

La carrera definitiva — Semana 8
¡Desarrolla tu carácter!

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	Hormigas en un tronco	Lee y discute Colosenses 3:12
DÍA 2	20, 15, 10, 5	Lee y discute Colosenses 3:12
DÍA 3	Desafío global de patinadores de velocidad	Lee y discute Colosenses 3:12

En esta carta, Pablo da a los creyentes una sabiduría muy práctica y valiosa sobre cómo vivir para Cristo en comunidad con los demás. Cualidades atractivas como la bondad y la humildad que provienen de Jesús. Tenemos que ponérmolas como ropa.

Se encuentra en la Biblia en **Colosenses 3:12**.

¡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



Hormigas en un tronco

Todo el mundo se encuentra en un 'tronco' (una línea, una pared baja o un banco). El objetivo es invertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Fije un cronometro.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Descansar y hablar



Ponte la bondad y la compasión

- *Describe a alguien que dirías que es muy amable.*

Lee Colosenses 3:12.

- *¿Qué nos dice este versículo sobre cómo nos ve Dios?*

Somos elegidos, santos y amados. Dios nos ha diferenciado para vivir y comportarnos como lo hizo Jesús y crecer cada vez más como Él cada día.

Desarrollar el carácter de Jesús es como ponerse ropa.

Ponte dos prendas de vestir (de bondad y compasión) mientras hablas de cómo podría ser esto para cada uno de ustedes esta semana.

Plática con Dios: Piensa en las personas que necesitan conocer la compasión y la bondad de Dios hoy. Ora por ellos ahora.

DÍA 2

Actívense



20, 15, 10, 5

Comience con 'dame cinco', luego haga:

- 20 saltos de tijera
- 15 patinadores de velocidad
- 10 flexiones
- 5 sentadillas

Termine «dando la mano el uno al otro - high fives». Haga tres series sin descanso entre ellos.

Descansar y hablar



Ponte la humildad y la dulzura

- *Habla de momentos en los que necesitas ser gentil.*

Ponte la ropa que llevaste para la primera sesión y añade dos piezas más para «humildad» y «suavidad».

Lee Colosenses 3:12.

- *¿Eres bueno escuchando los consejos de tus padres, amigos o entrenadores?*

Escuchar a otros para aprender de ellos demuestra que estamos creciendo en humildad, en lugar de pensar que lo sabemos todo.

Lee sobre navegar y Lawrence Lemieux.

Charla con Dios: Cada persona dibuja una foto de sí misma. Colócalos juntos y escribe las cinco palabras de Colosenses 3:12 alrededor de tu familia. Mientras añades color a tu foto, oren el uno por el otro.



Desafío Global

Desafío global de patinadores de velocidad

- *¿Cuántos patinadores de velocidad puede hacer tu familia en 90 segundos?*

Cada miembro de la familia hace tantos patinadores de velocidad 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



Ponte la paciencia

- *¿Qué es lo que te cuesta esperar?*

Ponte tus cuatro prendas de vestir y añade una más.

Lee [Colosenses 3:12](#).

Establece un temporizador durante 1 minuto y espera en silencio mientras piensas en las veces que tú o tus amigos han pasado por desafíos que ponen a prueba tu paciencia. Habla de estos tiempos.

- *¿Algo ayudó? ¿Qué aprendiste?*

Aunque surgen sentimientos de frustración, también hay oportunidades de aprender lecciones de vida.

Plática con Dios: Todos necesitamos paciencia. Ora y pide ayuda a Dios para crecer personalmente en esta área.

Navegación

El marinero canadiense, Lawrence Lemieux, compitió en una carrera de vela en los Juegos Olímpicos de 1988 en Corea del Sur cuando los mares se pusieron muy duros. Lemieux estaba al frente de la carrera con otro barco cuando vio que uno de sus competidores se había volcado y estaba en peligro de ahogarse. Cambió de rumbo, ayudó a rescatar a los marineros y luego reanudó la carrera. Le costó tiempo. No pudo ganar una medalla y cruzó la línea de meta en el 11^º lugar. Al poner a los demás en primer lugar, perdió la carrera, pero mostró los mejores atributos de un atleta. Eligió compasión y amabilidad en lugar de ganar.

Los funcionarios dijeron: «Por su deportividad, sacrificio y coraje, encarna todo lo correcto con el ideal olímpico».



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

¿Cómo puede desarrollarse su familia en esta área?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [Colosenses 3:12](#) (NIV).

Pasaje bíblico — Colosenses 3:12 (NIV)

Por lo tanto, como pueblo elegido de Dios, santo y querido, vístanse de compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Sal al aire libre y disfruta la naturaleza. Sal a pasear, nadar, correr, hacer jardinería o disfrutar de un desierto local.



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

