

Crece más sabio — Semana 5

¡Creciendo orando!

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	Corriendo en lava caliente	Leer y discutir Mateo 6:5 -8
DÍA 2	Sentadillas con un compañero	Leer y discutir Mateo 6:9 -15
DÍA 3	Pagarlo.	Leer y discutir Mateo 6:9 -15

Jesús enfatiza la importancia de comunicarse con Dios que es nuestro amoroso Padre celestial. Él nos enseña a orar y nos da un patrón a seguir.

Se encuentra en la Biblia en Mateo 6:5 -15 .

¡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



Corriendo en lava caliente

Esparcirse alrededor del lugar. Seleccione un líder.

Cuando el líder dice “lava caliente” todos corren al lugar lo más rápido posible. Cuando el líder dice “parar” todos hacen sentadillas. Repita hasta que todos respiren pesadamente.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

Descansar y hablar



Dios conoce nuestras necesidades

- *¿Cuál es la diferencia entre una necesidad y querer algo?*

Leer Mateo 6:5 -8.

En estos versículos Jesús habla de diferentes maneras de orar.

- *¿Cómo ayuda el versículo 8 a nuestro entendimiento?*

Platique con Dios: Hablen juntos acerca de lo que cada uno de ustedes “necesita” hoy. Luego vaya a su habitación y cierre la puerta. Pase algún tiempo en oración en silencio pidiéndole a su Padre Celestial estas necesidades.

DÍA 2

Actívese



Sentadillas con un compañero

Párese frente a un compañero. Sostengan las muñecas del otro y se ponen en cuclillas al mismo tiempo. Haga tres series de 10 sentadillas.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

Descansar y hablar



Dios sabe lo que es mejor

- *¿De qué manera oye que el nombre de Dios es respetado u ofendido en su comunidad?*

Leer Mateo 6:9 -15.

La primera mitad de este modelo para la oración se centra en Dios.

- *¿Cómo podemos mantener santo el nombre de Dios y honrarlo en nuestras vidas?*

Platique con Dios: Tómense de las manos en un círculo mientras piden juntos a Dios que les ayude a hacer Su voluntad. Terminen recitando Mateo 6:9 -10, añadiendo acciones para “nombre”, “reino” y “voluntad”.

DÍA 3

Actívese



Pagarlo.

Párese frente a un compañero. Una persona es «A» y la otra «B». El jugador A toca el jugador B (por ejemplo, un toque de hombro). El jugador B repite esa acción de nuevo a A y añade una segunda acción (por ejemplo, un toque de hombro y un toque de cabeza). Continúe añadiendo acciones hasta que un jugador no recuerde correctamente la secuencia.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

Descansar y hablar



Pídale a Dios lo que necesita

- *¿Qué necesitan nuestros cuerpos todos los días?*

Leer Mateo 6:9 -15.

En este modelo de oración, hay cuatro peticiones específicas que Jesús nos anima a hacer.

- *Hable sobre lo que cada una de ellas significan y como se ven en su vida cotidiana.*

Platique con Dios: Jesús termina Su modelo de oración con un fuerte recordatorio de la necesidad de perdonar a los demás. ¿Hay alguien a quien deba perdonar hoy? Haga de esto el foco de su oración, silenciosamente o juntos.

Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 6:5 -15](#) (NIV).

Pasaje bíblico — Mateo 6:5 -15 (NVI)

Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, porque les encanta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles para ser vistos por los demás. En verdad os digo que han recibido su recompensa en su totalidad. Pero cuando oréis, entrad en vuestro cuarto, cierrad la puerta y orad a vuestro Padre, que no se ve. Entonces tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. Y cuando oréis, no sigáis balbuceando como paganos, porque piensan que serán escuchados por sus muchas palabras. ⁸ No seas como ellos, porque tu Padre sabe lo que necesitas antes de preguntarle. Así es como debes orar: “Padre nuestro que está en los cielos, santificado sea tu nombre, venga tu reino, haga tu voluntad, en la tierra como en los cielos. ¹¹ Danos hoy nuestro pan de cada día. Y perdónanos nuestras deudas, como también hemos perdonado a nuestros deudores. Y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del maligno”. Porque si perdonáis a otras personas cuando pecan contra vosotros, vuestro Padre celestial también os perdonará. Pero si no perdonáis a otros sus pecados, vuestro Padre no perdonará vuestros pecados.

Consejos para la salud

Coma bien.

Coma más verduras y frutas. Vaya por el color y la variedad: verde oscuro, amarillo, naranja, y rojo.



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

