



# Lección 1: “Un club saludable”

## Programa del equipo para el club presencial 3-5

<b><u>Punto clave de la enseñanza</u></b>	Un corazón y una tripulación sanos mantienen relaciones sanas con Dios y con los demás.
<b><u>Materiales</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una Biblia</li> <li>● Un pañuelo de papel para la dramatización</li> <li>● Una hoja de cartulina o papel milimetrado, cortada en forma de corazón</li> <li>● Un marcador para escribir en el póster/papel de la carta</li> <li>● Material 1, una copia</li> <li>● Imagen 1, una copia en color</li> <li>● Imagen 2, una copia a color</li> </ul>
<b><u>Pasaje bíblico</u></b>	“Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes.” Lucas 6:13 (NTV)

### **Relaciónate** (20 minutos)

#### Dale la bienvenida a los niños de la tripulación con una merienda.

Reparte las etiquetas con los nombres y la merienda. Elige una de las siguientes actividades para romper el hielo y hazla con los niños juntos mientras comen su merienda:

#### Opciones rompehielo (Elige una.):

- Pídele a los niños que compartan sus altibajos (las mejores y las peores cosas que les han sucedido hoy o la semana pasada).
- Haz que los niños se turnen para compartir cómo se sienten hoy usando la tabla "¿Cómo te sientes?" (de la bolsa de juegos CKC).
- Distribuye una merienda nutritiva. A medida que los estudiantes estén comiendo, pregúntales: "¿Qué alimentos saludables te gusta comer? ¿Por qué es importante



comer alimentos saludables?"

### Construye relaciones.

#### Dos verdades, una mentira

Dile a los estudiantes que tendrán que preparar dos datos sobre ellos mismos que sean verdaderos y un dato que sea mentira. Dáale a los estudiantes un minuto o dos para que presenten sus dos verdades y una mentira. Comienza el juego eligiendo a uno de los estudiantes para que comparta sus dos verdades y una mentira, y deje que los otros estudiantes adivinen qué dato es mentira. Juega el juego hasta que cada estudiante tenga la oportunidad de compartir sus dos verdades y una mentira.

### Juega un juego.

#### Rutina de ejercicios: "Cuál es tu nombre?"

Pregúntales, "**¿Qué haces para mantenerte saludable?**"

Escucha algunas respuestas voluntarias.

**¡Hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos sanos! Una cosa que hacemos para mantener nuestros cuerpos saludables es el ejercicio. Ahora, ¡vamos a hacer una rutina de ejercicios juntos!**

Coloca una copia del Material de trabajo 1 de forma tal que todos en tu grupo puedan verla. Diles que deberán encontrar las letras de sus nombres y completar las actividades físicas de cada letra. Luego los estudiantes deberán buscar una pareja y hacer los ejercicios físicos que deletrean la letra del nombre del otro miembro de la tripulación. Si el tiempo lo permite, los estudiantes pueden buscar diferentes parejas varias veces para conocer los nombres de los demás.



## **Recibe (20 minutos)**

### Escucha la palabra de Dios.

En esta dramatización, el capitán de contenido deberá hacer el papel del médico, mientras que el capitán de comunicación deberá hacer el papel del paciente. Prepara a los miembros de tu tripulación para el elemento interactivo de la dramatización diciéndoles que son el "equipo de efectos de sonido". Los niños responderán al paciente con un: "¡Oh, no!"

Las claves para los efectos de sonido de la audiencia están incluidas en el guión.

**Esta dramatización se llama "El paciente con 1000 problemas". Deberás estar atento cuando el paciente deje de hablar, y asegúrate de gritar "¡OH,**



**NO!"**

Doctor: **¡Bienvenido a su visita médica! ¿Qué parece estar pasando con su salud?**

Paciente: **¡Ay! ¡Tengo 1.000 problemas! ¡Soy la persona menos sana que existe!**

Audiencia: **¡OH, NO!**

Doctor: **Bueno, veamos una cosa a la vez. Voy a empezar a examinarte, y puedes decirme qué te está molestando.** (El doctor comienza a examinar al paciente, revisando los oídos, la garganta, el corazón, etc.)

Paciente: **Bueno, por una parte, parece que no puedo dejar de toser. Y tengo una nariz que gotea. He usado 25 cajas de pañuelos de papel sólo esta semana para SONARME LA NARIZ.**

Audiencia: **¡OH, NO!**

Doctor: (Le da un pañuelo de papel al paciente.) **¿Y qué más?**

Paciente: **Luego están los ATAQUES DE ESTORNUDOS.**

Audiencia: **¡OH, NO!**

Doctor: **Déjeme ver, puedo recetarle una medicina para el resfriado.**

Paciente: **Usted es muy amable, pero eso no ayudará a mi dolor de espalda.** (Se detiene y se queja del dolor)

Audiencia: **¡OH, NO!**

Doctor: **¿Cuánto tiempo le ha molestado la espalda?**

Paciente: **Básicamente desde la misma época en que pisé un clavo y me lastimé el pie. ¡Eso realmente dolió! ¡Grité AUCH!**

Audiencia: **¡OH, NO!**

Doctor: **Hmm, tengo un vendaje que podemos usar para envolver su pie... Así que, déjeme asegurarme de que tengo mis notas aquí, TOS, NARIZ CON MOCOS, ESTORNUDOS, DOLOR DE**



**ESPALDA, y un doloroso desgarró en su pie...**

Paciente: **Espere, doctor, me siento mareado... mi estómago ha estado dando vueltas desde el desayuno...**

Audiencia: **¡OH, NO!**

Doctor: **Hay un baño a la derecha...** (El paciente sale rápidamente del escenario sosteniéndose el estómago y quejándose del dolor).

**¡Wow, espero que nadie aquí haya experimentado una visita al doctor como esa! Los doctores nos ayudan a cuidar de nuestros cuerpos para mantenernos sanos.**

**¡Es importante que cuidemos de nuestros cuerpos para que estén sanos, pero también es importante cuidar de nuestros corazones para que también estén sanos!**

Pídele a los niños que coloquen sus manos sobre su corazón.

**¿Este es el corazón del que estoy hablando? ¿El corazón dentro de tu cuerpo?**

Muéstrale a los niños la imagen del corazón humano que se encuentra en el Material de trabajo 2.

**¿Qué se te viene a la mente cuando ves esta imagen de un corazón? ¿Qué significa este corazón?**

Muéstrale a los niños la forma del corazón que se encuentra en el Material de trabajo 3 y escucha algunas de las respuestas de los estudiantes.

**Este corazón me recuerda al amor. El tipo de corazón del que hablaremos este año es el corazón que cada uno de ustedes tiene y que hace que se amen, quieran y sientan. No es el corazón que late dentro de nosotros, sino el que nos permite a cada uno de nosotros amar.**

**Dios nos creó a cada uno de nosotros con un corazón para que podamos amar a Dios, amarnos los unos a los otros y, ¡sentir y experimentar su amor por nosotros también! De la misma forma en la que los médicos nos ayudan a cuidar de nuestros cuerpos para estar sanos, ¡Dios cuida de nuestros corazones para que nuestros corazones puedan estar sanos!**



**Dios nos muestra en su Palabra, la Biblia, cómo es tener un corazón saludable.**

Sostén una Biblia para que los estudiantes la vean.

**Eso es lo que vamos a aprender este año, la forma en la que Dios quiere hacer que nuestros corazones sean sanos para que podamos tener relaciones sanas con él y con los demás.**

Participa y explora la historia.

Muéstrale una Biblia a los estudiantes. Pregúntales si tienen una Biblia en casa. Invítalos a compartir cualquier cosa que conozcan sobre la Biblia.

**La Biblia es una colección de libros escritos hace muchos años por personas que escucharon la voz de Dios y nos comunicaron sus palabras. Estos libros nos enseñan quién es Dios y quiénes somos, y todo lo relacionado con su gran amor por nosotros.**

**Nos referimos a ella como la Palabra de Dios. En Crossroads, estamos aquí para aprender sobre la Palabra de Dios. Este año, vamos a aprender sobre la vida y las enseñanzas de Jesús según el libro de Lucas.**

(Muéstrale a los estudiantes dónde está el libro de Lucas).

**¡Aprendamos un poco más sobre quién es Jesús!**

**Jesús es el hijo de Dios. Vino del cielo a la tierra para compartir el amor de Dios con nosotros. Vivió una vida perfecta y tiene un corazón perfectamente sano. Jesús me ama a mí y a ti y él también ama a Dios! Cuando recibimos su amor, lo seguimos y confiamos en él, Jesús transforma nuestros corazones para ser más como él!**

**La próxima semana, vamos a empezar a escuchar algunas historias del libro de Lucas sobre la vida y las enseñanzas de Jesús, pero esta semana, nos centramos en cómo construir un club de tripulación saludable. Eso me recuerda una importante instrucción que Lucas escribe que Jesús dio. Esta instrucción resume cómo podemos tener relaciones saludables entre nosotros.**

Busca y lee Lucas 6:31.

**Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. (NTV)**



**Conversa:**

- **¿Qué significa eso?**
- **¿Cómo cambia esta instrucción la forma en la que nos tratamos unos a otros en este club?**

Otro pasaje opcional para leer podría ser: Colosenses 3:12-14



**Responde** (20 minutos)

Aplica la verdad de Dios en tu vida.

**Vamos a hablar de cómo podemos crear un club de tripulación de Crossroads saludable.**

**¿Cómo sería un club de tripulación saludable?**

Escucha algunas respuestas de los estudiantes.

**¿Qué podría pasar si nuestro club de tripulantes no es saludable?**

Escucha algunas respuestas de los estudiantes.

**Es importante crear un club de tripulación saludable. Pensemos en algunas formas de mostrar amor y respeto a la Palabra de Dios y a los demás.**

Coloca una hoja de papel grande o una tabla cortada en forma de corazón donde todos los miembros de la tripulación puedan verla. Escribe: “La misión de nuestro Club de tripulación” en la parte superior del corazón. Escribe las respuestas de los estudiantes, y escribe las ideas que los niños proponen en el corazón.

Ejemplos:

- Escuchar la historia de la Biblia.
- Concentrarse durante el tiempo de oración.
- Participar en la discusión.
- Usar palabras amables.
- Incluir a todos.
- Escuchar cuando alguien más está hablando.

Muestra la misión del club de la tripulación en tu lugar de reunión durante el resto del año. ¡Enfatiza con tu grupo que necesitan la ayuda de Dios y "el trabajo de todos" para cumplir esta misión!



### Cantemos y alabemos juntos.

Elige una canción de la [Guía de alabanza y adoración](#), o escoge una canción. Incorpora movimientos en la canción cuando sea posible.

### Oremos juntos.

**Orar es hablar con Dios. La oración es una forma importante de construir una relación saludable con Dios. Dios usa la oración como una forma de hacer que nuestros corazones se parezcan más al suyo y nos acerquemos más a él.**

¿Cuáles son algunas de las cosas que te gustaría decirle a Dios o preguntarle en este momento?

Escucha las peticiones de oración de los estudiantes.

Concluyan juntos en oración:

**Amado Dios,**

**Estamos aquí en Crossroads porque queremos estar sanos por dentro y por fuera. Ayúdanos a hacer de nuestro club un espacio divertido, cálido y respetuoso para que todos podamos aprender y crecer juntos.**

**Amen.**



## Material 1: Rutina de ejercicios “¿Cuál es tu nombre?”



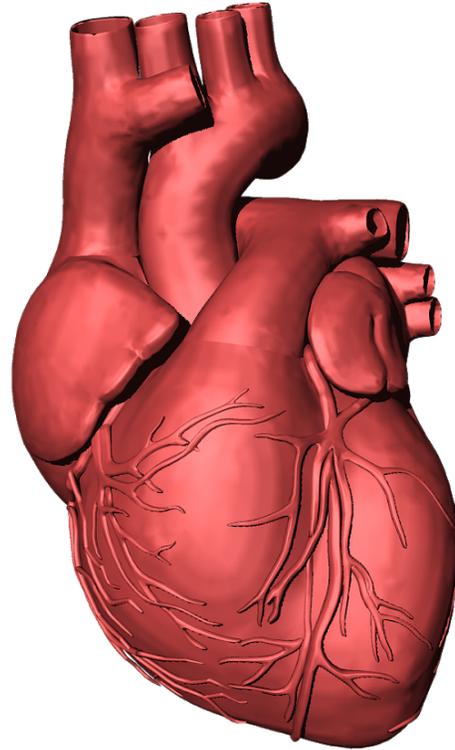
### Rutina de ejercicio para niños: ¿cuál es tu nombre?

Estudiantes mayores: deletrea tu nombre y completa la actividad con cada letra de tu nombre.  
Estudiantes menores: completa la actividad con la primera letra de tu nombre.

- |          |   |          |  |
|----------|---|----------|--|
| <b>A</b> | Salta 10 veces.                                   | <b>N</b> | Da 20 pasos caminando de lado.   |
| <b>B</b> | Da 5 vueltas en círculo.                          | <b>O</b> | Haz que tires canastas de baloncesto 10 veces.                                   |
| <b>C</b> | Brinca 5 veces sobre un pie.                      | <b>P</b> | Camina 25 pasos hacia atrás .  |
| <b>D</b> | Corre a la puerta más cercana y regrésate.        | <b>Q</b> | Deslízate como un cangrejo y cuenta hasta 10.                                    |
| <b>E</b> | Cuenta hasta 5 mientras caminas como oso.         | <b>R</b> | Salta en círculo y cuenta hasta 20.  |
| <b>F</b> | Haz 2 vueltas carreta.                            | <b>S</b> | Inclínate y toca tus pies 15 veces.  |
| <b>G</b> | Haz 10 saltos en tijeras.                         | <b>T</b> | Haz como si estuvieras pedaleando una bicicleta con tus manos y cuenta hasta 10. |
| <b>H</b> | Brinca 8 veces como una rana.                     | <b>U</b> | Mueve tu cabeza hacia adelante y hacia atrás 12 veces.                           |
| <b>I</b> | Balanceate en tu pie derecho y cuenta hasta 10.   | <b>V</b> | Mueve tus brazos como un pájaro 20 veces.  |
| <b>J</b> | Balanceate en tu pie izquierdo y cuenta hasta 10. | <b>W</b> | Haz como si estuvieras montando a caballo y cuenta hasta 10.                     |
| <b>K</b> | Marcha en el lugar y cuenta hasta 10.             | <b>X</b> | Salta e intenta tocar las nubes y cuenta hasta 10.                               |
| <b>L</b> | Salta la cuerda imaginaria y cuenta hasta 20 .    | <b>Y</b> | Camina de rodillas y cuenta hasta 10.  |
| <b>M</b> | Haz 3 volteretas.                                 | <b>Z</b> | Haz 5 lagartijas.  |



## Imagen 1: Nuestro corazón humano



## Imagen 2: Corazón Emoji

