo. Nuestro cuerpo está hecho principalmente de agua y necesita ser reabastecido continuamente para que estemos sanos. Los hombres promedio necesitan 3,7 litros por día y las mujeres 2,7 litros.



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

