

Crecer más sabio — Semana 9
¡Apreciando a los demás!

family.fit
fast

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



¡Es tan fácil!

Reúne a la familia durante 7 minutos:

	 Actívense <i>4 minutos</i>	 Descansar y hablar <i>3 minutos</i>
DÍA 1	Muévete al compás de la música	Leer y discutir Mateo 7:1 -5
DÍA 2	Patee la lata	Leer y discutir Mateo 7:1 -5
DÍA 3	Juntos permanecemos	Leer y discutir Mateo 7:1 -5

Jesús está hablando a las multitudes acerca de la importancia de cómo pensamos de nosotros mismos y de los demás.

Se encuentra en la Biblia en Mateo 7:1 -5.

¡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



Muévete al compás de la música

Pon tu música favorita. Repite estos movimientos hasta que termine la música:

- Correr 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas
- Correr 10 veces en el mismo lugar
- 5 sentadillas con aplausos por encima de la cabeza



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Descansar y hablar



No juzgues a los demás

- *Habla de una vez que tuviste algo atarado en el ojo. ¿Cómo se sintió? ¿Podrías verlo tú mismo?*

Lee Mateo 7:1 -5.

Es gracioso pensar en un tablón grande que sobresale del ojo de alguien. ¡Lo haría muy difícil de ver! Estas son palabras desafiantes. Hablen juntos sobre lo que creen que es el mensaje. Comparte todas tus ideas.

Plática con Dios: Encuentra una ramita para todos. Cada uno piensa en una persona que otros juzgan erróneamente. Pídale a Dios que te ayude a conocerlos mejor en lugar de juzgarlos. Coloca las ramitas en un frasco sobre tu mesa para recordarle que siga orando.

DÍA 2

Actívense



Patee la lata

Hacer un círculo en el suelo y poner una lata vacía en el medio. Una persona guarda la lata mientras todos los demás tratan de sacarla del círculo. Los jugadores pueden trabajar juntos para distraer al guardia. Ganarás si pateas la lata sin que te etiqueten(toquen).



<https://youtu.be/zBmKqgmwW88>

Descansar y hablar



Examínate primero

- *Habla de un tiempo que te sentías juzgado injustamente por otros.*

Lee Mateo 7:1 -5.

El tablón y la mota son las cosas grandes y pequeñas que nos impiden ver claramente y causan daño a nosotros mismos y a los demás.

- *Hablen juntos sobre algunas de las cosas grandes y pequeñas que causan daño en su país, comunidad y familia.*

Plática con Dios: Cada uno elige una cosa grande o pequeña de tu conversación para orar. Que una persona comience la oración con «Dios nos ayude con...» Cada miembro de la familia puede decir su palabra en el espacio. Termina con Amén.

DÍA 3

Actívense



Juntos permanecemos

Siéntese en el suelo con una pareja. Enlazen sus brazos. Ahora intenten levantarse mientras mantienen las espaldas tocadas y los brazos ligados. Empujarse uno contra el otro ayudará.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

Descansar y hablar



Ayuda a otros

- *Pídele a alguien con lentes que le diga cómo fue cuando se los puso por primera vez y pudo ver con claridad.*

Lee Mateo 7:1 -5.

Dios quiere que ayudemos a otros a cambiar. Una de las mejores maneras de hacerlo es vivir con el ejemplo. Debemos ser generosos, no codiciosos, y mostrar compasión, no ira.

- *Como familia, piensen en formas en las que pueden vivir con el ejemplo. Elige una acción práctica para hacer esta semana.*

Plática con Dios: Escribe o dibuja una breve oración sobre tu punto de acción. Pídele ayuda a Dios para hacer que esto suceda. Pon tu oración en una pared para recordarte orar a menudo.

Palabras de la Semana

Puedes encontrar estas palabras en una Biblia en línea gratis aquí en [Mateo 7:1 -5 \(NVI\)](#).

Pasaje bíblico — Mateo 7:1 -5 (NVI)

«No juzgues, o tú también serás juzgado. Porque de la misma manera que juzgas a los demás, serán juzgados, y con la medida que usen, se les medirá. ¿Por qué miras la mota de aserrín en el ojo de tu hermano y no prestas atención a la tabla de tu propio ojo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: «Déjame quitarte la mota de tu ojo», cuando todo el tiempo hay una tabla en tu propio ojo? Hipócrita, primero saca la tabla de tu propio ojo, y luego verás claramente para quitar la mota del ojo de tu hermano.»

Consejos para la salud

Duerme lo suficiente cada día.
Puede ayudar a reducir el riesgo de problemas
de salud graves como diabetes y
enfermedades cardíacas.



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

