

Crece más sabio — Semana 1
Vivir con propósito

family.fit
fast

7 minutos para ayudar a crecer su
familia.ejercicio físico.fe.diversión



www.family.fit

¡Es tan fácil!

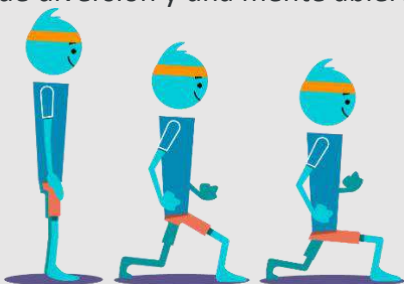
Reúna a la familia durante 7 minutos:

	 Actívese <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Estocadas de parejas	Leer y discutir Mateo 5:13 -16
DÍA 2	Calcetines de Baloncesto	Leer y discutir Mateo 5:13 -16
DÍA 3	Carrera de obstáculos	Leer y discutir Mateo 5:13 -16

Estos versículos vienen al comienzo del más famoso “sermón” que Jesús dio a los seguidores en Su Reino de cabeza.

Se encuentra en la Biblia en **Mateo 5:13 -16**.

¡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



Estocadas de parejas

Párese recto con las manos en las caderas. Avance con una pierna y baje las caderas hasta que la rodilla delantera esté doblada a 90 grados. Alterne las piernas

Practicar estocadas en parejas uno frente al otro. Inicie lentamente y con cuidado. Haga cuatro serie de 10 repeticiones. Descanse entre cada ronda.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Descansar y hablar



Conozca su propósito

- *Nombre tres cosas para las que usa la sal o se encuentra la sal.*

Lea Mateo 5:13 -16.

Jesús usó cosas familiares para ayudarnos a pensar en lo que significa seguirlo. Él usa la sal aquí. Encuentre un poco de sal y trate de obtener un solo grano cada uno y probarlo.

- *¿Qué cosas saben mejor con sal? ¿Qué cree que significa “ser sal” para nosotros hoy?*

Platique con Dios: Encuentre una foto familiar o una foto de los que amas. Tomar un poco de sal y esparcirla sobre una foto mientras ora una bendición para cada persona.

DÍA 2

Actívese



Calcetines de Baloncesto

Haga una pelota de un calcetín enrollado. Una persona usa sus brazos como canasta para anotar puntos.

Elija tres lugares desde donde lanzar. Todos tienen tres tiros en cada lugar. Cuente el número de tiros exitosos para encontrar al ganador.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Descansar y hablar



Sea conocido por hacer el bien

- *En cada dedo, cuente las maneras en que otros han sido buenos para usted personalmente o como familia.*

Lea Mateo 5:13 -16.

Recoja tantas luces como pueda. Luego encuentre el lugar más oscuro y encienda cada luz.

- *¿De qué manera puede dejar que su luz brille?*

Platique con Dios: En el silencio, pídale a Dios que le ayude a ver cómo puede dejar que su luz brille. Anote estas ideas y compártanlas juntos. Apague todas las luces excepto una. Gracias a Dios que incluso un poco de luz hace una gran diferencia.

DÍA 3

Actívese



Carrera de obstáculos

Establecer una carrera de obstáculos. Utilice el espacio que tiene dentro o fuera (por ejemplo, correr hacia el árbol o la silla, saltar sobre el camino o la alfombra, etc.). ¡Sea creativo! Tome turnos para atravesar la carrera de obstáculos lo más rápido que pueda. Tome el tiempo a cada persona.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Descansar y hablar



Vivir para la gloria de Dios

- *¿A quién conoce que resplandece la luz de Jesús?*

Lea Mateo 5:13 -16.

¡El propósito final que Jesús sugiere en estos versículos es que nuestras vidas de alguna manera señalarán visiblemente a Dios y le darán gloria!

- *Imagine que está a solas con Jesús. ¿Dónde, o a quién, cree que Él podría pedirle que deje brillar su luz?*

Platique con Dios: Pídele a Dios que ayude a cada uno de ustedes a dejar que su luz brille esta semana de una manera que pueda causar que otros den gloria a Dios.

Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 5:13 -16](#) (NVI).

Pasaje bíblico — Mateo13-16 (NVI)

“Ustedes son la sal de la tierra. Pero ¿para qué sirve la sal si ha perdido su sabor? ¿Pueden lograr que vuelva a ser salada? La descartarán y la pisotearán como algo que no tiene ningún valor. Ustedes son la luz del mundo. Una ciudad construida sobre una colina no se puede ocultar. Tampoco la gente enciende una lámpara y la pone debajo de un tazón. En cambio, lo ponen en su almud, y da luz a todos en la casa. De la misma manera, resplandezca su luz delante de los demás, para que vean sus buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos”.

Consejos para la salud

Planee el éxito.

Tener una reunión familiar cada semana para traer unidad y coordinar planes.



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 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

