

## Invierte en tu salud espiritual: *Ayunar*

RESUMEN DE LA LECCIÓN	
<p><b>Notas para el facilitador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El currículum de experiencia de mitad de semana EE.UU. se puede encontrar en el <a href="#">canal de YouTube NAC USA</a> y en la <a href="#">aplicación móvil NAC USA</a>.</li> </ul>	<p><b>Me pregunto...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué es ayunar?</li> <li>➤ ¿Por qué ayunamos?</li> <li>➤ ¿Cómo podemos ayunar?</li> </ul> <p><b>Yo creo...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ayunar es quitar algo de nuestra vida y reemplazarlo con Dios.</li> <li>➤ El ayuno nos ayuda a alcanzar una meta espiritual.</li> <li>➤ El ayuno requiere un enfoque intencional.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Biblia</li> <li>➤ Frasco (no tan grande)</li> <li>➤ Un par de puñados de piedras pequeñas (o algo similar)</li> <li>➤ 3 tazas de arena</li> <li>➤ <a href="#">Currículum Experiencia de Mitad de Semana EE. UU. – Octubre 2018 – Sesión 3</a></li> <li>➤ Algo para reproducir un video (TV, computadora, tableta, proyector, etc.)</li> </ul> <p><b>Referencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Reyes 21:27-29, Esdras 8:23, Isaías 58:3-7, Jonás 3:5-10, Mateo 3:16-4:4, Mateo 6:16-18, Lucas 2:36-38, Hechos 14:21-23</li> </ul>
MENSAJE PREVIO A LA LECCIÓN PARA PADRES Y ESTUDIANTES (POR EMAIL O MENSAJE DE TEXTO)	
	<p>¿Qué sabes sobre el ayuno? Esta semana conversaremos sobre qué es el ayuno y por qué es importante. Acompáñanos mañana a nuestro grupo pequeño a las _____.</p>
MENSAJE PARA LOS PADRES DESPUÉS DE LA LECCIÓN (POR EMAIL O MENSAJE DE TEXTO)	
<p><b>Notas para el facilitador:</b></p> <p>Por favor, mantén intacto el mensaje principal, pero siéntete libre de agregar información local según sea necesario.</p>	<p>Queridos padres:</p> <p>Esta semana, las preguntas «me pregunto...» son sobre qué es el ayuno, por qué ayunamos y cómo podemos ayunar. Esta semana, se le ha pedido a su estudiante que elija algo de lo que pueda ayunar cada día durante toda la semana. Para fomentar un ayuno que se centre en Dios, hagan una lluvia de ideas con su estudiante sobre las formas en que pueden pasar su tiempo ayunando con acciones dedicadas a Dios y ayúdenlos con estas acciones. Esto podría ser tan simple como tomarse el tiempo para leer la Biblia con ellos.</p> <p>Como siempre, si tienen alguna pregunta sobre el tema, no duden en contactarnos.</p> <p>Sus líderes de juventud</p>

**REFLEXIONES SOBRE LA PRÉDICA DEL DOMINGO (hasta 10 minutos)**

<p><b>Notas para el facilitador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permite que 2 o 3 estudiantes compartan sus reflexiones. En grupos más grandes, varía quién comparte de semana a semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué versículo bíblico se utilizó como base de la prédica del domingo pasado?</li> <li>➤ ¿Cuáles fueron algunas de las principales enseñanzas? ¿Qué aprendieron?</li> <li>➤ En lo que va de esta semana, ¿cómo han aplicado lo que aprendieron en la prédica del domingo pasado?</li> <li>➤ ¿Cómo aplicarán de ahora en adelante lo que aprendieron de la prédica del domingo pasado?</li> </ul>
---	---

**INTRODUCCIÓN (hasta 10 minutos)**

<p><b>Notas para el facilitador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permite que 2 o 3 estudiantes compartan sus reflexiones. En grupos más grandes, varía quién comparte de semana a semana.</li> <li>➤ Si comienzan a enumerar cosas espirituales (orar, leer la Biblia, etc.), entonces debes poner una cucharada de arena en el frasco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Cómo están y cómo se sienten hoy?</li> <li>➤ ¿A quién le gustaría compartir su punto para reflexionar o la llamada a la acción de la semana pasada?</li> </ul> <p>Toma el frasco y di a los estudiantes que el frasco representa su día. Pregúntales con qué llenan sus días (por ejemplo: comer, ir a la escuela, hacer tareas, ver televisión, salir con amigos, etc.). Por cada cosa que digan, coloca una piedra en el frasco para representar esa actividad.</p> <p>Cuando terminen de enumerar las cosas, toma la arena y viértela en el frasco. Asegúrate de no usar toda la arena. Explica a los estudiantes que la arena representa el tiempo que le dan a Dios. La arena «llena el resto de su día», pero tiene que competir con las piedras.</p> <p>Ahora saca todo lo que está en el frasco y llénalo solo con arena. Di a los estudiantes que el ayuno nos permite enfocarnos en Dios. En el ayuno eliminamos ciertas acciones de nuestro día para que sea Él quien nos llene y nos sustente.</p>
---	--

**SENTANDO LAS BASES (1 minuto)**

<p><b>Notas para el facilitador:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasa las preguntas «me pregunto» con los estudiantes.</li> </ul>	<p><b>Me pregunto...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué es ayunar?</li> <li>➤ ¿Por qué ayunamos?</li> <li>➤ ¿Cómo podemos ayunar?</li> </ul>
--	---

**LECCIÓN (hasta 25 minutos)**

**Notas para el facilitador:**

**Pregunta para el estudiante #1 ¿Qué es ayunar?**

Ayunar significa estar voluntariamente sin comer, o sin alguna otra cosa/actividad regular, a efectos de un propósito espiritual.

- Pregunta a los estudiantes de qué más creen que una persona puede ayunar (por ejemplo: videojuegos, redes sociales, tiempo libre, etc.)

Es importante tener en cuenta que esta «actividad regular» es algo central en nuestra vida diaria. Tal vez no siempre sea 100% necesaria para nuestra vida (como lo es la comida o el agua), pero es algo a lo que le dedicamos nuestra atención, tiempo y energía.

- Elegir una actividad «regular» como esta para ayunar es lo que le da sentido a nuestro ayuno.
- Al ayunar, le decimos a Dios que elegimos renunciar a algo importante para nosotros por amor a Él y para centrarnos más en Él.
- Pregunta a los estudiantes: Si elegimos ayunar de los videojuegos, pero solo jugamos videojuegos una hora al mes, ¿qué le dice esto a Dios acerca de nuestro ayuno?
  - Le dice a Dios que no tomamos en serio nuestro ayuno y nuestro enfoque en Él.

**Pregunta para el estudiante #2 ¿Por qué ayunamos?**

En ninguna parte de la Biblia dice explícitamente que los cristianos están obligados a ayunar. Sin embargo, si miramos ejemplos de la Biblia y las enseñanzas de Jesús, podemos entender que el ayuno es algo que podemos usar en nuestras vidas para reenfocarnos en Dios.

Lee la definición de ayuno nuevamente a los estudiantes:

*Ayunar significa estar voluntariamente sin comer, o sin alguna otra cosa/actividad regular, a efectos de un propósito espiritual.*

En la Biblia podemos encontrar muchos casos de ayuno tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. El ayuno en la Biblia a menudo tomaba la forma de abstenerse de comer, y era una práctica que se usaba para una variedad de propósitos espirituales.

- Jonás 3:5-10 – El rey de Nínive y su pueblo ayunaron y oraron para arrepentirse.
- Hechos 14:21-23 – Pablo y Bernabé ayunaron para buscar la sabiduría de Dios para los líderes recién nombrados en la Iglesia.
- Mateo 3:16-4:4 – Jesús ayunó en el desierto para prepararse para hacer la obra de Su Padre.

Pregunta a los estudiantes: Además de los ejemplos que se les ocurrieron al leer los versículos bíblicos, ¿para qué otros propósitos podrían ayunar?

- Recuérdales que ayunamos con fines espirituales. Una buena manera de saber si estamos ayunando para un propósito espiritual es ver si se menciona o se ejemplifica en la Biblia.

- Asegúrate de resaltar estos dos aspectos del ayuno: reemplazar con acciones dedicadas a Dios y mantener tu ayuno en secreto.

- **Mateo 6:16-18** (NBLA):  
*Y cuando ayunen, no pongan cara triste, como los hipócritas; porque ellos desfiguran sus rostros para mostrar a los hombres que están ayunando. En verdad les digo que ya han recibido su recompensa. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no hacer ver a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.*

- Algunas respuestas a esta pregunta podrían ser: para fortalecer la oración (Esdras 8:23), para humillarse ante Dios (1 Reyes 21:27-29), para atender las necesidades de los demás (Isaías 58:3-7), para expresar amor y adoración a Dios (Lucas 2:36-38).

### **Pregunta para el estudiante #3 ¿Cómo podemos ayunar?**

Cuando ayunamos, necesitamos tener un enfoque intencional. El ayuno no ocurre cuando accidentalmente nos saltamos una comida.

Haz una lluvia de ideas con los estudiantes sobre algunas de las cosas que pueden hacer antes y durante un ayuno para ayudar a que su ayuno sea intencional y enfocado:

- Determinar el propósito espiritual para su ayuno. Podrían usar la Biblia para ayudarse con esto.
- Leer las Escrituras y meditar en la Palabra de Dios.
- Orar a Dios.
- Humillarse ante Dios. Una manera de hacer esto es confesarle nuestros pecados.
- Reemplazar el tiempo que dedicarían a la actividad de la que se está ayunando con acciones dedicadas a Dios.
  - Esta es una parte clave del ayuno.
  - Las acciones dedicadas a Dios pueden ser muchas cosas: adorar, servir a los demás, perdonar a alguien que te ha hecho daño, etc.
- Mantener tu ayuno en secreto.
  - Lean juntos Mateo 6:16-18.
  - Los fariseos a menudo se esforzaban por dar a conocer su ayuno a los demás para que los vieran como piadosos.
  - Pregunta a los estudiantes: ¿Qué les dice Jesús a Sus discípulos sobre el ayuno?
    - Jesús les dice a Sus discípulos que cuando ayunen, no deben llamar la atención sobre sí mismos. Su ayuno debe mantenerse en secreto.

### **Pregunta para el estudiante #4 ¿Por qué nuestro ayuno debe mantenerse en secreto?**

Jesús quiere asegurarse de que no estemos ayunando porque queremos impresionar a otras personas, como lo hicieron los fariseos.

Si le contamos a otras personas acerca de nuestro ayuno, ya no se trata solo de Dios. Hacemos que sea sobre nosotros mismos y cómo nos vemos ante los demás. No queremos tratar de demostrar que somos personas muy espirituales porque estamos ayunando.

Si decidimos ayunar, siempre debe estar centrado en Dios. Él es nuestra principal razón para ayunar.

**¿QUÉ HAY EN ELLO PARA MÍ? (hasta 10 minutos)**

**Notas para el facilitador:**

**Cierra la lección con cómo el ayuno es una oportunidad para que invirtamos en nuestra salud espiritual.**

Si hay tiempo, considera mostrar el video de *Experiencia de mitad de semana* de la sesión 3 de octubre de 2018 sobre el ayuno. Ya sea que haya tiempo en el círculo de discusión o no, considera incluir el video en el mensaje de seguimiento para los padres y animálos a usar el video para iniciar una conversación.

- [Currículum Experiencia de Mitad de Semana EE. UU. – Octubre 2018 – Sesión 3](#)

**Concluye con las preguntas «Me pregunto...»**

- Pide a un alumno que lea una pregunta «Me pregunto...» e invita a otro alumno a que responda con una declaración «Yo creo...» con sus propias palabras.
- Mientras repasan cada pregunta y respuesta, haz una pausa y asegúrate de que no haya malentendidos o malinterpretaciones en el grupo.
- Recuérdales a los estudiantes que, en su día de Confirmación, ellos prometerán o ya han prometido y se han comprometido a entregarse en creencia y obediencia a Dios.

**Me pregunto...**

- ¿Qué es ayunar?
- ¿Por qué ayunamos?
- ¿Cómo podemos ayunar?

**Yo creo...**

- Ayunar es quitar algo de nuestra vida y reemplazarlo con Dios.
- El ayuno nos ayuda a alcanzar una meta espiritual.
- El ayuno requiere un enfoque intencional.

**Para reflexionar...**

Cuando ayunamos, las cosas pueden volverse un poco más desafiantes o puede que nos resulte difícil concentrarnos porque deseamos o anhelamos algo a lo que nos estamos tratando de resistir deliberadamente. De esta manera, el ayuno nos obliga a confiar en Dios de una manera renovada. Se nos recuerda que dependemos de Él como nuestro Sustentador supremo.

**Una llamada a la acción...**

Elige una cosa de la que puedas ayunar cada día durante una semana (si eliges hacer un ayuno de alimentos, solo ayuna durante un cierto período de tiempo cada día, no toda la semana). Asegúrate de que el tiempo que pasas ayunando sea reemplazado por una actividad dedicada a Dios. Escribe un diario sobre tu experiencia.

**Reflexiones semanales**

¿Qué versículo de la Biblia se usó como la base de la prédica del domingo pasado?

---

¿Cuáles fueron algunos de los aprendizajes principales? ¿Qué aprendiste?

---

---

---

---

---

---

En lo que va de esta semana, ¿cómo has aplicado lo que aprendiste de la prédica del domingo pasado?

---

---

---

---

---

---

De ahora en adelante, ¿cómo aplicarás lo que aprendiste de la prédica del domingo pasado?

---

---

---

---

---

---

**Para reflexionar.....**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Llamada a la acción.....**

---

---

---

---

## Invierte en tu salud espiritual: *Ayunar*

<b>Me pregunto...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ ¿Qué es ayunar?</li><li>➤ ¿Por qué ayunamos?</li><li>➤ ¿Cómo podemos ayunar?</li></ul>	<b>Yo creo...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ayunar es quitar algo de nuestra vida y reemplazarlo con Dios.</li><li>➤ El ayuno nos ayuda a alcanzar una meta espiritual.</li><li>➤ El ayuno requiere un enfoque intencional.</li></ul>
<b>Referencias:</b> 1 Reyes 21:27-29, Esdras 8:23, Isaías 58:3-7, Jonás 3:5-10, Mateo 3:16-4:4, Mateo 6:16-18, Lucas 2:36-38, Hechos 14:21-23	

1. ¿Qué es ayunar?

---

---

2. ¿Por qué ayunamos?

---

---

3. ¿Cómo podemos ayunar?

---

---

4. ¿Por qué nuestro ayuno debe mantenerse en secreto?

---

---

**Para reflexionar:** Cuando ayunamos, las cosas pueden volverse un poco más desafiantes o puede que nos resulte difícil concentrarnos porque deseamos o anhelamos algo a lo que nos estamos tratando de resistir deliberadamente. De esta manera, el ayuno nos obliga a confiar en Dios de una manera renovada. Se nos recuerda que dependemos de Él como nuestro Sustentador supremo.

**Llamada a la acción:** Elige una cosa de la que puedas ayunar cada día durante una semana (si eliges hacer un ayuno de alimentos, solo ayuna durante un cierto período de tiempo cada día, no toda la semana). Asegúrate de que el tiempo que pasas ayunando sea reemplazado por una actividad dedicada a Dios. Escribe un diario sobre tu experiencia.