

Crecer más sabio — Semana 12
¡Discernir el bien y el mal!

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 esquinas | Leer y discutir Mateo 7:15 -20 |
| DÍA 2 | ¿Quién es más rápido? | Leer y discutir Mateo 7:15 -20 |
| DÍA 3 | Flexiones pirámide | Leer y discutir Mateo 7:15 -20 |

Jesús acaba de describir dos caminos a seguir en la vida. Ahora Él nos recuerda que hay muchos que tratarían de guiarnos por el camino equivocado. Cuidado con estos «amigos». Puedes decir quiénes son por el 'fruto' de sus vidas.

Se encuentra en la Biblia en [Mateo 7:15 -20](#).

¡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 esquinas

Marca las esquinas de la habitación con los números 1-4. Cada persona inicia en una esquina diferente y hace un calentamiento diferente. Muévete por la habitación al siguiente número. Hacerlo dos veces.

1. 10 saltos de tijera
2. 10 patadas con los talones
3. 10 abdominales
4. 10 sentadillas



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjI>

Descansar y hablar



Verdaderos amigos

- *¿Cuándo te has puesto un disfraz?*

Lee Mateo 7:15 -16.

Cada persona encuentra algo en la casa para usar como un disfraz para cambiar su apariencia.

Habla de algunas de las maneras en que tus buenos amigos han sido una influencia positiva en tu vida y cómo otros amigos han sido una influencia negativa.

Plática con Dios: «Señor, por favor danos ojos claros para ver cuando la gente no es quien se hace ser. Danos toda la sabiduría para discernir».

DÍA 2

Actívense



¿Quién es más rápido?

Mide el tiempo total que tarda cada persona en completar 10 de cada uno de los siguientes movimientos:

- 10 saltos de montaña
- 10 abdominales
- 10 flexiones
- 10 estocadas

Descansar y hablar



Fruta buena o mala

- *¿Qué hace que algunos árboles se vuelvan ‘malos’? ¿Cómo es esto similar para la gente?*

Lee Mateo 7:17 -18.

La buena fruta proviene de buenos árboles. Dibuja un árbol con diferentes frutas en él. Escribe los nombres de los miembros de la familia en los pedazos de fruta con una descripción de algo bueno que ves en la vida de esa persona.

- *¿Cómo mantenemos nuestras vidas saludables y produciendo buenos frutos?*

Plática con Dios: Mirando tu dibujo, agradece a Dios por cada miembro de la familia y ora por una cosecha abundante de buenos frutos en su vida.

DÍA 3

Actívense



Flexiones pirámide

Empieza con una flexión. Descansa brevemente. Haz dos flexiones y descansa, luego tres flexiones y descansa. Continúa hasta 10 flexiones. Una vez que llegue a los 10, vuelva a bajar a uno de nuevo. Si haces toda la pirámide, habrán completado 100 flexiones.

¡Bravo!

Descansar y hablar



Útil o inútil

- *Nombra algunos de los artículos más útiles en su hogar. Nombra también artículos inútiles.*

Lee Mateo 7:19 -20.

Jesús quiere que seamos fructíferos en nuestras vidas. Sostén un pedazo de fruta mientras hablan juntos como familia acerca de formas de vivir vidas que se apoyan mutuamente, sirven a los demás y construyen el Reino.

Plática con Dios: Comienza con un momento de reflexión silenciosa mientras confiesas a Dios los tiempos en que sus vidas no han producido el buen fruto que Jesús está hablando aquí. Oren juntos por la familia y los amigos.

Palabras de la Semana

Puede encontrar estas palabras en una Biblia online gratis aquí en [Mateo 7:15 -20 \(NVI\)](#).

Pasaje bíblico — Mateo 7:15 -20 (NVI)

«Estar atentos a los falsos profetas, que vienen a ustedes vestidos de oveja, pero en el interior son lobos feroces. Por su fruto los reconocerán. ¿Recoge la gente uva de los arbustos espinales, o higos de cardos? ¹⁷Asimismo, todo árbol bueno da buen fruto, pero el árbol malo da mal fruto; el árbol bueno no puede dar mal fruto, y el árbol malo no puede dar buen fruto.¹⁹Todo árbol que no da buen fruto es cortado y arrojado al fuego. por su fruto los reconocerás».

Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.

No discutas temas difíciles justo antes de acostarse. Las preocupaciones pueden mantenerte despierto.



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

