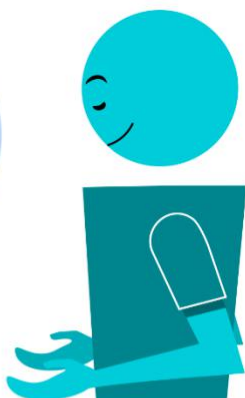
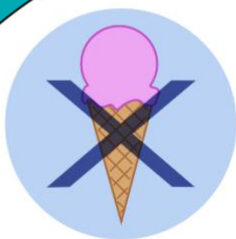


Crece más sabio — Semana 6  
**¡Creciendo por el ayuno!**

# 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:

	 <b>Actívese</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descansar y hablar</b> <i>3 minutos</i>
<b>DÍA 1</b>	Etiqueta (toque) de rodilla	Leer y discutir Mateo 6:16 -18
<b>DÍA 2</b>	Asiento caliente	Leer y discutir Mateo 6:16 -18
<b>DÍA 3</b>	Desafío de plancha y estocada	Leer y discutir Mateo 6:16 -18

Jesús asume que Sus seguidores ayunarán de vez en cuando como parte de su oración y devoción a Dios. Si bien el ayuno es una buena práctica, necesitamos tener los motivos correctos.

Se encuentra en la Biblia en Mateo 6:16 -18.

**¡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



### Etiqueta (toque) de rodilla

Compita en parejas. Intente tocar las rodillas de su oponente las veces que pueda en 60 segundos mientras protege sus rodillas con las manos y la posición del cuerpo. Cambie de pareja e inténtelo de nuevo.

Ahora vaya más lejos y trate de tocar las rodillas de todos los demás mientras protege las suyas.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

## Descansar y hablar



### La razón del ayuno

- *¿Cuál es el tiempo más largo que ha pasado sin comer?*

Leer Mateo 6:16 -18.

- *¿Por qué Jesús dio estas instrucciones sobre cómo ayunar?*

Tradicionalmente, el ayuno va sin comida, pero no basta con privarnos de comida o dormir. También debemos dedicarnos a Dios y adorarlo.

**Platique con Dios:** Ir sin algo es una manera de comprobar nuestras prioridades. Ore para que Dios le revele lo que puede prescindir por un tiempo. Use esto para profundizar su relación con Él.

# DÍA 2

## Actívese



### Asiento caliente

Una persona se pone en cuclillas mientras que todos los demás hacen 30 saltos de tijeras. Descanse durante 20 segundos y luego toque a la siguiente persona.

Haga cuatro series.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

## Descansar y hablar



### La manera de ayunar

- *¿De qué manera cambiamos nuestros rostros para que los vean los demás?*

Leer Mateo 6:16 -18.

- *¿Cómo podríamos usar nuestros rostros o apariencia para ocultar lo que hay en nuestros corazones?*

Estos versículos nos recuerdan que si elegimos ayunar y dejar algo por un tiempo, no debemos usar caras sombrías y hacerlo obvio. Podemos ocultar nuestros motivos a los demás, pero no a Dios.

**Platique con Dios:** Discuta y acuerde algo que su familia puede dejar de usar o comer, y por cuánto tiempo. Oren para que Dios use este tiempo para fortalecer su conexión con nuestro Padre que ve en secreto.

# DÍA 3

## Actívese



### Desafío de plancha y estocada



Trabaje con un compañero. Mientras una persona está en una posición de plancha, la otra hace estocadas. Cambie de lugar después de 10 estocadas en cada pierna. Haga cuatro series.

## Descansar y hablar



### El resultado del ayuno

Leer Mateo 6:16 -18.

Jesús deja claro que los que ayunan deben hacerlo en silencio y en secreto.

- *¿Qué promete Jesús a aquellos que ayunan por las razones correctas?*

**Platique con Dios:** Piense en una necesidad en su comunidad que requiere una oración consistente. Haga que sea un foco de su oración esta semana en espacios que crea al 'estar en ayunas'.

# Palabras de la Semana

Usted puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 6:16 -18 \(NIV\)](#).

## **Pasaje biblia** — Mateo 6:16 -18 (NVI)

«Cuando ayunas, no luzcas sombrío como lo hacen los hipócritas, porque desfiguran sus rostros para mostrar a otros que están ayunando. En verdad os digo que han recibido su recompensa en su totalidad. Pero cuando ayunéis, poned aceite sobre vuestra cabeza y lavad vuestra cara, para que no sea obvio para los demás que estáis ayunando, sino solamente a vuestro Padre, que no se ve; y vuestro Padre, que ve lo que se hace en secreto, os recompensará.»

## Consejos para la salud

Coma bien.

Mantenga un suministro de bocadillos saludables para su familia, como frutas, nueces y semillas.



# 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*



## 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

