

La carrera definitiva — Semana 7
¡Concéntra tu mente!

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	Competición Sprint	Lee y discute Filipenses 4:8
DÍA 2	Llenar la taza	Lee y discute Filipenses 4:8
DÍA 3	Desafío global dip	Lee y discute Filipenses 4:8

Nuestras mentes son muy poderosas. El apóstol Pablo nos anima a tener cuidado en lo que permitimos que nuestras mentes se centren. Nos recuerda que debemos llenar nuestra mente con cosas que son buenas y positivas. Este es un desafío en el que todos debemos trabajar en nuestra carrera.

Se encuentra en la Biblia en **Filipenses 4:8**.

¡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



Competición Sprint

Todo el mundo está parado en una línea de salida. Una persona grita «vamos» y la familia corre durante 10 segundos hasta que el líder grita «alto». Todo el mundo se detiene donde está. No todos habrán recorrido la misma distancia, - está bien. Descansa, luego da la vuelta y mira hacia la línea de salida. Cuando el líder grita «Fuera», todo el mundo vuelve a correr. El primero en cruzar la línea gana.

Descansar y hablar



¿Verdad o mentiras?

- *¿Cuándo te has visto atrapado en una mentira?*

Lee Filipenses 4:8.

Llena un vaso a mitad de camino con agua. Pídele a cada persona que describa cuánta agua hay en la taza. ¿Medio lleno o medio vacío? (Ambos son ciertos).

A menudo nos vemos atrapados en el pensamiento negativo, especialmente en tiempos difíciles. Pablo nos proporciona una lista para medir nuestra forma de pensar.

- *¿Qué te dicen tus respuestas al vaso de agua sobre tu forma de pensar?*

Discute cómo puedes ser sincero y positivo en tu pensamiento.

Plática con Dios: Gracias a Dios que nos mostró Su verdad a través de Jesús. Pídele que te ayude a discernir la verdad y pensar en las cosas que le agradan.

DÍA 2

Actívense



Relevo de llenado de copa

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>

Descansar y hablar



Céntrate en lo encantador

- *Narra de algo que viste recientemente que fue precioso.*

Lee Filipenses 4:8.

Sostén un trozo de papel con un pequeño garabato en el centro. ¿Qué ves? Puedes ver el garabato o puedes ver un papel lleno de potencial.

- *¿Por qué nos atrae centrarnos en las pequeñas imperfecciones?*

Necesitamos aprender a mirar debajo de la superficie para ver qué es precioso y maravilloso, como la bondad del carácter de alguien.

Lee sobre gimnasia y Fabian Hambüchen.

Plática con Dios: Gracias a Dios por la belleza de cada uno.



Desafío Global

Desafío global dip

- *¿Cuántos dips puede hacer tu familia en 90 segundos?*

Cada miembro de la familia hace tantos dips como puede en 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



¿Qué es digno de elogio?

- *¿Qué admiras de cada persona de la familia?*

Lee [Filipenses 4:8](#).

Pablo concluye su lista con una instrucción para centrarse en cosas dignas de alabanza.

Piensa en tu cumpleaños. ¿Qué se siente al ser celebrado y apreciado en tu día especial?

- *¿Qué cosas excelentes o dignas de elogio podemos estar pensando?*

Jesús es digno de alabanza. Juntos, haz una lista de cosas por las que puedes alabar a Jesús.

Plática con Dios: Ora y agradece a Dios por las personas de tu comunidad que siguen el ejemplo de Jesús.

Gimnasia

Fabian Hambüchen es un gimnasta alemán que compitió en la barra horizontal masculina. Cuando compitió por primera vez en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, quedó ^{séptimo} en la competición. Perseveró a lo largo de sus 16 años de carrera reenfocando su mente mientras entrenaba en lugar de concentrarse en los negativos. Compitió en gimnasia en cada uno de los Juegos Olímpicos posteriores y mejoró su lugar en la competición de barras horizontales cada vez. Ganó una medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y, finalmente, una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Río 2016.

Después de recibir la medalla de oro dijo que este era 'un sueño hecho realidad.'

Nunca dejó de perseguir su sueño desde que compitió por primera vez en 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

¿Cómo puede tu familia mostrar coraje y perseverancia como Fabian Hambüchen?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [Filipenses 4:8](#) (NIV).

Pasaje bíblico — Filipenses 4:8 (NIV)

Finalmente, hermanos y hermanas, todo lo que sea verdad, lo que sea noble, lo que sea correcto, lo que sea puro, lo que sea adorable, lo que sea admirable, si algo es excelente o digno de elogio, piensan en tales cosas.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Evita los bocadillos entre comidas.

A veces, cuando nos sentimos negativos, comemos alimentos «reconfortables» para hacernos sentir mejor. Este hábito a menudo conduce al aumento de peso y evita lidiar con el problema detrás de nuestros dolorosos pensamientos.



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

