

*Crecer más sabio — Semana 10*  
**¡Dios Padre generoso!**

**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!

Reúne a la familia durante 7 minutos:

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <br><b>Actívense</b><br><i>4 minutos</i> | <br><b>Descansar y hablar</b><br><i>3 minutos</i> |
| <b>DÍA 1</b>   | Superman  | Leer y discutir<br>Mateo 7:7 -12   |
| <b>DÍA 2</b>   | Desafío de la torre   | Leer y discutir<br>Mateo 7:7 -12   |
| <b>DÍA 3</b>   | Búsqueda del tesoro   | Leer y discutir<br>Mateo 7:7 -12   |

Jesús quiere que sepamos que Dios es un Padre amable y sabio. Él escucha nuestras oraciones y nos da las cosas buenas que necesitamos.

Se encuentra en la Biblia en Mateo 7:7 -12.

**¡Es fácil!** No hay equipo especial. ¡Sólo una sensación de diversión y una mente abierta!



*Más información al final del folleto. Lee los términos y condiciones.*

# DÍA 1

## Actívense



### Superman

Acuéstate boca abajo en el suelo o en una alfombra con los brazos estirados por encima de la cabeza (como Superman).

Levanta los brazos y las piernas del suelo tan lejos como pueda durante tres segundos. Luego regrese a la posición inicial.

Haz el movimiento 15 veces, descansando según sea necesario.

Hacer tres series. Descansa entre cada ronda.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

## Descansar y hablar



### Orando a un Padre que escucha

- *Habla acerca de algunas de las veces en que Dios respondió a tus oraciones y algunas de las veces en que Él no lo hizo.*

Lee Mateo 7:7 -12.

Los versículos 7 y 8 nos dicen que Dios quiere que vengamos continuamente a Él en oración.

Haz una lista familiar de lo que pedirás, lo que buscarás y qué nuevas maneras de servir al reino de Dios perseguirás.

**Platica con Dios:** Trae esta lista a Dios. Pídele a Dios que te ayude a no renunciar a seguir a Dios y confiar en Él como su Padre generoso.

# DÍA 2

## Actívense



### Desafío de la torre

Trabajar en parejas con seis tazas por par. Una persona hace un Superman mientras que la otra hace cinco sentadillas. Después de cada serie, coloque una taza para construir una torre. Intercambia los roles. Hacer seis series. Intenta construir tu torre lo más rápido posible.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

## Descansar y hablar



### Recibiendo de un Padre generoso

- *Habla de cualquier regalo que hayas recibido de alguien que te cuidaba.*

Lee Mateo 7:7 -12.

Concéntrate en los versículos 9-11. Encuentra algunos elementos sencillos que te ayuden a dar a conocer la historia. Dos hijos piden pan a su padre: uno recibe pan, el otro una piedra. Crea el segundo drama de una manera similar.

- *¿Qué quiere Dios darnos? ¿Siempre sabemos lo que es mejor para nosotros?*

**Plática con Dios:** Tómame un momento para pensar en cómo Dios ha sido generoso contigo. Escribe tus respuestas en papel, o cada una puede compartir en voz alta. Habla con Dios y dale gracias por cada una de esas respuestas.

# DÍA 3

## Actívense



### Búsqueda del tesoro

Ocultar 20 alimentos pequeños en una habitación (por ejemplo, verduras o frutas). ¿Cuántos artículos puede encontrar tu familia en tres minutos?

## Descansar y hablar



### Vivir para nuestro amoroso Padre

- *Si no hubiera límites, ¿qué harías por otra persona hoy?*

Lee Mateo 7:7 -12.

Enfócate en el versículo 12. Este versículo es comúnmente conocido como «la Regla de Oro». Elige y enfréntate a tu pareja. Decide quién lidera. El líder hace algo a su pareja que inmediatamente se lo devuelve a ellos: la retribución del socio. Las acciones podrían ser positivas, como una sonrisa o un abrazo, o negativas como un pellizco suave o un empujón.

- *¿De qué manera este versículo da forma a cómo debemos vivir para Dios?*

**Plática con Dios:** Piensa en las veces en las que has actuado de una manera que no te gustaría que te hicieran. Juntos, oren para que se les dé la fuerza de Dios para actuar de maneras que siempre le agradan.

# Palabras de la Semana

Tú puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 7:7 -12 \(NVI\)](#).

## **Pasaje bíblico** — Mateo 7:7 -12 (NVI)

<sup>7</sup> Pedir y se les dará; buscar y hallarán; llamar y la puerta se les abrirá; porque todo el que pide recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, la puerta será abierta.

<sup>9</sup> ¿Quién de ustedes, si su hijo pide pan, le dará una piedra? O si pide un pez, ¿le dará una serpiente? Si ustedes, aunque son malos, saben dar buenos dones a sus hijos, ¡cuánto más su Padre celestial dará buenos dones a los que se lo pidan!

<sup>12</sup> Así que en todo, haz a los demás lo que quisieras que te hagan, porque esto resume la Ley y los Profetas.

## Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.  
Apunta a la misma hora de acostarse todos los días para ayudar a tu cuerpo a encontrar su salud óptima.



# 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](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 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

