

Crecer más sabio — Semana 7

¡Construyendo un tesoro duradero!

family.fit
fast

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



www.family.fit

¡Es tan fácil!

Reúne a la familia durante 7 minutos:

	 Actívense <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Estrella de mar	Leer y discutir Mateo 6:19 -21
DÍA 2	Desafío Tabata	Leer y discutir Mateo 6:22 -23
DÍA 3	Pelota de velocidad	Leer y discutir Mateo 6:24

Jesús espera que Sus seguidores adopten los valores de Su reino al revés. Él nos advierte contra vivir por las cosas de esta vida.

Se encuentra en la Biblia en Mateo 6:19 -24.

¡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

Actívense



Estrella de mar

Trabaja con un compañero. Una persona se pone en posición de tabla con las piernas separadas. La otra persona salta sobre las piernas, una pierna a la vez y vuelve al comienzo. Repite 10 veces y luego intercambien lugares.

Hacer tres series.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

Descansar y hablar



Lo que valoramos

- *¿Qué cosas valoras o atesoras más?*

Lee Mateo 6:19 -21.

- *¿Qué significa almacenar tesoros en el cielo?*

Las cosas que atesoramos gobiernan nuestras vidas. Donde la gente pone su tesoro revela dónde están realmente sus corazones.

Platica con Dios: Pasa tiempo a solas con Dios y pídele que te muestre dónde está tu tesoro. Considera lo que piensas y cómo usas tu tiempo, talentos y dinero.

DÍA 2

Actívense



Desafío Tabata

Escucha la música de Tabata. Muévete como escalando una montaña durante 20 segundos, luego descansa durante 10 segundos. Corre en el mismo lugar durante 20 segundos, luego descansa durante 10 segundos. Repite esta secuencia. Haz ocho series.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Descansar y hablar



Lo que vemos

- *¿Qué papel tienen los ojos en nuestro cuerpo?*

Lee Mateo 6:22 -23.

Algunas cosas que miramos o pensamos son como una bufanda sobre nuestros ojos. Hacen mucho más difícil ver a dónde vamos.

- *¿Cómo podemos tener “ojos” espirituales saludables?*

Platica con Dios: Oren para que Dios los ayude a tener ojos sanos y que como familia vean cosas que traerán luz a sus vidas en lugar de a la oscuridad.

DÍA 3

Actívense



Pelota de velocidad

Encuentra una pelota. Todos corren alrededor del lugar lanzando la pelota unos a otros para atrapar. Cuando alguien suelta la pelota, debe hacer seis sentadillas o tres burpees.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

Descansar y hablar



A quien servimos

- *¿Qué significa estar completamente dedicado a una cosa?*

Lee Mateo 6:24.

Jesús deja claro que no puedes ser devoto a Dios si estás dedicado al dinero y las cosas que el dinero va a comprar.

- *¿Por qué es imposible servir tanto a Dios como al dinero?*
- *¿A quién estás sirviendo hoy?*

Platica con Dios: Pide perdón a Dios por los tiempos en que no estás dedicado a Él. Si Jesucristo es su Señor, oren para que lo sirvan y lo glorifiquen solo a Él.

Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Mateo 6:19 -24](#) (NVI).

Pasaje bíblico — Mateo 6:19 -24 (NVI)

“No acumulen para sí tesoros en la tierra, donde la polilla y el óxido destruyen, y donde los ladrones se meten a robar. pero almacena tesoros en el cielo donde ni la polilla ni el óxido carcomen, ni los ladrones se meten a robar. Porque donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón. ²²El ojo es la lámpara del cuerpo. Si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo estará lleno de luz. Pero si tus ojos no son saludables, todo tu cuerpo estará lleno de oscuridad. Si entonces la luz dentro de ti es oscuridad, ¡cuán grande es esa oscuridad! ²⁴Nadie puede servir a dos señores. O odiarás a uno y amarás al otro, o serás dedicado a uno y despreciarás al otro. No se puede servir a la vez a Dios y a las riquezas”.

Consejos para la salud

Come bien.

Almacena tu armario de alimentos o nevera con ingredientes que son rápidos de preparar y fáciles de cocinar.



MÁS INFORMACIÓN

Esperamos que haya disfrutado del *family.fit breve* . Ha sido creado por voluntarios de todo el mundo. ¡Es gratis!

Encontrarás sesiones de family.fit completas en el sitio web <https://family.fit>. Compártelo con otros.

Encuentra vídeos en el [canal de YouTube® de family.fit](#)

Encuétranos en las redes sociales:



Si traduces esto a otro idioma, por favor envíanos 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 aceptas 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 ti mismo y por todos aquellos que hagan ejercicio contigo. Por favor, asegúrate de que tú y todos los que hagan ejercicio contigo acepten estos términos y condiciones en su totalidad. Si no estás de acuerdo con estos términos y condiciones o cualquier parte de estos términos y condiciones, no debes utilizar este recurso.



family.ft

