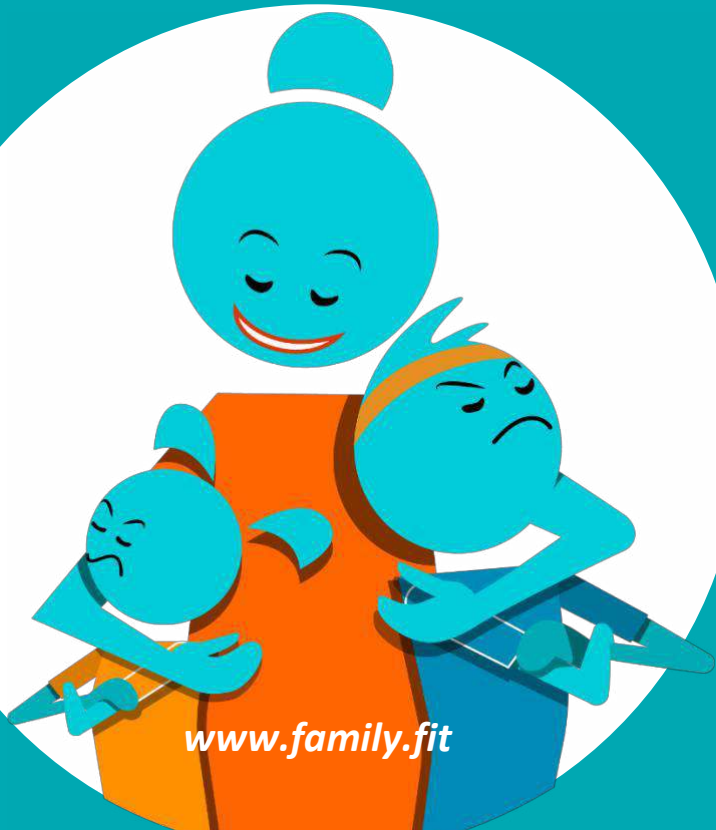


Crece más sabio — Semana 3
¡Yendo aún más lejos!

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	Abdominales con compañeros	Leer y discutir Mateo 5:43 -48
DÍA 2	Siga al líder	Leer y discutir Mateo 5:43 -48
DÍA 3	Salto imposible	Leer y discutir Mateo 5:43 -48

Estos versículos continúan la enseñanza de Jesús sobre lo que es vivir en Su Reino al revés.

Se encuentra en la Biblia en [Mateo 5:43 -48](#) .

¡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

Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas y los pies firmemente en el piso. Enrice su cuerpo hacia sus rodillas para «sentarse». Volver a la posición inicial.

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/0xZYM4MkaUE>

Descansar y hablar



Jesús nos enseña

- *¿En qué personas confía para enseñarle cosas buenas y correctas?*

Leer Mateo 5:43 -48 .

Aquí Jesús es claro y directo.

- *¿Qué cree que quiere enseñarnos? ¿Qué puede aprender sobre usted mismo? ¿Dios?*

Platique con Dios: Jesús nos enseña de muchas maneras diferentes. Oren para que reconozcan las lecciones de Dios y las apliquen en su vida.

DÍA 2

Actívese



Siga al líder

Dé un corto trote por la casa o el patio mientras todos siguen a un líder. Trate de ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos: pasos laterales, rodillas altas, etc. Intercambiar líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Descansar y hablar



Jesús nos desafía

- *¿Cuáles son algunas cosas que hace con amigos que no haría con extraños o gente que no le gusta?*

Leer Mateo 5:43 -48 .

Jesús nos desafía a ser radicalmente diferentes en cómo tratamos a los demás, incluyendo a aquellos que pueden ser nuestros enemigos.

- *¿Cómo podemos responder al desafío?*

Platique con Dios: Dibuje dos círculos. Escriba los nombres de las personas que más ama en el primer círculo, y los que más le resulta difícil amar en el segundo. Oren juntos por la gente en ambos círculos y por los demás. Pídale a Dios que le dé Su amor y aceptación por todas las personas.

DÍA 3

Actívese



Salto imposible

Haga una línea en el suelo. Todo el mundo está en la línea y salta lo más lejos posible. La segunda vez que todos están en la línea y sostienen sus dedos mientras saltan. ¿Por qué fue imposible la segunda vez?

Esta semana hemos estado aprendiendo cómo ir aún más lejos para llegar a ser más como Jesús mientras amamos y oramos por nuestros enemigos. Al igual que este juego, suena fácil, pero es difícil, incluso imposible, sin la ayuda de Dios.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Descansar y hablar



Jesús nos da ejemplo

- *Según Jesús, ¿por qué necesitamos amar a nuestros enemigos?*

Leer Mateo 5:43 -48 .

Dios nos exige cosas difíciles, pero nos da Su propio ejemplo.

- *¿Cómo podemos reflejar la perfección de nuestro Padre Celestial?*

Platique con Dios : Gracias a Dios que Él da gratuitamente regalos como el sol y la lluvia a todos. Pídale a Dios que le ayude a seguir Su ejemplo y a amar a todos, incluyendo a aquellos que le persiguen o hacen su vida difícil.

Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 5:43 -48](#) (NIV).

Pasaje bíblico — Mateo 5:43 -48 (NVI)

«Oísteis que se dijo: ‘Amad a vuestro prójimo y odiad a vuestro enemigo’. Pero os digo, amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, para que sean hijos de vuestro Padre que está en los cielos. Él hace que su sol salga sobre el mal y el bien, y lanza lluvia sobre los justos y los injustos. Si amas a los que te aman, ¿qué recompensa recibirás? ¿Ni siquiera los recaudadores de impuestos hacen eso? Y si saludas sólo a tu propia gente, ¿qué estás haciendo más que a los demás? ¿Ni siquiera los paganos hacen eso? Sed perfectos, pues, como vuestro Padre celestial es perfecto».

Consejos para la salud

Planee el éxito. Involucrar a niños y adolescentes en la elaboración de un presupuesto familiar.

Esto les ayudará a entender que podemos necesitar tomar decisiones difíciles sobre cómo gastamos nuestro dinero.

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



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

