Educa a tus hijos sobre el ayuno

Muchas iglesias participan en una temporada de oración y ayuno al comienzo de cada nuevo año. Los ayunos varían en duración, con algunos que duran solo un día, otros tres días y unos 21 días o más. Se puede encontrar a los participantes ayunando todos los alimentos, otros solo ciertos alimentos (también conocido como el ayuno de Daniel), a la vez que abstenerse de información social como la televisión, las redes sociales y más.

Si bien parece haber un mayor enfoque unido en el ayuno en la iglesia, es muy raro escuchar que a los niños se les está enseñando sobre esta disciplina espiritual. Además, a menudo descubrimos que no se anima ni invita a los niños a participar en el ayuno.

Como disciplina espiritual clave, el ayuno es un paso práctico en nuestro caminar en Cristo que, cuando se complementa con la oración, nos ayuda a vaciarnos para hacer espacio para Dios. Ayuda a alinear nuestros corazones con Sus propósitos mientras buscamos Su bendición, el reino, provisión y guía. Al introducir a los niños en el ayuno a una edad temprana, les ayudamos a entender y practicar esta importante disciplina, que nos ha dado Jesús (Mateo 6:16). Si los niños van a ser seguidores totalmente de Dios, entonces debemos animarlos a experimentar Su presencia, y ¿qué mejor manera que a través de la oración y el ayuno?

Cuando los niños participan en un ayuno, deben estar bajo la vigilancia, el cuidado y la guía de sus padres. La iglesia puede servir a los padres en este esfuerzo explicando correctamente a los niños qué es el ayuno y las opciones que tienen para participar.

Liderando a los niños en el ayuno

Educa a tus hijos sobre el ayuno

Llevar a los niños a experimentar y comprender la disciplina del ayuno es una oportunidad única para cada padre. El ayuno se puede enseñar a los niños de maneras apropiadas para su edad y relevantes que pueden sentar las bases para que la fe de un niño crezca de manera inteligente y decidida. Para ser intencionales en el entrenamiento de los niños sobre el ayuno, debemos considerar lo siguiente:

Modele el comportamiento: Los niños a menudo aprenden mejor observando las acciones de sus padres. Asegúrese de modelar un buen comportamiento de ayuno usted mismo y hable con sus hijos sobre sus propias experiencias de ayuno.

Comprensión adecuada. Asegúrate de que los niños entiendan que el ayuno se trata de centrarnos en Dios. Es un momento en el que lo buscamos. Podemos compartir con ellos aquellos personajes en la Biblia que participaron en el ayuno y se beneficiaron de él. Los relatos incluyen a *Daniel Cap. 9*, Jesús *Mateo 4:1-25*, Pablo, Nehemías *1:4-6*, Ana en el templo, Ester, Moisés y Elías.

Un objetivo para introducir a los niños en el ayuno es fomentar su éxito. Por lo tanto, no implementen un ayuno a largo plazo que no puedan mantener. Mantenga sus primeras experiencias cortas. Empieza pequeño y construye a períodos de tiempo más largos.

Centra a los niños. Pida a los niños que identifiquen una necesidad, preocupación o problema específico en el que se centrarán a lo largo de su tiempo de oración y ayuno. Anímalos a escribir esto y a referirse a él a lo largo de su ayuno y en el caso nuestro ayunar y orar por los niños que no tienen familia, comida, ropa etc. en el devocional diario encontraras propósitos y recuerda adaptarlo para hechos según su edad.

Haz que sea una actividad familiar: considera hacer del ayuno una actividad familiar, con todos participando juntos. Esto puede crear un sentido de unidad y apoyo, y puede ayudar a que la experiencia sea más agradable y significativa para todos.

Modelo de ayuno. Los niños, debe modelar para los niños la disciplina del ayuno. Hágales saber que está ayunando y comparta honestamente su experiencia.

Formas prácticas

Para los niños, no se recomienda el ayuno de todos los alimentos. Sin embargo, hay varias formas prácticas en las que podemos invitar a nuestros hijos a experimentar el ayuno.
Ej: Esperar 20 min. antes de la comida tómalo de las manos y orar por los demás niños, reducir el tiempo en la TV, video juegos, etc

Educa a tus hijos sobre el ayuno

Abstenerse de ciertos alimentos. Los niños pueden participar en el ayuno absteniéndose totalmente de sus comidas favoritas. A menudo, esto será algo a base de azúcar, como dulces, helados o pasteles.

Tomar decisiones alternativas. Por un tiempo limitado, los niños pueden elegir opciones más saludables para sus comidas y aperitivos. Así mismo como Daniel y sus amigos se negaron a comer la comida del rey y eligieron las alternativas más saludables, los niños pueden participar en el ayuno eligiendo vegetales en lugar de dulces o agua en lugar de refrescos.

Desconexión de los medios y la tecnología. Los niños pueden optar por eliminar la televisión rápida, los videojuegos, las tabletas o Internet durante un período de tiempo.

Dios desea hacer un trabajo en los corazones de nuestros hijos, y puede hacerlo a través de la oración y el ayuno. No debemos ignorar o ser negligentes al enseñar a nuestros hijos sobre el ayuno. A través del ayuno, nuestros hijos aprenderán a escuchar a Dios, a responder a Él y crecer espiritualmente.

Ofrecer apoyo y aliento: El ayuno puede ser un desafío, especialmente para los niños que pueden estar menos acostumbrados a él. Ofrezca apoyo y aliento a sus hijos a medida que ayunan, y sea paciente con ellos a medida que aprenden y crecen.

Creemos que el ayuno es una forma de acercarnos a Dios y buscar Su guía y dirección en nuestras vidas. Cuando ayunamos, nos abstenemos de comer y beber durante un período de tiempo determinado, generalmente 24 horas. Esto nos ayuda a centrarnos en poner los asuntos espirituales a la vanguardia de nuestras mentes y a escuchar la guía del Espíritu Santo.

Pero puede ser difícil quedarse sin comida o bebida durante 24 horas, especialmente para los niños y los jóvenes. Enseñar a los niños/adolescentes a ayunar de manera significativa puede ser una tarea desafiante pero gratificante. Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo hacerlo:

Empieza poco a poco: para los niños pequeños, puede ser difícil ayunar durante 24 horas completas. Considere comenzar con períodos de tiempo más cortos, como saltarse una o dos comidas, y aumentar gradualmente la duración del ayuno a medida que envejecen.

Explique el propósito del ayuno: Ayude a sus hijos a comprender el propósito del ayuno, ya sea para el crecimiento espiritual personal, buscar la guía de Dios o mostrar solidaridad con aquellos que están sufriendo o necesitados. Esto puede ayudar a darles un sentido de significado y propósito a medida que ayunan.

Educa a tus hijos sobre el ayuno

Anímalos a orar y meditar: el ayuno es una excelente oportunidad para centrarse en la relación de personal con Dios. Anime a sus hijos a orar y meditar durante su ayuno, y ayúdelos a desarrollar sus propias prácticas personales de oración.

Educa a tus hijos sobre el ayuno

Educate your children about fasting

Many churches participate in a season of prayer and fasting at the beginning of each new year. Fasts vary in length, with some lasting only one day, others three days, and some 21 days or more. Participants can be found fasting all foods, others only certain foods (also known as the Daniel Fast), while also abstaining from social information such as television, social media, and more.

While there seems to be a greater united focus on fasting in the church, it is very rare to hear that children are being taught about this spiritual discipline. Furthermore, we often find that children are not encouraged or invited to participate in the fast.

As a key spiritual discipline, fasting is a practical step in our walk in Christ that, when complemented by prayer, helps us empty ourselves to make room for God. Help align our hearts with His purposes as we seek His blessing, kingdom, provision and guidance. By introducing children to fasting at an early age, we help them understand and practice this important discipline, given to us by Jesus (Matthew 6:16). If children are going to be full followers of God, then we must encourage them to experience his presence, and what better way than through prayer and fasting?

When children participate in a fast, they must be under the supervision, care and guidance of their parents. The church can serve parents in this effort by correctly explaining to children what fasting is and the options they have for participating.

Educa a tus hijos sobre el ayuno

Leading children in fasting

Bringing children to experience and understand the discipline of fasting is a unique opportunity for every parent. Fasting can be taught to children in age-appropriate and relevant ways that can lay the foundation for a child's faith to grow intelligently and purposefully. To be intentional in training children about fasting, we must consider the following:

Model behavior: Children often learn best by observing their parents' actions. Be sure to model good fasting behavior yourself and talk to your children about your own fasting experiences.

Adequate understanding. Make sure children understand that fasting is about focusing on God. It is a moment in which we look for it. We can share with them those characters in the Bible who participated in fasting and benefited from it. The stories include Daniel Cap. 9, Jesus Matthew 4:1-25, Paul, Nehemiah 1:4-6, Anna in the temple, Esther, Moses and Elijah.

One goal of introducing children to fasting is to encourage their success. Therefore, do not implement a long-term fast that you cannot maintain. Keep your first experiences short. Start small and build over longer periods of time.

Center the children. Ask the children to identify a specific need, concern, or problem that they will focus on throughout their time of prayer and fasting. Encourage them to write this down and refer to it throughout their fast and in our case to fast and pray for children who have no family, food, clothing etc. In the daily devotional you will find purposes and remember to adapt it for events according to their age.

Make it a family activity: Consider making fasting a family activity, with everyone participating together. This can create a sense of unity and support, and can help make the experience more enjoyable and meaningful for everyone.

Fasting model. Children, you must model for children the discipline of fasting. Let them know you are fasting and honestly share your experience.

Practical ways

For children, fasting from all foods is not recommended. However, there are several practical ways we can invite our children to experience fasting.
Ex: Wait 20 min. Before eating, hold his hands and pray for the other children, reduce time spent watching TV, video games, etc.

Abstain from certain foods. Children can participate in fasting by completely abstaining from their favorite foods. Often this will be something sugar-based, such as candy, ice cream or cake.

Educa a tus hijos sobre el ayuno

Make alternative decisions. For a limited time, kids can choose healthier options for their meals and snacks. Just as Daniel and his friends refused to eat the king's food and chose healthier alternatives, children can participate in the fast by choosing vegetables instead of sweets or water instead of soda.

Disconnection from media and technology. Children may choose to eliminate fast television, video games, tablets, or the Internet for a period of time.

God wants to do work in the hearts of our children, and he can do it through prayer and fasting. We should not ignore or be negligent in teaching our children about fasting. Through fasting, our children