

La carrera definitiva — Semana 11

**¡Recuerda todo lo que has
aprendido!**

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	Toques de mano	Lee y discute 2 Timoteo 3:14-15
DÍA 2	¡Sí y no!	Lee y discute 2 Timoteo 3:14-15
DÍA 3	Desafío global de abdominales	Lee y discute 2 Timoteo 3:14-15

Estos versículos son las últimas palabras de sabiduría de Pablo a Timoteo, uno de los jóvenes líderes que había asesorado. Si aprendemos bien de personas de confianza podremos aplicar esas lecciones cuando nos encontremos bajo presión.

Se encuentra en la Biblia en **2 Timoteo 3:14-15**.

¡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.

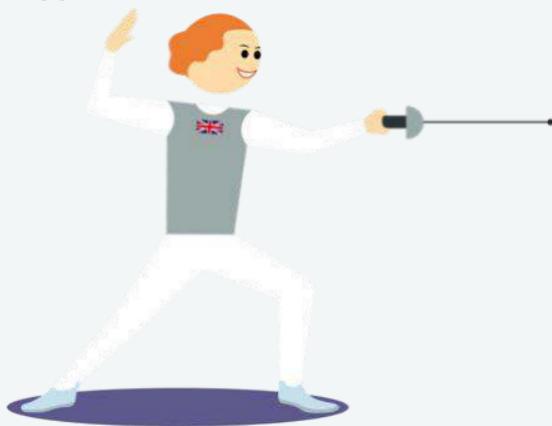
Ayuda a tu país haciendo que tus amigos y familiares se involucren.

[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



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>

Descansar y hablar



Recuerda lo más importante

- *¿Qué consejo le darías a un amigo para animarlo a seguir adelante?*

Lee 2 Timoteo 3:14-15.

Pablo ha sido el 'entrenador' de Timoteo, pero sabe que podría no volver a ver a Timoteo. Por lo tanto, insta a Timoteo a recordar las cosas que ha aprendido para que se mantenga en el camino en la vida.

- *¿Qué crees que Timoteo ha estado aprendiendo de Pablo sobre la vida? ¿Sobre Dios?*

Como familia, haz una lista de «cosas importantes que debes recordar para que mantengamos el buen camino».

Charla con Dios: Haz que cada persona elija cuál es lo más difícil de recordar en la lista. Ora por ayuda para tener en cuenta estas cosas en la próxima semana.

DÍA 2

Actívense



¡Sí y no!

Elige un líder y ponte algo de música. Baila o haz un movimiento hasta que el líder diga «sí» o «no». Cuando el líder dice «sí» todo el mundo se pone en cuclillas. Vuelve a bailar. Cuando el líder dice «no», todo el mundo hace un abdominal. Sigue bailando hasta que el líder hable.

Tómate turnos para ser el líder.



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

Descansar y hablar



Aprende de las personas adecuadas

- *¿Quién es el mejor profesor o entrenador que has tenido? ¿Qué los hizo tan buenos?*

Lee 2 Timoteo 3:14-15.

- *¿Por qué es importante poder confiar en quienes nos enseñan?*

Haz otra lista: «Personas en las que podemos confiar para que nos enseñen bien». Añade fotos. Habla sobre qué es lo que hace que cada una de estas personas sea confiable.

Lee sobre la esgrima y la lección de Judy Guinness sobre juego limpio.

Charla con Dios: Agradece a Dios por la gente de la lista. Como familia, encuentra una forma especial de agradecer a cada persona esta semana.



Desafío Global

Desafío global de abdominales

- *¿Cuántas abdominales puede hacer tu familia en 90 segundos?*

Cada miembro de la familia hace tantas abdominales como pueden 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



¿De dónde viene la verdadera sabiduría?

- *Piensa en una persona sabia que conoces. ¿Qué los hace sabios?*

Lee [2 Timoteo 3:14-15](#).

- *¿Dónde podemos encontrar sabiduría?*

A veces es difícil entender la Biblia, pero Jesús prometió que el Espíritu Santo «te enseñará todas las cosas y te recordará todo lo que he dicho».

- *¿Cómo podemos pedirle que nos ayude? ¿Por qué es prudente confiar en Jesús para la salvación?*

Charla con Dios: Agradece a Dios por darnos Su Palabra, la fuente de la verdad para la salvación y la vida piadosa. Pídele al Espíritu Santo que traiga comprensión.

Esgrima

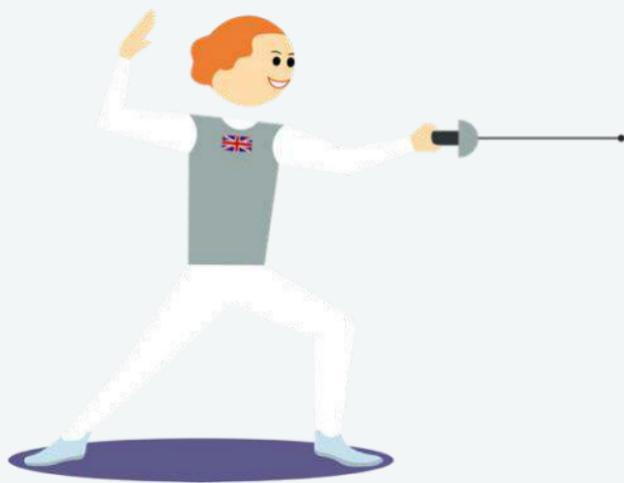
La esgrima es un deporte de combate entre dos jugadores. Es uno de los cinco deportes que se han presentado en todos los Juegos Olímpicos modernos. (Los demás son atletismo, ciclismo, natación y gimnasia.)

La esgrimista británica, Judy Guinness, estaba en condiciones de ganar la medalla de oro de esgrima individual contra Ellen Preis de Austria en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles de 1932. Por delante al final de la pelea final por la medalla de oro, recordó a los jueces dos puntos que necesitaban ser añadidos a la puntuación de su oponente por los toques que se habían perdido. Los jueces actualizaron los resultados y anunciaron que Ellen Preis había ganado la medalla de oro y Judy Guinness la plata.

Judy Guinness recordó que la base del deporte es el juego limpio, no solo ganar. Perdió su medalla de oro pero se ganó el respeto de todos.

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

¿Qué puede aprender tu familia de Judy Guinness?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [2 Timoteo 3:14-15](#)

Pasaje bíblico — 2 Timoteo 3:14-15

Pero en cuanto a ti, continúa en lo que has aprendido y de lo que te has convencido, porque conoces a aquellos de quienes lo aprendiste, y cómo desde la infancia has conocido las Sagradas Escrituras, que son capaces de hacerte sabio para la salvación a través de la fe en Cristo Jesús.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Mueve tu cuerpo todos los días. Programa tiempo para hacer ejercicio, no lo dejes al azar. Caminar es el mejor tipo de movimiento, así que planea convertirlo en una parte normal de tu rutina diaria.



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

