

Chica Verdadera

¡VAMOS
ARRIBA!



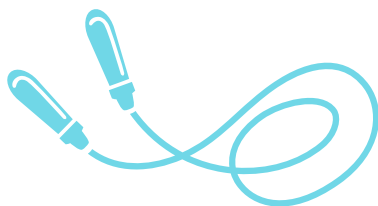
¡TÚ
PUEDES
HACERLO!



¡HOLA MAMÁ
VERDADERA,
ESTO ES PARA TI!
INCLUYE TODO LO
QUE NECESITARÁS
PARA PLANEAR LA
CITA DE ESTE MES.

-Dannah

¡BAILA
Y
SALTA!



¡SALTA LA
CUERDA!





Hola! ¿Cómo estás?

Me alegra que aún estés dando tu mejor esfuerzo para mantener tu corazón enfocado en lo que realmente es importante. Este mes va a ser muchísimo más sorprendente que el anterior.

Aquí está cómo utilizar las herramientas de discipulado de este mes para fortalecer la fe de tu hija:

PASO

1

Observa el video de entrenamiento del mes

Este mes te animaré a **“darle a tu hija el regalo de la confianza corporal”**. La Biblia enseña que el cuidado de nuestros cuerpos es importante. Pero muy a menudo olvidamos la razón más importante. No puedo esperar para mostrarte la cosa más importante que le puedes enseñar a tu hija acerca de su cuerpo.

PASO

2

Lea el plan para la cita de este mes y familiarízate con el tema.

Sumérgete en la Palabra para obtener un conocimiento más amplio y asegurarte de que estarás lista para contestar cualquier pregunta que tu hija pueda tener conforme hablas de este tema en tu cita mensual madre-hija.

PASO

3

¡Agenda tu cita y comienza con el desafío!

Este mes ¡Tu cita va a requerir un compromiso! Pero será un desafío que podrás completar. Cuando sigas las instrucciones de tu cita inicial, ustedes establecerán algunas metas de bienestar juntas. Luego, impriman el registro de logros descargable para madre e hija -que se encuentra en tu tablero digital- para rastrear tus objetivos de ejercicios conforme progresa el mes.

¡Amamos escuchar de ustedes! Envíanos un mensaje y cuéntanos cómo les va o posleen una foto con y etiquetanos como @chicaverdaderaoicial en Facebook o Instagram ¿No usas redes sociales? Puedes enviarnos un correo a chicaverdadera.rd@gmail.com



El mes pasado, Shannon nos escribió “Ivy y yo amamos estos recursos y tuvimos la cita más divertida hasta el momento” ¡Estoy feliz de contarles que tenemos girasoles que ya están comenzando a brotar!



EN SU GRAN AMOR,
Dannah Gresh

FUNDADORA DE
CHICA VERDADERA

¡Eso es lo que amamos escuchar!

✧ MAYO 2022 ✧

Dale a tu hija el regalo de la confianza corporal

Mira el video de entrenamiento de mayo de Dannah Gresh, luego lee esta página.

El verano está en camino!

El sol muestra su cara un poco más, las sandalias de playa están rogando por ser liberadas del fondo de nuestro clóset y la fogata está lista para encenderse sola. Conforme esta estación cambia y nos preparamos para disfrutar las actividades que amamos, hay algo que está en desesperada necesidad de movimiento: ¡Nuestros cuerpos! Después de un largo invierno (o año retador, si somos honestas) descansando en casa, nuestros cuerpos requieren atención.

No solo soy yo quien te pone en marcha o te motiva. Dios desea que seamos buenos administradores del cuerpo que Él nos ha dado. Y aunque ese deseo absolutamente incluye el descanso según lo requiera, también significa que debemos ser diligentes en ejercitarnos y fortalecer nuestro ser físico ¡Nuestros cuerpos fueron hechos para moverse!

Estar comprometidos con una actitud correcta hacia nuestro cuerpo es importante. Dios inspiró este pensamiento para que nosotros meditemos en su Palabra:

¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios? Ustedes no se pertenecen a sí mismos, porque Dios los compró a un alto precio. Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.

1 CORINTIOS 6:19-20 NTV

Existen muchos incentivos para cuidar de nuestros cuerpos, incluyendo el mejorar: la calidad de vida. Aquí están dos razones más para considerar al enfocarnos en el bienestar durante este mes:

- 1. Cuidar nuestro cuerpo también es buena mayordomía del templo de Dios.** El espíritu Santo mora en nosotros los creyentes. (¡Qué privilegio el mantener este espacio!)
- 2. La forma en que cuidamos a nuestro cuerpo es una buena indicación de qué nos controla: la carne o el espíritu.** (Dominio propio está incluido en el fruto del espíritu y juega un gran rol en el bienestar físico.)



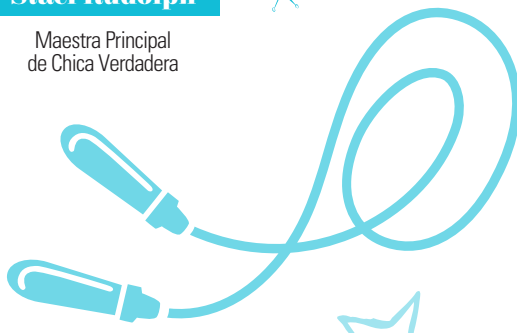
Este mes, quiero animarte a que te unas con tu hija en una carrera hacia la meta del bienestar. Juntas, las dos se van a enfocar en desarrollar hábitos saludables como incrementar la ingesta diaria de agua, ejercitarse varias veces a la semana, y desarrollar una perspectiva bíblica de la imagen corporal. Después de todo, estamos hechos a su imagen.



PAZY GOZO,
Staci Rudolph

Maestra Principal
de Chica Verdadera

Entonces... ✧
¿Qué estás esperando?





Preparándote para tu cita Madre e hija de Mayo



COMPITIENDO HACIA EL BIENESTAR FÍSICO JUNTAS



TEMA:

Cómo cuidar tu cuerpo

UBICACIÓN:

Tu patio, el parque, el gimnasio.
¡El mundo está a tus pies!

MATERIALES QUE NECESITARÁS:

Botella de agua

Sus Biblias

Video de entrenamiento de Staci para chicas preadolescentes titulado “Cómo cuidar tu cuerpo”.

El descargable del portal de Chica verdadera ubicado en tu tablero que se titula “Reto de bienestar”

OPCIONAL:

Una cuerda para saltar

Para prepararte para la experiencia de este mes, lee el capítulo uno de *Madres, críen hijas satisfechas con su imagen* por Dannah Gresh. Está incluido como un descargable gratuito en tu tablero digital en la página de Chica verdadera.

Este mes la experiencia de conexión madre e hija es acerca de competir hacia el bienestar físico juntas.



Queremos que te pongas en movimiento y adquieras al menos un buen consejo nutricional, que tomes más agua, para que desarrolles hábitos de buena mayordomía conforme consideras la perspectiva bíblica de la imagen corporal. Como prometimos, hemos hecho la mayor parte de la planeación por ti. Aunque este desafío durará todo el mes, empezarás con una conversación. Aquí está cómo esa primera conversación irá:

PASO 1 Revisen juntas su Registro del Reto de Bienestar de Chica Verdadera

Creemos un registro de logros para ayudarte a ti y a tu hija a comenzar su desafío de bienestar. Incluye un calendario para ayudarlas a planificar sus actividades y seguimiento de su progreso. Incluso creamos un divertido sistema de puntos. Después de todo, ¿qué es un desafío sin una pequeña competencia sana? Tómame un tiempo para desarrollar tus propias metas personales. A lo largo del mes, realizarán un seguimiento de sus puntos diarios tanto para la ingesta de agua como para el ejercicio. (¡Cada niña es creada de manera única y cuidar nuestro cuerpo se ve diferente para cada una!) Es por eso que nuestro rastreador de bienestar les da la libertad de establecer su propio objetivo de movimiento y hacer ajustes según les funcione mejor. Al final del desafío, podría ir a una cita o salida especial para celebrar su arduo trabajo ¡No importa quién tiene más puntos, ambas son ganadoras por terminar!

PASO 2 Como siempre, usen este tiempo de conversación para revisar su bienestar espiritual.

Ayúdala a comenzar su tiempo con Dios este mes.

El propósito de sus devocionales diarios no es para que las marque de su lista de tareas diarias, sino para ayudarla a aprender a amar la Palabra de Dios y desarrollar el hábito de recurrir a ella regularmente. Lea **1 Corintios 6: 19-20** con su hija y hablen sobre ello. Aquí hay algunas preguntas de discusión:

1. ¿Qué dice 1 Corintios 6:19-20 sobre nuestro cuerpo? ¿Nos pertenece? ¿Cuáles son algunas formas en que podemos asegurarnos de que cuidamos de este?
2. ¿Por qué piensas que el bienestar físico es importante? Asegúrese de enfatizar la importancia de cuidar nuestro cuerpo porque éste es templo de Dios. Esto va más allá de nuestra apariencia exterior.
3. ¿Estás agradecida por tu cuerpo? ¿Qué te gusta de él? ¿Qué te permite hacer?

PASO 3 Miren el video “Cómo cuidar tu cuerpo” con la maestra Staci Rudolph.

Las animará a los dos mientras se preparan en su travesía de bienestar.

Tal vez inventes la rutina definitiva para saltar la cuerda (aquí es donde la cuerda para saltar opcional entra en acción) o simplemente comprométase a caminar por el parque algunas veces a la semana. Solo asegúrate de animar a tu hija a moverse y mantenerse activa ¡La mejor manera de hacerlo es moviéndote con ella!

¡No podemos esperar a ver las fotos de sus registros de logros conforme registras tus puntos cada día! Asegúrate de postearlos en Instagram o Facebook y etiquetar a Chica Verdadera.

