

*Creciendo más profundo — Semana 8*  
**¡Jesús hace lo imposible!**

# family.fit *fast*

7 minutos para ayudar a crecer su  
*familia.ejercicio físico.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>	Abdominales con compañeros	Leer y discutir Marcos 10:17 -31
<b>DÍA 2</b>	Círculo irrompible	Leer y discutir Marcos 10:17 -31
<b>DÍA 3</b>	Abdominales de etiqueta	Leer y discutir Marcos 10:17 -31

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 10:17 -31**.

**¡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



### Abdominales con compañeros

Trabaje en parejas. Una persona hace abdominales mientras que la otra sostiene sus pies hacia abajo. Haga cinco abdominales e intercambien lugares. Haga tres series.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

## Descansar y hablar



### Ser bueno no es suficiente

- *Hable sobre los aspectos positivos y negativos de seguir las reglas.*

Lea Marcos 10:17 -31.

Escriba una lista de las cosas que haría un buen estudiante o trabajador. Lea los versículos 17-22. Escriba una de estas listas para el hombre que conoció a Jesús.

- ¿Qué hizo bien y en qué se equivocó?

Ninguno de nosotros vive perfectamente. Nadie es “bueno” ¡excepto Dios!

**Platique con Dios:** Piense en las cosas que ha hecho mal que han herido a otros. Dígale lo siento a Dios. ¡Dé gracias a Dios que Él es bueno!

# DÍA 2

## Actívese



### Círculo irrompible

Todos se agarran de la mano y se paran en un círculo. Haga estos movimientos juntos:

- 5 sentadillas
- 5 estocadas
- 5 superman
- 5 flexiones

Repita. Trate de no romper el círculo.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

## Descansar y hablar



### Es imposible salvarse a sí mismo

- *¿Qué cosas son difíciles de hacer por sí mismo?*

Lea Marcos 10:23 -26.

Reúna cinco objetos de diferentes tamaños alrededor de su casa. Vea si puede caber a través de un pequeño agujero o el “ojo” una aguja.

Es imposible, ¿verdad? Esta es una gran imagen de nosotros tratando de entrar en el reino de Dios siendo lo suficientemente buenos.

**Platique con Dios:** Escriba algunas cosas buenas de las cuales se enorgullece como familia. Es imposible usar estas cosas para calificarlos para entrar en el reino de Dios. Pídele a Dios que le ayude a ver lo que Él quiere.

# DÍA 3

## Actívese



### Abdominales de etiqueta

Encuentre un espacio donde todos puedan correr. Una persona es el 'etiquetador' que persigue a todos para etiquetarlos. Cuando alguien es etiquetado (tocado), se detienen y hacen tres abdominales. Luego se convierten en el nuevo etiquetador.

Juegue durante tres minutos o hasta que todos estén agotados.



## Descansar y hablar



### Dios ama salvarnos

- *¿Es fácil o difícil para usted pedir ayuda?*

Lea Marcos 10:17 -31.

Obtenga una botella o frasco bien cerrado. Deje que la persona más joven de la familia intente abrirlo. Si no pueden hacerlo, deberían pedirle ayuda a la siguiente persona.

Aunque es imposible salvarnos a nosotros mismos, Dios puede salvarnos. Quiere que le pidamos humildemente que lo hagamos por nosotros. ¡Hágalo ahora!

**Platique con Dios:** Señor Jesús, no puedo salvarme siendo bueno todo el tiempo. Sigo fracasando. Necesito que me salves. Pongo mi confianza en ti.

# Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Marcos 10:17 -31](#) (NVI).

## **Pasaje de la Biblia — Marcos 10:17 -31 (NVI)**

Cuando Jesús comenzó su camino, un hombre corrió hacia él y cayó de rodillas delante de él. Maestro bueno, preguntó, ¿qué debo hacer para heredar la vida eterna?

¿Por qué me llamas bueno? Jesús respondió: Nadie es bueno, sino solo Dios. Tú conoces los mandamientos: “No matarás, no adulterarás, no robarás, no darás falso testimonio, no defraudarás, honrarás a tu padre y a tu madre”.

Maestro, declaró, todo esto lo he guardado desde que era niño.

Jesús lo miró y lo amó. Una cosa te falta, dijo. Ve, vende todo lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo. Entonces ven, sígueme. Al oír esto el hombre se desanimó. Se fue triste, porque tenía una gran riqueza.

<sup>23</sup>Jesús miró a su alrededor y dijo a sus discípulos: ¡Cuán difícil es para los ricos entrar en el reino de Dios! Los discípulos se asombraron de sus palabras. Pero Jesús dijo otra vez: Hijos, ¡Cuán difícil es entrar en el reino de Dios! Es más fácil para un camello pasar por el ojo de una aguja que para alguien rico entrar en el reino de Dios. Los discípulos se asombraron aún más, y se dijeron unos a otros: ¿Quién, pues, puede ser salvo?

Jesús los miró y dijo: Con el hombre esto es imposible, pero no con Dios; todas las cosas son posibles con Dios.

Entonces Pedro dijo: ¡Lo hemos dejado todo para seguirte!

En verdad te digo, contestó Jesús, nadie que haya dejado el hogar o hermanos o hermanas, o madre, padre, o hijos o campos para mí y el evangelio no podrá recibir cien veces más en esta época actual: hogares, hermanos, hermanas, madres, niños y campos, junto con las persecuciones-y en el siglo venidero la vida eterna. Pero muchos que son los primeros serán los últimos, y los últimos los primeros.

## Consejos para la salud

Beba más agua. Lleve agua con usted y beba cada vez que sienta sed.



# 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

