

Crecer más sabio — Semana 11
Elegir el camino correcto

family.fit
fast

7 minutos para ayudar a crecer su
familia.ejercicio físico.fe.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	Calentamiento de espejo	Leer y discutir Mateo 7:13 -14
DÍA 2	¡Sí y no!	Leer y discutir Mateo 7:13 -14
DÍA 3	Estocadas con peso	Leer y discutir Mateo 7:13 -14

Jesús ha estado diciendo a esta multitud de personas en la ladera de la montaña cómo vivir de la manera que Dios quiere. Está cambiando la vida. Ahora, al llegar al final de Su mensaje, los invita a escoger el único camino que los llevará a este modo de vida.

Se encuentra en la Biblia en **Mateo 7:13 -14.**

¡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



Calentamiento de espejo

Párete con un compañero. Una persona decide acciones tales como rodillas altas corriendo, sentadillas, superhombre, estocadas, etc. La otra persona actúa como el espejo y sigue sus acciones.

Intercambia roles después de 60 segundos.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Descansar y hablar



Es tu elección.

- *¿Cuáles son algunas de las decisiones que ya has tomado hoy?*

Lee Mateo 7:13 -14.

Coloca objetos o muebles como obstáculos alrededor de la habitación o el patio. Cada persona tiene que cruzar la habitación a su manera.

- *¿Por qué cada persona eligió ir como lo hizo?*

Explora la idea de cómo Dios nos dio «libre albedrío» para tomar decisiones.

Plática con Dios: Gracias a Dios por el «libre albedrío» que tenemos que tomar decisiones y pedir Su sabiduría para hacerlas. Cada persona podría nombrar una elección por la que están enfrentando para que otros oren.

DÍA 2

Actívense



¡Sí y no!

Elige un líder y ponte algo de música. Baila o haz un movimiento hasta que el líder diga «sí» o «no». Cuando el líder dice «sí» todo el mundo se pone en cuclillas. Vuelve a bailar. Cuando el líder dice «no» todos hacen un burpee. Sigue bailando hasta que el líder hable.

Tómate turnos para ser el líder.



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

Descansar y hablar



Elegir el camino fácil

- *Habla de un momento en que el «camino fácil» no era la mejor opción.*

Lee Mateo 7:13 -14.

Trabajar juntos para dibujar rápidamente una imagen de la escena poniendo en el camino amplio y un montón de gente. Discute por qué todas estas personas han elegido este camino en particular.

- *Comparte momentos en los que simplemente «se fue junto con la multitud» porque era más fácil que elegir hacer otra cosa.*

Plática con Dios: Ora por cualquier miembro de la familia que pueda estar luchando para tomar buenas decisiones debido a la presión de aquellos a su alrededor para que «sigan a la multitud».

DÍA 3

Actívense



Estocadas con peso

Añada peso a la estocada. Usa una mochila con un libro o sostén botellas de agua en tus manos. Piense creativamente para encontrar pesos del tamaño adecuado para cada persona. Recuerda mantener la técnica adecuada.

Completa dos series de 10 repeticiones. Descansa 30 segundos entre series.

Descansar y hablar



Elegir el camino difícil

- *Habla de un momento en que el «camino difícil» era la mejor opción.*

Lee Mateo 7:13 -14.

Cierra los ojos e imagina a Jesús parado a la entrada de un camino angosto y señala a la gente que venga con Él. Imagínate a ti mismo eligiendo seguirlo. Jesús quiere que elijamos la “vida” y Él promete estar con nosotros todo el camino.

- *¿Cuáles son algunas de las cosas buenas acerca de seguir el camino de Jesús?*

Plática con Dios: Agradece a Dios por la vida que nos ofrece a través de Jesús. Tómallo por turnos para nombrar a personas en tu familia u otras personas que conoces usando estas o palabras similares: «Señor, por favor ayuda (Nombre) elegir seguir a Jesús».

Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 7:13 -14](#) (NIV).

Pasaje bíblico — Mateo 7:13 -14 (NVI)

«Entrad por la puerta angosta; porque ancha es la puerta y ancha es el camino que conduce a la destrucción, y muchos entran por ella; mas pequeña es la puerta y angosto el camino que conduce a la vida, y sólo unos pocos la encuentran».

Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.
Los niños y adultos de diferentes edades
necesitan diferentes horas de sueño cada
noche. ¡Aprende lo que necesitas!



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

