

La carrera definitiva — Semana 9
¡Ama y perdona a otros!

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	Círculos con brazos y figuras con el cuerpo	Lee y discute Colosenses 3:13-14
DÍA 2	Desafío de plancha y estocada	Lee y discute Colosenses 3:13-14
DÍA 3	Reto de estocada global	Lee y discute Colosenses 3:13-14

Pablo desafiaba a los creyentes de Jesús a vivir de manera diferente. Vamos a «soportarnos los unos con los otros». Esto describe la paciencia que necesitamos con los demás cuando nos fallan o nos perjudican. Todos cometemos errores todos los días y todos necesitamos perdón. Todos tenemos que perdonar a los demás también. El perdón está en el corazón del amor y la unidad.

Se encuentra en la Biblia en **Colosenses 3:13-14**.

¡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



Círculos con brazos y figuras con el cuerpo

Círculos de brazos: Párate en círculo y juntos completan 15 de cada movimiento del brazo. Pequeños círculos hacia adelante, pequeños círculos hacia atrás, grandes círculos hacia adelante, grandes círculos hacia atrás.

Formas del cuerpo: Acuéstese boca abajo, con los brazos por encima de la cabeza y las palmas frente a la otra. Mueve los brazos como las manecillas de un reloj en cada formación. Haz tres rondas.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Descansar y hablar



Sopórtense el uno con el otro

- *Comparte cómo te sientes cuando alguien está impaciente contigo.*

Lee Colosenses 3:13-14.

Cada persona es levantada del suelo por el resto de la familia empezando por la persona más pequeña y trabajando para la más grande.

- *¿Qué se siente al soportar el peso de los demás?*
- *¿Qué significa soportarse el uno con el otro?*

Todos tenemos que soportar los fracasos de quienes nos rodean y también tienen que soportar nuestros fracasos.

Plática con Dios: Ora por los demás de tu familia. Ora para que puedas soportar sus errores y fracasos con gracia. Da las gracias por cada persona.

DÍA 2

Actívense



Desafío de plancha y estocada

Trabaja con un compañero. Mientras una persona está en posición de tablón, la otra hace estocadas. Cambia de lugar después de 10 estocadas en cada pierna. Haz cuatro series.

Descansar y hablar



Perdona como Dios perdonó

- *¿Qué se siente al pedir perdón?*

Lee Colosenses 3:13-14.

- *¿Qué es el perdón?*

Cada persona dibuja su imagen en una hoja de papel con tres flechas para recordarles estas preguntas:

- 1) una flecha que apunta lejos de ti — ¿Hay alguien con quien tenga que disculparme?
- 2) una flecha apuntando hacia ti — ¿Hay alguien a quien debo perdonar?
- 3) una flecha apuntando hacia arriba — ¿Hay algo por lo que necesito que Dios me perdone?

Reflexiona sobre estas preguntas y comparte un ejemplo de cada una de ellas juntos.

Lee sobre el equipo ruandés de voleibol sentado.

Plática con Dios: Toma tu papel y pasa un tiempo caminando y hablando con Dios al respecto.



Desafío Global

Reto de estocada global

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

Cada miembro de la familia hace tantas estocadas 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



El amor trae unidad

- *¿Dónde ves que el amor trabaja en tu familia?*

Lee [Colosenses 3:13-14](#).

Tómense de la mano en círculo y haz un curso por tu casa yendo a todas las habitaciones. Tómense el tiempo ustedes mismos. Mantente conectado en todo momento.

- *¿Ha sido fácil? ¿Por qué sí o por qué no?*

La unidad puede ser difícil. Si queremos vivir bien el uno con el otro, necesitamos que el perdón fluya libremente en todas nuestras relaciones. Esta es una forma importante de mostrar amor. Y el amor es la forma más rápida de unir a la gente.

Plática con Dios: ¿A quién puedes mostrar más amor hoy? Pídele a Dios que te dé la fuerza para amarlos incluso si son difíciles de amar y te han agraviado.

Voleibol sentado

¿Cómo pasas de enemigos a compañeros de equipo?

El equipo ruandés de voleibol sentado compitió en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Aunque no ganaron un partido, demostraron el increíble poder del perdón y el amor dentro de su equipo.

En la década de 1990, Ruanda sufrió una terrible guerra civil entre dos tribus, los tutsis y los hutus. Dos jugadores de voleibol del equipo paralímpico de 2012, Dominique Bizimana y Jean Rukondo, habían perdido piernas debido a las minas terrestres durante la guerra civil. Uno era hutu y el otro tutsi. Tenían buenas razones para odiarse mutuamente, pero se convirtieron en compañeros de equipo y amigos. Ayudaron a unir a todo su equipo.

Reconstruyeron sus vidas porque podían perdonar y aceptar el perdón.

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

¿Cómo puede tu familia llevar el perdón al siguiente nivel?



Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratuita aquí en [Colossian 3:13-14](#) (NIV).

Pasaje bíblico — Colosenses 3:13-14

Sopórtense los unos con los otros y perdónense unos a otros si alguno de ustedes tiene una queja contra alguien. Perdona como el Señor te perdonó, y sobre todas estas virtudes, pon amor, que los une a todos en perfecta unidad.

Consejo de salud para vivir mucho tiempo

Come despacio. Los expertos sugieren que comerá menos y se sentirá mejor si disminuye la velocidad de comer y masticar cada bocado más.



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

