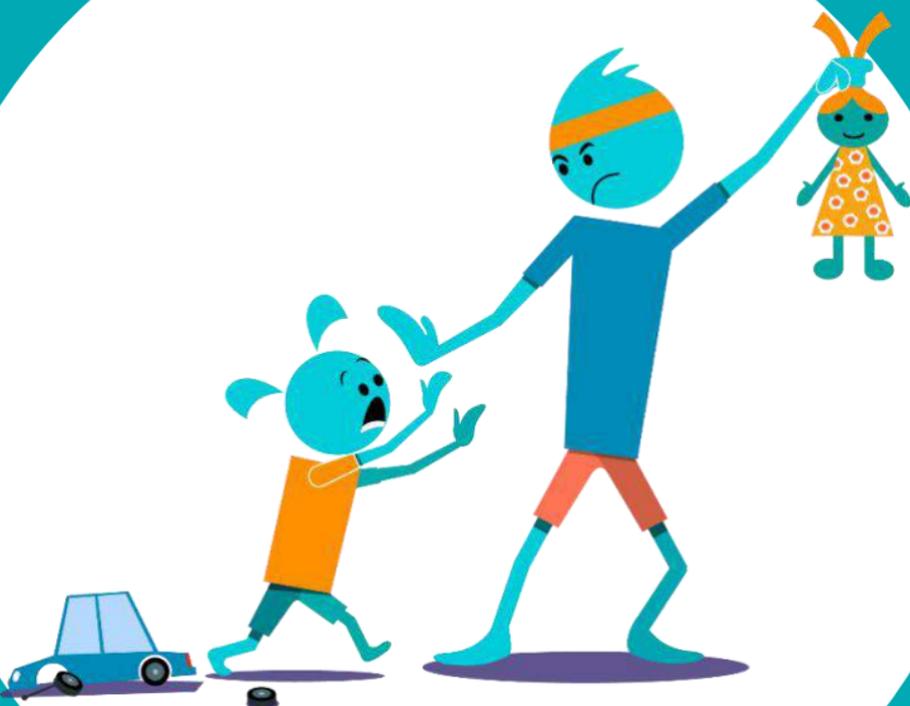


Crece más sabio — Semana 2
Dando de una manera diferente



7 minutos para ayudar a crecer su
familia.ejercicio físico.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	Muévase al compás de la música	Leer y discutir Mateo 5:38 -42
DÍA 2	Hormigas en un tronco	Leer y discutir Mateo 5:38 -42
DÍA 3	Flexiones piramidales	Leer y discutir Mateo 5:38 -42

Dar generosamente cuando alguien no lo merece es difícil. Estos versículos continúan la enseñanza de Jesús sobre lo que es vivir en Su Reino al revés.

Se encuentra en la Biblia en Mateo 5:38 -42.

¡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



Muévase al compás de la música

Ponga su música favorita. Repita estos movimientos hasta que termine la música:

- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- Corra 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansar y hablar



Generosidad en lugar de venganza

- *Si alguien le hace algo desagradable, ¿cómo reacciona?*

Lea Mateo 5:38 -42.

Cuando alguien nos lastima, es natural querer contraatacar.

- *¿Puede usted pensar en momentos en que Jesús experimentó dolor de otros — y actuó de manera diferente? ¿Qué le parece sorprendente acerca de Sus palabras aquí? ¿Qué partes son duras?*

Platique con Dios: Las palabras de Jesús son «invertidas» — no son la forma ‘normal’ de reaccionar. Comparta una cosa que Jesús dice que suena emocionante o algo que suena casi imposible. Orar para que Dios haga posible lo imposible.

DÍA 2

Actívese



Hormigas en un tronco

Todo el mundo se encuentra en un 'tronco' (una línea, una pared baja o un banco). El objetivo es invertir su orden en el tronco sin que nadie se caiga. Trabajen juntos para que todos tengan éxito. Fije un cronometro.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Descansar y hablar



Muchas maneras de ser generoso

- *¿Cuáles son algunas formas de dar que no implican dinero?*

Lea Mateo 5:38 -42.

- *¿Cuáles son las diferentes formas de 'dar', especialmente a las personas que han sido poco amables con usted?*

Juntos, escribir frases que sean relevantes para su familia usando el modelo de Jesús: «Si alguien..., entonces deberíamos...»

Platique con Dios: Tómense turnos para leer cada frase. Después de cada uno, pídele a Jesús su ayuda para hacerlo. Deje las frases donde pueda verlas esta semana para recordarles a todos que el camino de Jesús es «al revés o invertido».

DÍA 3

Actívese



Flexiones piramidales

Empiece con una flexión. Descanse brevemente. Haga dos flexiones y descanse, luego tres flexiones y descanse. Continúe hasta 10 flexiones. Una vez que llegue a los 10, vuelva a bajar a uno de nuevo. Si hace toda la pirámide, habrá completado 100 flexiones.

Ir más fácil: empujar hacia arriba contra una pared, mesa o sobre rodillas.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Descansar y hablar



Siga las palabras de Jesús todos los días

- *Mencione tres cosas que su familia nunca podría regalar.*

Lea Mateo 5:38 -42.

Hable de momentos en que un amigo o desconocido pide algo que le pertenece.

- *¿Cómo se siente? ¿Depende de lo que pidan o quiénes son?*

Planifique diferentes formas de dar para demostrar las palabras de Jesús: «No te apartes de ellas».

Platique con Dios: ¿Qué clase de reputación tiene su familia por ser generosa con tiempo, amistad y ayuda? Pídale a Dios que le ayude a ser una familia «al revés».

Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Mateo 5:38 -42 \(NVI\)](#).

Pasaje bíblico — Mateo 5:38 -42 (NVI)

«Oísteis que se decía: Ojo por ojo, y diente por diente. Pero te digo, no te resistas a una persona malvada. Si alguien te da una bofetada en la mejilla derecha, de a ellos la otra mejilla también. Y si alguien quiere demandarte y tomar tu camisa, entregue su abrigo también. Si alguien te obliga a ir una milla, ve con ellos dos millas. Dale al que te pide, y no te alejes de quien quiere pedir prestado de ti».

Consejos para la salud

Planee el éxito.

Encuentre una hora regular para una reunión familiar cada semana. Revise el calendario juntos. Encontrar soluciones a los problemas y animarse mutuamente con éxitos.



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](#)

Encuétrenos 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



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

