



Lección de Objeto Bíblico



de Godly Pearls

Dando a conocer a Jesucristo, una historia a la vez



UNA NOTA A LOS EDUCADORES CRISTIANOS:

Gracias por descargar esta Lección de Objeto Bíblico.

Esta primera página contiene diferentes secciones para ayudarte al planear tu clase, por ejemplo: educación en casa, escuela dominical, estudio bíblico, club bíblico, clase misionera, etc.

Sugerimos que imprimas las páginas 2 - 5 y las distribuyas a tus estudiantes.



TEMA:

Creciendo fuertes en el espíritu.



OBJETO:

Cuerda para saltar.



Qué hacer:

Muestra a los niños una cuerda para saltar.

Haz una pregunta: ¿Para qué se usa esta cuerda para saltar?



Lee las referencias bíblicas: Las referencias bíblicas pueden ser leídas por diferentes niños si es posible. O el maestro puede leerlas.



Objetivos de la lección:

1. Explicar el significado de los ejercicios espirituales.
2. Explicar las diferentes formas de hacer ejercicios espirituales y animar a los alumnos a mantenerse activos espiritualmente.



Enseñanza clave de la lección:

Una cuerda para saltar te ayuda a ejercitar tu cuerpo. La Biblia te anima a ejercitar también tu espíritu, para que seas fuerte por dentro.



Lección de Objeto Bíblico



de Godly Pearls

Dando a conocer a Jesucristo, una historia a la vez

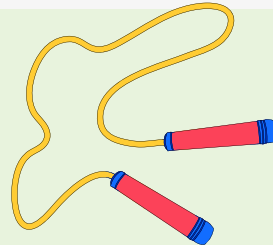


Fecha:



Objeto:

CUERDA PARA SALTAR.



Tema:

CRECIENDO FUERTES EN
EL ESPÍRITU.



Referencia bíblica:

Lucas 2:39-40;
1 Timoteo 4:7-8.



Notas:

Cuando usas una cuerda para saltar, la haces girar alrededor de tu cuerpo y saltas sobre ella cuando pasa debajo de tus pies. ¿Has usado una cuerda para saltar alguna vez? ¿Fue fácil o difícil? ¿Por cuánto tiempo saltaste? Te habrás dado cuenta de que se vuelve más difícil cuanto más tiempo saltas. Eso es porque hacer ejercicio no es algo sencillo. Estás estirando tu cuerpo y haciéndolo trabajar más duro. Pero ¿sabías que el ejercicio es muy bueno para tu cuerpo? Llamemos a este tipo de ejercicio un ejercicio físico.

En 1 Timoteo 4:7-8, la Biblia habla de "ejercitarse para la piedad". Este tipo de ejercicio no se puede hacer usando cuerdas para saltar ni ningún equipo físico. La Biblia te está animando a ejercitar tu espíritu, es decir, esa parte de ti que se comunica con Dios. Así como ejercitas tu cuerpo, puedes entrenar y estirar tu espíritu para que crezca fuerte. Llamaremos a este tipo de ejercicio un ejercicio espiritual.

"Más bien, ejercítate en la piedad. Pues aunque el ejercicio físico trae algún provecho, la piedad es provechosa para todo, ya que tiene promesa de vida para el presente y para el futuro" (1 Timoteo 4:7-8).



Lección de Objeto Bíblico



de Godly Pearls

Dando a conocer a Jesucristo, una historia a la vez



Notas continuadas:

Cuando ejercitas tu espíritu, puedes obtener los siguientes beneficios:

1. Ejercitar tu espíritu te ayudará a concentrarte en tu fe en Jesús. Podrás pensar en Dios, leer Su palabra y recordar Sus promesas para ti (2 Timoteo 4:7).
2. Ejercitar tu espíritu te ayudará a desarrollar virtudes cristianas. Las virtudes son las marcas que muestran que eres un amigo de Dios. Estas marcas o virtudes incluyen la paciencia, el amor, la humildad, la amabilidad, el dominio propio, etc. (1 Pedro 1:5-8).
3. Cuando ejercitas tu espíritu, te preparas para vivir como Dios quiere aquí en la tierra y para vivir para siempre con Él (1 Timoteo 4:8).
4. Así como el ejercicio físico hace que tu cuerpo se relaje y se refresque, el ejercicio espiritual hace que tu ser interior o espíritu se refresque y se renueve (2 Corintios 4:16).
5. Cuando ejercitas tu espíritu leyendo la palabra de Dios, sabes lo que Dios quiere de ti. Sabes lo que Dios quiere que hagas (Efesios 5:17).
6. Cuando ejercitas tu espíritu, los demás conocerán más sobre Jesús a través de la forma en que vives. Esto significa que tu luz brillará y la gente notará y verá que algo está pasando en tu espíritu (Mateo 5:16).
7. Cuando ejercitas tu espíritu, comprenderás qué es lo bueno y qué es lo malo. Tendrás la gracia de elegir hacer lo correcto (Hebreos 5:14).

Hemos visto algunos de los beneficios de ejercitar el espíritu. Pero ¿cómo puedes ejercitar tu espíritu exactamente? ¿Cómo puedes hacer crecer tu espíritu para ser fuerte por dentro?

- Practica orar siempre. Empieza por orar en la mañana, antes de cada comida y antes de acostarte (Efesios 6:18, 1 Tesalonicenses 5:17).
- Lee tu Biblia siempre. Empieza leyendo un versículo o una historia corta cada día (Hechos 17:11; 2 Pedro 3:18).



Lección de Objeto Bíblico



de Godly Pearls

Dando a conocer a Jesucristo, una historia a la vez



Notas continuadas:

- Practica tener paciencia (Isaías 40:31).
- Practica tener más fe. Empieza teniendo fe en las promesas de Dios para ti. Declara las promesas de Dios y créele a Él (2 Corintios 1:20; Filipenses 4:13).
- Practica ser valiente. Haz crecer tu valor (Deuteronomio 31:6).
- Practica hacer el bien a las personas. Sirve a quienes necesiten tu ayuda (Gálatas 6:9).
- Mantén la alegría incluso cuando no te sientas alegre. Di palabras que te pongan contento: "Soy una persona feliz. Soy un hijo especial de Dios. ¡Dios me ama y esto es verdad. Dios está pensando en mí!" (Filipenses 4:4; 1 Tesalonicenses 5:16).
- Sé agradecido por todo y por cualquier cosa. Dale gracias a Dios por la comida, el clima, la ropa, los amigos, la familia, la escuela, los maestros, por estar vivo, por tener salud, etc. (1 Tesalonicenses 5:18).
- Piensa en la palabra de Dios y recuerda Sus preciosas promesas para ti (Salmo 1:2; Josué 1:8).
- Dile no al pecado y a todo lo que no agrada a Dios. Cuando tengas la tentación de hacer algo malo, di que no. Mientras más digas que no, más fuerte te volverás por dentro (1 Corintios 9:27; Salmo 1:1; Proverbios 1:10).

Como ves, la clave del ejercicio espiritual es practicar; hacerlo una y otra vez. Así te volverás fuerte. ¿Será fácil de hacer? Tal vez no. Pero la buena noticia es que Dios está contigo para ayudarte. Él camina a tu lado, guiándote, diciéndote qué hacer y dándote la gracia y la fuerza para ejercitar tu espíritu. ¡No estás solo!



Lección de Objeto Bíblico



de Godly Pearls

Dando a conocer a Jesucristo, una historia a la vez



Memorizar: 1 Timoteo 4:8 – "Pues aunque el ejercicio físico trae algún provecho, la piedad es provechosa para todo, ya que tiene promesa de vida para el presente y para el futuro".



Preguntas: i. ¿Qué otras cosas puedes hacer para ejercitar tu espíritu?
ii. ¿Por qué crees que es importante ejercitar tu espíritu?
iii. ¿Qué puede pasar si te niegas a ejercitar tu espíritu?



Recordatorio: Una cuerda para saltar te ayuda a ejercitar tu cuerpo. La Biblia te anima a ejercitar también tu espíritu, para que seas fuerte por dentro.



Decir y repetir: Ejercitaré mi espíritu. Me volveré fuerte por dentro.



Oremos: Querido Dios, gracias por animarme a ejercitar mi espíritu para poder crecer fuerte por dentro. Por favor, dame la gracia y la fuerza para poner en práctica todo lo que he aprendido hoy. Te lo pido en el nombre de Jesús, ¡amén!



Gracias por descargar este recurso. No dudes en enviarnos tus comentarios, opiniones o preguntas. Nos gustaría saber de ti.

Contáctanos en nuestra página de Facebook o envíanos un correo electrónico. ¡Dios te bendiga!

ESCANÉAME

© 2026. **GODLY PEARLS**

Facebook: [Godly Pearls](#)

Correo electrónico: contact@godlypearls.com