



Olimpiadas Juveniles Virtuales 2020 Reto de Salud y Espiritualidad

Estamos seguros de que has estado viendo las noticias acerca de la propagación del COVID-19. En momentos como este, la salud y la seguridad de nuestros jóvenes y líderes es, como siempre, lo más importante para nosotros. Estamos haciendo todo lo posible para mantener a nuestros jóvenes de la conferencia involucrados, activos y seguros, de modo que estemos aquí para ayudarlos si nos necesitan, pase lo que pase.

Por eso, este año no podremos tener nuestros Juegos Olímpicos Juveniles como en ocasiones anteriores debido a la situación del COVID-19. Pero esta no es una razón para no hacer ejercicio y cuidar nuestros cuerpos.

Descripción:

Las Olimpiadas Juveniles Virtuales de este año serán un Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días. Cada día tendrá actividades diferentes para que participes. Estas actividades te ayudarán a moverte y ponerte en forma física, mental y espiritual. Consiste en aplicar los 8 remedios naturales:

- **Nutrición:** Lo que comemos es importante.
- **Ejercicio:** Caminar, correr, andar en bicicleta y otras formas de ejercicio; permiten que nuestros cuerpos hagan para lo que fueron hechos.
- **Agua:** El agua nos da vida. Es fuente de energía, curación, y limpieza.
- **Luz solar:** La luz solar trae muchos beneficios para la salud cuando la disfrutamos con moderación.
- **Temperancia:** La temperancia significa más que solo moderación.
- **Aire:** ¡El aire fresco es un elemento clave para una salud óptima!
- **Descanso:** Nuestros cuerpos necesitan descansar para funcionar bien.
- **Confianza en Dios:** Dios tiene excelentes planes para nosotros, y eso incluye nuestra salud.

Todos los días deberás de registrar tus actividades en línea a través de Google Classroom y obtendrás puntos para ganar premios para ti y para el grupo de jóvenes de tu iglesia.

*** Recibirás el código de acceso a Google Classroom después que te hayas registrado en www.pcayouth.com y www.njcyouth.com ***

Propósito:

El propósito de este Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días es para motivarte a ser más activo física y espiritualmente. Además, para ayudarte a desarrollar y fortalecer nuevos hábitos y más saludables. Con respecto al aspecto espiritual, te motivamos a leer todos los días un capítulo del libro de Proverbios y compartir lo que has aprendido de la lectura.

¿Quién puede participar?:

Las Olimpiadas Juveniles Virtuales: Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días, es para todos los jóvenes entre 0 a 99 años. Así que todos pueden registrarse y participar.



Fecha:

Las Olimpiadas Juveniles Virtuales: Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días serán del 1 al 31 de agosto del 2020.

Lugar:

El lugar para nuestras Olimpiadas Juveniles será virtual y en tu hogar, patio o el parque cerca de donde vives. Nos reuniremos virtualmente a través de Google Classroom y recibirás tus puntos.

Costo:

La registración es **GRATIS**, pero hazlo rápido porque se estará cerrando el Viernes 31 de julio a la medianoche.

Registración:

Cada persona que desea participar en las Las Olimpiadas Juveniles Virtuales: Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días debe registrarse. ¡Asegúrate de escribir la dirección de tu casa correctamente para que podamos enviarte tu premio!

Para facilitar el proceso de registración, el formulario está online:

- **Online:** Visita este enlace Visit <https://virtualyoutholympics2020.eventbrite.com> para registrarte. La registración es individual. Recuerda que debes llenar el formulario por complete por cada participante.

La fecha límite final para registrarse es el 31 de Julio.

Programación:

La programación para las Olimpiadas Juveniles Virtuales: Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días ya está hecho. Una vez que te registres, recibirás:

1. El calendario de actividades para cada día.
2. El código de acceso para Google Classroom, donde debes de registrar las actividades que has completado cada día.
3. Cada día recibirás un correo electrónico para recordarte de la actividad espiritual y de salud del día, así como un enlace para registrar tus actividades completadas.
4. Cada día, en las plataformas de redes sociales del ministerio juvenil (Facebook, Instagram y YouTube), verás descripciones de los ejercicios y actividades espirituales. ¡Asegúrate de seguirlos!

Potomac Conference

- a. Facebook: @PCAdventistYouth
- b. Instagram: @PCAYouth
- c. YouTube: Potomac Conference Youth Ministry

New Jersey Conference

- a. Facebook: [@NJCYouthOfficial](#)
- b. Instagram: [NJCYouthOfficial](#)
- c. YouTube: NJC Youth

5. Cada día debes de leer un capítulo del libro de Proverbios y escribir (publicar) lo que has aprendido en cualquiera de tus plataformas de redes sociales con el hashtag #PCAYouthHealth.
6. Al seguir el calendario de actividades, puedes usar la aplicación de ejercicios con la que te sientas más cómodo (por ejemplo, Strava, Fitbit, Nike Run, etc.). **¡Lo necesitarás si deseas recibir puntos extras!**



¿Como obtener los puntos?:

A continuación, podrás ver el número de posibles puntos que puedes ganar durante los 31 días:

Retos/Actividades	Puntos por día	Total de puntos posibles
Reto Espiritual: reflexión del capítulo de Proverbios acerca de lo que has aprendido.	10	310
Puntos extra: Publica en tus plataformas de redes sociales la reflexión usando #PCAYouthHealth o #NJCYouthHealth y agrega una foto de tu pantalla (screenshot).	15	465
Reto físico / mental: Completar el ejercicio, salud (o actividad espiritual para los días Sábados) para el día.	3 small challenges per day x 10 points each = 30 points	930
Puntos extra: Toma una foto de pantalla (screenshot) de tu entrenamiento en la aplicación de ejercicio (por ejemplo, Fitbit, Strava, Nike Run Club, etc.)	15	390
Total de puntos Posibles (Incluyendo los puntos extras)		2,095

Estos puntos solo se calcularán basados en lo que subas/sometas a través de Google Classroom. El código de acceso para Google Classroom se te dará después que te hayas registrado.

¿Como acceder a Google Classroom?:

Una vez que tenga el código de clase de acceso, siga las instrucciones a continuación:

1. Vaya a classroom.google.com.
2. En la parte superior, haga clic en el signo de mas (+), luego únase a la clase.
3. Ingrese el código de clase que se le proporcionó al registrarse y haga clic en unirse.



Premios:

Habr  2 tipos de premios: **Individual** y para el **Departamento de Ministerio Juvenil de la Iglesia Local**. Para el Departamento de Ministerio Juvenil de la Iglesia Local, no tienes que hacer nada extra. Tus actividades individuales de cada día contarán para el Departamento de Ministerio Juvenil de la Iglesia Local. Por lo tanto, es importante que contactes a tu líder de jóvenes y d jale saber que participarás en el Reto de Salud y Espiritualidad de 31 días. El líder de jóvenes debe conocer y crear una lista de todas las personas que se han registrado en su iglesia, porque la Iglesia Local ganar  como grupo de todas las personas que se hayan registrado bajo la misma iglesia. La iglesia que tenga más puntos (per cápita) ganar . Por lo tanto, no importa si tu iglesia es pequeña o grande, ¡todos tienen oportunidad! Pueden ganar ambos premios Individual y de Ministerio Juvenil de Iglesia Local.

- **Individual:** Se elegirán 2 ganadores en cada división (1 masculino y 1 femenino) y cada uno recibir  una tarjeta de regalo. Niños (5-10) Jóvenes (11-18) Jóvenes Adultos (19-35) Adultos (36+). La primera persona en su categoría que complete todos los retos, actividades y reciba la mayoría de los puntos será la ganadora.
 - 1er lugar - tarjeta de regalo de \$100
 - 2do lugar - tarjeta de regalo de \$50
 - 3er lugar - Tarjeta de regalo de \$25
- **Departamento de Ministerio Juvenil de la Iglesia Local:** El ministerio juvenil de la iglesia ganadora recibir  un cheque para ser utilizado para cualquier evento, proyecto, registración para eventos Juveniles de la Conferencia de Potomac, etc. que está organizado o apoyado por el departamento de ministerio juvenil de la iglesia local.
 - 1er lugar - \$200
 - 2do lugar - \$100
 - 3er lugar - \$50
- **Premios Sorpresa:** Durante cada semana habrá retos adicionales. Para saber cuáles son, debes seguir las plataformas de redes sociales del ministerio juvenil [PCAYouth o NJCYouthOfficial] en Instagram o Facebook. ¡De esa forma podrán ganar más premios!

Información de Contacto:

Nuestro deseo es poder apoyarte en el trabajo por la juventud, así que no dudes en comunicarte con nosotros a las oficinas del Departamento de Ministerios Juveniles. Lo puedes hacer a través de nuestro número telefónico al

Potomac: 540-886-0771, o nuestro fax 540-886-5734. O por email josebjr@pcsda.org.

New Jersey: 609-802-0879 o por e-mail youth@njcsda.org.

Que Dios les bendiga.

Pr. José A. (Josant) Barrientos Jr.
Director del Departamento de Ministerios Juveniles

Pr. Eliasib Fajardo
Youth Director NJC Conference