A PARENT'S GUIDE TO THE SPIRITUAL PRACTICE OF SABBATH



What is the Spiritual Practice of Keeping Sabbath?

"Sabbath keeping is not about a day off but about being recalled to our knowledge of and gratitude for God's activity in creating the world, giving liberty to captives, and overcoming the powers of death."
-Dorothy C. Bass

What are some ways families can practice Sabbath?

- Make this day special - activities, meals, and special toys for this day
- Make this day restful - spend time in nature, recreate, rest
- Make this day unplugged - put technology and screens away
- Make this day relational - do things as a family
- Make this day worshipful - find ways to connect spiritually as a family

FOR THE ENTIRE FAMILY:

(Give younger children Play-Doh, coloring pages, or a toy to keep their hands busy so they can share this time with you and your older children). Discuss what God meant in these scripture verses about the Sabbath. Read a verse each Sabbath day and wonder together. Sit and wonder together. Add your own wonder statements. Children love to see parents wondering too.

Genesis 2:2	I wonder why God rested.
Exodus 20:8	I wonder how resting is holy.
Leviticus 23:3	I wonder what this means for our family.
Deuteronomy 5:14	I wonder if rest means something more than sleep.
Mark 2:27	I wonder what Jesus meant when he said this.
Luke 4:16	I wonder why Luke says, "As was his custom."
Hebrews 4:9-10	I wonder if these verses mean now or in the future.

FOR PARENTS WITH BABIES AND TODDLERS:

Give children certain toys they can only play with on a Sabbath day, make a special meal, and say, "Today is a special day. It is the Sabbath. Today is the day of the week we rest and remember all that God has done for us."

FOR PARENTS WITH ELEMENTARY CHILDREN AND YOUTH:

Try a 10-minute quiet time together to respond to the theme of Sabbath through drawing or discussion. Share your pictures or thoughts wth each other.

FOR PARENTS: *(older children and youth may be interested in these, too)*

Watch any or all of these videos on Sabbath by Dr. Matthew Sleeth.
You will not be disappointed!

GUÍA PARA PADRES SOBRE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL DE GUARDAR EL DÍA DE REPOSO



¿Qué es la práctica espiritual de guardar el día de reposo?

"Guardar el día de reposo no se trata de tener un día libre, sino de ser llamados a recordar y agradecer la obra de Dios al crear el mundo, dar libertad a los cautivos y vencer los poderes de la muerte."
-Dorothy C. Bass

¿Cuáles son algunas formas en que las familias pueden practicar el día de reposo?

- Hacer que este día sea especial - actividades, comidas y juguetes especiales para este día
- Hacer que este día sea de descanso - pasar tiempo en la naturaleza, recrearse, descansar
- Hacer que este día sea sin tecnología - guardar la tecnología y las pantallas
- Hacer que este día sea relacional - hacer cosas como familia
- Hacer que este día sea de adoración - encontrar formas de conectarse espiritualmente como familia

PARA TODA LA FAMILIA:

(Den a los niños pequeños Play-Doh, páginas para colorear o un juguete para mantener sus manos ocupadas, de modo que puedan compartir este tiempo con ustedes y con sus hijos mayores).
Conversen sobre lo que Dios quiso decir en estos versículos bíblicos acerca del día de reposo. Lean un versículo cada día de reposo y pregúntense juntos. Siéntense y pregúntense juntos. Agreguen sus propias frases de reflexión. A los niños les encanta ver que sus padres también se hacen preguntas.

Génesis 2:2	Me pregunto por qué Dios descansó.
Éxodo 20:8	Me pregunto cómo el descanso puede ser santo.
Levítico 23:3	Me pregunto qué significa esto para nuestra familia.
Deuteronomio 5:14	Me pregunto si descansar significa algo más que dormir.
Marcos 2:27	Me pregunto qué quiso decir Jesús cuando dijo esto.
Lucas 4:16	Me pregunto por qué Lucas dice: "como era su costumbre".
Hebreos 4:9-10	Me pregunto si estos versículos se refieren al presente o al futuro.

PARA PADRES CON BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS:

Den a los niños ciertos juguetes con los que solo puedan jugar en el día de reposo, preparen una comida especial y digan: "Hoy es un día especial. Es el día de reposo. Hoy es el día de la semana en que descansamos y recordamos todo lo que Dios ha hecho por nosotros".

PARA PADRES CON NIÑOS DE PRIMARIA Y JÓVENES:

Intenten tener juntos un tiempo de silencio de 10 minutos para responder al tema del día de reposo por medio de dibujos o conversación. Compartan sus dibujos o pensamientos unos con otros..

PARA PADRES: *(los niños mayores y jóvenes también pueden estar interesados en estos recursos)*Vean cualquiera de estos videos sobre el día de reposo del Dr. Matthew Sleeth, o véanlos todos. No se sentirán decepcionados!