

Crece más sabio — Semana 8
¡Creciendo en confianza!

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	Sigan al líder	Leer y discutir Mateo 6:25 -34
DÍA 2	Dips con elevación de pierna	Leer y discutir Mateo 6:25 -34
DÍA 3	Llenar la taza	Leer y discutir Mateo 6:33 -34

Jesús continúa desafiando a Sus seguidores a poner a Dios y a Su reino en primer lugar. En lugar de preocuparnos como paganos, debemos confiar en Dios para proveer nuestras necesidades.

Se encuentra en la Biblia en [Mateo 6:25 -34](#).

¡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



Sigan al líder

Da un corto trote por la casa o el patio mientras todos siguen a un líder. Trata de ir a cada habitación o espacio. El líder puede cambiar los movimientos: pasos laterales, rodillas altas, etc. Intercambiar líderes.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Descansar y hablar



La provisión de Dios

- *¿Cuáles son algunas de las necesidades materiales que preocupan a la gente?*

Lee Mateo 6:25 -34.

- *¿Cómo te ha proveído Dios?*

Al mirar la manera en que Dios provee para Su creación, podemos estar seguros de que Él también proveerá para nosotros.

Platica con Dios: Piensa en las maneras en que Dios ha mostrado Su cuidado por ti. Agradece a tu Padre Celestial por proveer todas tus necesidades.

DÍA 2

Actívense



Dips con elevación de pierna

Haz Dips hacia abajo en una silla, apoyando su peso en sus brazos. Mientras hace un dip extiende y levante una pierna del suelo. Alterna las piernas

Haz 10 repeticiones y descansa. Repite.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Descansar y hablar



Confianza — no te preocupes

- *¿Cómo las preocupaciones del mundo te impiden confiar en Dios?*

Lee Mateo 6:25 -34.

- *¿Cómo deben responder los seguidores de Jesús a las preocupaciones del mundo?*

Jesús enseña que la preocupación es esencialmente una falta de confianza en Dios. Sus seguidores deben vivir de manera muy diferente a los incrédulos que no confían en Dios ni siquiera para sus necesidades básicas.

Platica con Dios: Pídele a Dios que te ayude a no preocuparse sino a crecer en confianza en Él tanto individualmente como en familia. Oren para que la confianza de su familia en Dios sea un testimonio claro para los demás.

DÍA 3

Actívense



Llenar la taza

Usando una silla, cada persona hace tres dips y luego corre hacia un marcador para recoger agua en un vaso usando una cuchara. Toca a la siguiente persona que debe continuar. Sigue con relevos hasta que el vaso esté lleno.

Tres dips = una cuchara



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Descansar y hablar



Buscar a Dios primero

- *Nombra tres cosas que son importantes para ti.*

Lee Mateo 6:33 -34.

Los seguidores de Jesús deben dar a Dios y a Su reino la primera prioridad en sus vidas. Si lo ponemos en primer lugar, Él promete satisfacer nuestras necesidades.

- *¿A qué se parece buscar primero el reino de Dios?*
- *¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente a hacer esto?*

Platica con Dios: Pide la ayuda de Dios para ponerlo primero en tu vida y buscar Su reino por encima de todo lo demás. Da gracias porque si tenemos fe en nuestro Padre Celestial, no tenemos que preocuparnos por el mañana.

Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Mateo 6:25 -34 \(NVI\)](#).

Pasaje bíblico — Mateo 6:25 -34 (NVI)

“Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida, y el cuerpo más que la ropa? Mira las aves del cielo; no siembran, siegan ni almacenan en graneros, y sin embargo vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No eres mucho más valioso que ellos? ¿Puede alguno de ustedes, preocupándose, añadir una sola hora a su vida? ¿Y por qué te preocupas por la ropa? Mira cómo crecen las flores del campo. No trabajan ni giran. Pero les digo que ni siquiera Salomón en todo su esplendor estaba vestido como uno de estos. Si así es como Dios viste la hierba del campo, que está aquí hoy y mañana es arrojada al fuego, ¿no te vestirá mucho más, a ti de poca fe? Así que no te preocupes, diciendo: «¿Qué comeremos?» o «¿Qué beberemos?» o «¿Qué nos pondremos?» Porque los paganos corren tras todas estas cosas, y tu Padre celestial sabe que las necesitas.³³ Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas. Por lo tanto, no se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas”.

Consejos para la salud

Come bien.

Comer bien no significa preocuparse por comer de forma saludable todo el tiempo.

Una buena dieta permite golosinas ocasionales.



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

