

*Creciendo más profundo — Semana 1*  
**Jesús — ¡alguien importante!**

**family.fit**  
**fast**

7 minutos para ayudar a crecer su  
*familia.aptitud física.fe.diversión*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# ¡Es tan fácil!

Reúna a la familia durante 7 minutos:



**Actívese**  
4 minutos



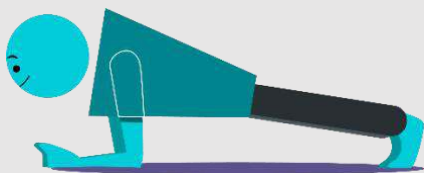
**Descanse y hable**  
3 minutos

<b>DÍA 1</b>	Relevo de plancha de cangrejo	Leer y discutir Marcos 1:1 -3
<b>DÍA 2</b>	Desafío de risa de plancha	Leer y discutir Marcos 1:4 -8
<b>DÍA 3</b>	Caminata del pantano	Leer y discutir Marcos 1:9 -11

Este es el comienzo de un viaje a través de la historia de Marcos mientras exploramos “¿Quién es este hombre Jesús?”. Se encuentra en la Biblia en **Marcos 1:1 -11**.

**¡Es fácil!** No hay equipo especial. ¡Sólo una sensación de diversión y una mente abierta!

*Más información al final del folleto. Lea los términos y condiciones.*



# DÍA 1

## Actívese



### Relevo de plancha de cangrejo

Haga dos equipos. Establezca una distancia de unos cinco metros a través de la habitación o patio y marque. Una persona de cada equipo comienza en una posición de plancha en un extremo de la sala. En la indicación, se mueven de lado hacia el marcador y hacia atrás permaneciendo en la posición de plancha a medida que avanzan. Continúe con la siguiente persona en cada equipo hasta que termine.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

## Descansar y hablar



### La venida de Jesús predicha

- *¿Cómo se prepara para cuando visitantes llegan a su casa?*

Lea Marcos 1:1 -3.

Predecir el futuro es difícil. Isaías nos dijo que Jesús vendría 700 años antes de que sucediera.

- *¿Qué dice esto de Jesús?*

**Charla con Dios:** Tómese turnos para orar el uno por el otro, agradeciendo a Dios que Él conoce el futuro de cada persona.

# DÍA 2

## Actívese



### Desafío de risa de plancha

Los miembros de la familia se turnan para hacer una plancha mientras se cronometran con un reloj o teléfono.

Otros miembros de la familia que no están haciendo la plancha pueden hacer caras divertidas para tratar de hacerles reír.

La persona que dura mas haciendo la plancha es la que gana.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

## Descansar y hablar



### La venida de Jesús proclamada

- *¿Cuál es el mejor regalo que ha recibido?*

Lea Marcos 1:4 -8.

Juan era el primo mayor de Jesús.

- *¿Qué lo hizo destacar? ¿Cuál era su mensaje?*

Juan proclamó que Jesús vendría con el don del Espíritu Santo.

- *¿Cómo nos ayuda el Espíritu Santo a vivir la vida?*

**Charla con Dios:** Encuentre una manta, siéntense juntos y envuélvala a su alrededor. Esta es una imagen del Espíritu Santo que envuelve a su familia cada día. Gracias a Jesús por su regalo a nosotros.

# DÍA 3

## Actívese



### Caminata del pantano

Encuentre un compañero y consiga dos hojas de papel. Finja que el suelo es un pantano y las hojas de papel son la única tierra seca. Una persona coloca y mueve los papeles en el suelo para ayudar a la otra persona a cruzar el pantano.

Intercambie lugares y guíe a la otra persona a través de forma segura.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

## Descansar y hablar



### La venida de Jesús confirmada

- *Hable de algunos anuncios que ha oído hacer personas “importantes”.*

Lea Marcos 1:9-11.

Imagine que estuvo allí el día en que Dios confirmó a Su mensajero especial. Hable de lo que habría visto, escuchado y sentido.

- *¿Qué hizo este momento tan especial?*

**Charla con Dios:** Nombre a alguien dentro de su círculo familiar que necesite conocer esta Buena Noticia de Jesús. ¿Puede ser la voz de un Isaías, un Juan, o Dios para ellos esta semana?

# Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia gratuita en línea aquí en [Marcos 1:1 -11 \(NIV\)](#).

## **Pasaje bíblico — Marcos 1:1 -11 (NVI)**

Este es el comienzo de las buenas nuevas acerca de Jesús el Mesías, el Hijo de Dios. Hace mucho tiempo Isaías el profeta escribió:

“Enviaré a mi mensajero delante de ti.  
Él preparará tu camino”.

“Un mensajero está gritando en el desierto:

‘Preparad el camino para el Señor.  
Hagan caminos rectos para él.’”

Y así Juan el Bautista apareció en el desierto. Él predicó que la gente debía ser bautizada y apartada de sus pecados. Entonces Dios los perdonaría. Toda la gente del campo de Judea salió tras él. Todo el pueblo de Jerusalén fue también. Cuando admitieron que habían pecado, Juan los bautizó en el río Jordán. Juan llevaba ropa hecha de pelo de camello. Tenía un cinturón de cuero alrededor de su cintura. Y comía langostas y miel silvestre. Esto es lo que Juan estaba predicando. “Después de mí, viene

alguien que es más poderoso que yo. No soy lo suficientemente bueno para agacharme y desatar sus sandalias. Yo bautizo con agua. Pero él los bautizará con el Espíritu Santo”.

En aquel tiempo Jesús vino de Nazaret en Galilea. Juan bautizó a Jesús en el río Jordán. Jesús estaba saliendo del agua. Justo entonces vio que el cielo se abría. Jesús vio al Espíritu Santo descender sobre él como una paloma. Una voz le habló desde el cielo. Decía: “Tú eres mi Hijo, y te amo. Estoy muy contento contigo”.

### **Consejos para la salud**

Duerma lo suficiente cada día.

# Más información

Esperamos que haya disfrutado de la *family.fit* breve . Ha sido creada por voluntarios de todo el mundo. ¡Es gratis!

Encontrará 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](#)

Encuéntrenos en las redes sociales:



Si usted traduce esto a otro idioma, por favor envíenos un email a [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que pueda ser compartido con otros.

Gracias.

*El equipo de family.fit*



Video  
promocional

## TÉRMINOS Y CONDICIONES

### ACUERDO IMPORTANTE ANTES DE USAR ESTE RECURSO

Al utilizar este recurso usted acepta 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 usted mismo y por todos aquellos que hagan ejercicio con usted. Por favor, asegúrese de que usted y todos los que hagan ejercicio con usted acepten estos términos y condiciones en su totalidad. Si no está de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos términos y condiciones, no debe utilizar este recurso.





family.ft

