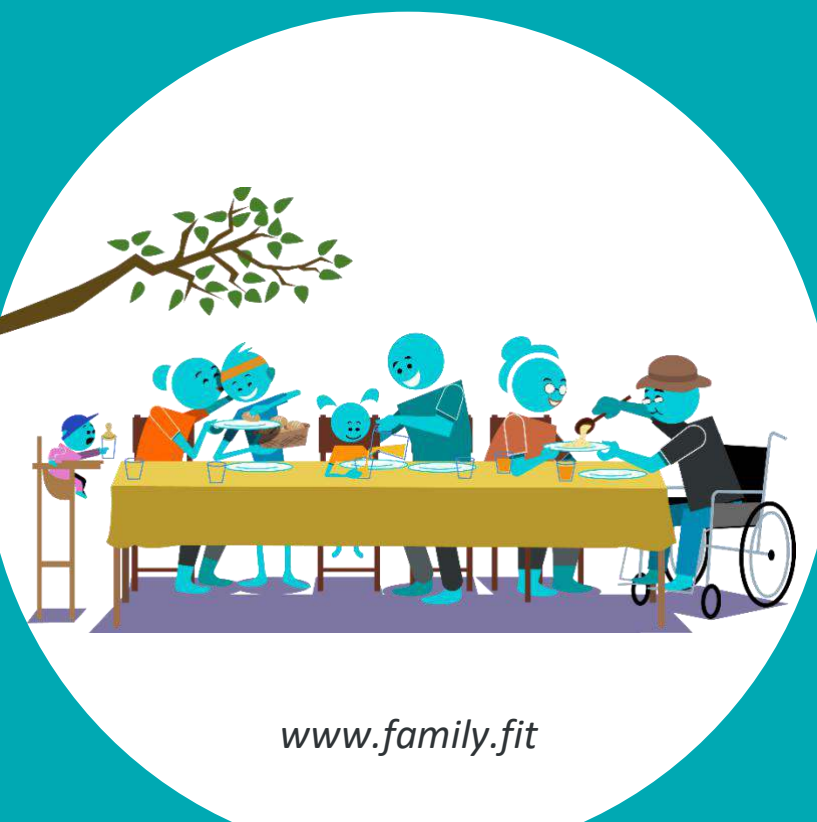


*Creciendo más profundo — Semana 4*  
**Jesús — ¡da la bienvenida a todos!**

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

7 minutos para ayudar a crecer su *familia.vida*  
*saludable.fe.diversión*



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

# ¡Es tan fácil!

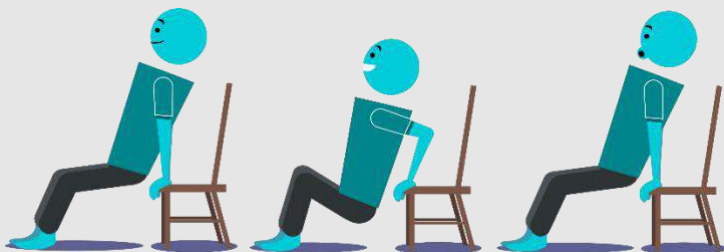
Reúna a la familia durante 7 minutos:

	 <b>Actívese</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse y hable</b> <i>3 minutos</i>
<b>DÍA 1</b>	Relevo Burpee	Lea y analice Marcos 2:13 -17
<b>DÍA 2</b>	Dips con elevación de pierna	Lea y analice Marcos 2:13 -17
<b>DÍA 3</b>	Agarre la cola	Lea y analice Marcos 2:13 -17

Esto es parte de un viaje a través de la historia de Marcos mientras exploramos “¿Quién es este hombre Jesús?”. Se encuentra en la Biblia en **Marcos 2:13 -17**.

**¡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 Burpee

Establezca un curso de unos 10 metros de largo.

Haga este relevo en pares. Una persona en cada pareja hace una vuelta del curso haciendo una secuencia de burpees y saltos largos mientras que la otra persona hace un superman en la línea de salida. Etiquetar (tocar) e intercambie lugares.

Haga de cuatro a seis vueltas cada una.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

## Descansar y hablar



### Jesús da la bienvenida a los menos mercedores

Compartan juntos sobre un momento en que le sorprendió que alguien lo notó a ud.

- *¿Qué dijeron o hicieron? ¿Cómo se sintió ud.?*

Lea Marcos 2:13 -17.

Jesús era una persona popular. Las multitudes lo seguían por todas partes. Sin embargo, se detuvo a hablar con una persona: Levi, un recaudador de impuestos no popular.

- *¿Cómo se habría sentido si fuera Levi?*

**Platique con Dios:** Gracias a Dios que Él se da cuenta de usted todos los días. Pídele que le ayude a notar y animar a las personas que no están en su grupo habitual.

# DÍA 2

## Actívese



### Dips con elevación de pierna

Haga Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extienda y levante una pierna del suelo. Alterne las piernas  
Haga 10 repeticiones y descance. Repita.



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

## Descansar y hablar



### Jesús da la bienvenida a los no populares

- *¿A quién invitaría a una fiesta familiar?*

Lea Marcos 2:13 -17.

Haga dos listas de personas: las que el mundo etiqueta como “indigno” como Levi, y las que son “populares”.

- *¿Por qué crees que Jesús aceptó la invitación a la cena de un recaudador de impuestos?*

**Platique con Dios:** Señor ayúdanos a hacer que todos se sientan bienvenidos en nuestra casa.

# DÍA 3

## Actívese



### Agarre la cola

Todos llevan una bufanda o una toalla pequeña puesta en la espalda para crear una “cola”. El objetivo es obtener tantas colas como pueda, mientras protege la suya. Si pierde la cola, haga cinco flexiones y continúe el juego. ¡Diviértanse!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

## Descansar y hablar



### Jesús nos muestra quiénes somos realmente

- *En una escala del 1 al 10, ¿qué tan bueno y merecedor es comparado con otras personas?*

Lea Marcos 2:13 -17.

Compruebe la salud de cada persona usando lo que tenga disponible (termómetro, frecuencia cardíaca, agudeza visual, etc.).

- *¿A quién dijo Jesús que vino a ayudar?*

**Platique con Dios:** Gracias Dios por darnos la bienvenida, aunque todos nosotros estamos quebrantados, pecaminosos y necesitados de ti. Ayúdanos a dar la bienvenida a otras personas de la misma manera.

# Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Marcos 2:13 -17 \(NVI\)](#).

## **Pasaje de la Biblia — Marcos 2:13 -17 (NVI)**

Una vez más Jesús salió junto al mar de Galilea. Una gran multitud se acercó a él. Empezó a enseñarles. Mientras caminaba, vio a Leví, hijo de Alfeo. Leví estaba sentado en la cabina del recaudador de impuestos. “Sígueme”, le dijo Jesús. Leví se levantó y lo siguió.

Más tarde Jesús estaba cenando en casa de Leví. Muchos recaudadores de impuestos y pecadores estaban comiendo con él y sus discípulos. Eran parte de la gran multitud que seguía a Jesús. Algunos maestros de la ley que eran fariseos estaban allí. Vieron a Jesús comiendo con pecadores y recaudadores de impuestos. Entonces preguntaron a sus discípulos: “¿Por qué come con los recaudadores de impuestos y los pecadores?”

Jesús escuchó eso. Así que les dijo: “Aquellos que están sanos no necesitan un médico. La gente enferma sí. No he venido a llamar a los que piensan que son justos con Dios He venido a llamar a los pecadores”.

## Consejos para la salud

Duerma lo suficiente cada día.



# Más información

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

Encontrará sesiones de *family.fit* completas en el sitio web <https://family.fit>. Compártalo con otros.

Encuentre 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

