



UN RECURSO PARA TODA LA FAMILIA

GUÍA DE AYUNO PARA LA *Familia*

21 DÍAS DE ORACIÓN Y AYUNO

ORACIONES VALIENTES. **CORAZONES** ALINEADOS. **LISTOS** PARA LA TEMPORADA QUE VIENE.

Tabla de Contenido

- 03** ¿QUÉ ES EL AYUNO?
- 04** EL PROPÓSITO DEL AYUNO
- 05** CÓMO AYUNAR
- 07** TIPOS DE AYUNO
- 08** AYUNO PARA LA PRÓXIMA GENERACIÓN
- 09** AYUNO PARA NIÑOS
- 13** AYUNO PARA JÓVENES

"SI ME BUSCAN DE TODO CORAZÓN, PODRÁN ENCONTRARME."
JEREMÍAS 29:13





¿Qué es el Ayuno?

Dicho de manera sencilla, el ayuno bíblico es abstenerse de comida con un propósito espiritual.

Como cristianos, crecemos más cerca del Señor cuando silenciamos el ruido diario del mundo y nos acercamos a la voz del Padre. Dejamos a un lado las distracciones cotidianas haciendo lo que Jesús nos llamó a hacer en Lucas 9:23: *“Y decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame.”*

Tomar nuestra cruz cada día significa soltar las cargas del mundo que nos distraen, para tomar lo que Dios realmente nos ha llamado a llevar y seguir Su dirección. Es fácil caer en la trampa de las distracciones en el ritmo diario de la vida.

Ya sea el trabajo, la escuela, los hijos, el estrés, las redes sociales, las finanzas, los retos en las relaciones o los problemas inesperados que surgen durante el día—todo puede sentirse abrumador y consumir completamente nuestro tiempo y pensamientos.

Cada cierto tiempo, en nuestra caminata con Cristo, es muy necesario presionar el botón de “reinicio espiritual”.

EL AYUNO Y LA ORACIÓN SON LAS MEJORES MANERAS DE RENOVAR Y REFRESCAR NUESTRA VIDA ESPIRITUAL Y NUESTRA RELACIÓN CON DIOS.

El ayuno es una disciplina espiritual esencial que nos ayuda, como creyentes, a quitar nuestra atención de algo por un tiempo (comida, redes sociales, televisión, etc.) para enfocarnos completamente en Jesús—con nuestro tiempo, nuestra atención y nuestro corazón.

Cuando ayunamos, dejamos a un lado las distracciones—e incluso necesidades básicas como la comida—para despertar un hambre más profunda por el Señor.

EL PROPÓSITO DEL AYUNO NO ES PERDER ALGO, SINO GANAR ALGO: UNA RELACIÓN MÁS PROFUNDA E ÍNTIMA CON DIOS.

El Propósito del Ayuno

**EL AYUNO NOS RECUERDA QUE
DIOS ES QUIEN PROVEE TODO
DON BUENO Y PERFECTO.**

**EL AYUNO
NOS ACERCA
MÁS A DIOS.**

**EL AYUNO
NOS AYUDA
A ABRIR EL
CORAZÓN
PARA
ESCUCHAR A
DIOS.**

**EL AYUNO
NOS PERMITE
CREAR
ESPACIO EN
NUESTRA
MENTE Y
CORAZÓN
PARA MÁS DE
LA PRESENCIA
DE DIOS.**

**NOS AYUDA A ENFOCAR NUESTRA
ATENCIÓN EN DIOS EN LUGAR DE
EN NUESTRAS COMODIDADES Y
CONVENIENCIAS.**

Cómo Ayunar

Ora

Entra en esta temporada de ayuno con fe, oración y reflexión. El ayuno es mucho más que simplemente dejar de consumir algo. Es llenar la ausencia de lo que alimenta la carne con oración para alimentar el espíritu.

Comprométete

Decide y comprométete con un tipo de ayuno. No tomes decisiones día a día. Haz tu compromiso antes de empezar y mantente firme. Algunas opciones de ayuno pueden incluir:

- Solo agua
- Solo líquidos
- Solo verduras y frutas
- Solo una comida al día
- Ayunos tradicionales (desde el amanecer hasta el atardecer, de lunes a viernes)
- Otros tipos de ayuno (por ejemplo, no ver televisión, no usar redes sociales, no gastar dinero en cosas no esenciales)

Prepárate

Prepara tu cuerpo gradualmente para el ayuno. Comienza a comer porciones más pequeñas y alimentos hechos de frutas y verduras crudas dos días antes de comenzar. Evita comidas con alto contenido de azúcar y grasa.

Cómo Ayunar

PLANIFICA TU CALENDARIO

Limita las actividades físicas y sociales durante el ayuno, conserva tu energía y dedica más tiempo a la oración, la adoración y la lectura de la Biblia. Si quieres acompañar esta guía con un plan de lectura bíblica, considera el Plan de Lectura Diaria.

CONSULTA CON UN MÉDICO

Consulta con tu médico si tienes dudas o preocupaciones de salud. Si tu condición personal no te permite ayunar de comida o alimentos sólidos, busca una alternativa que funcione mejor para ti. Esto puede incluir embarazo, trabajos físicamente demandantes o condiciones médicas.

ACOMPÁÑATE DE OTROS

Pide a amigos y familiares que sean tus compañeros de oración durante el ayuno. Considera hacer el ayuno en comunidad, junto con amigos, en lugar de hacerlo solo.

DECIDE LA DURACIÓN

Puedes ayunar tanto tiempo como desees. La mayoría puede ayunar fácilmente de uno a tres días, pero podrías sentir la gracia para continuar por más tiempo, incluso hasta 21 o 40 días. Usa sabiduría y ora por dirección. Se aconseja a los principiantes comenzar despacio.

QUÉ ESPERAR

Cuando ayunas, tu cuerpo se desintoxica eliminando toxinas de tu sistema. Esto puede causar molestias leves como dolores de cabeza o irritabilidad por la abstinencia de cafeína y azúcares. Y, naturalmente, sentirás hambre. Limita tus actividades y haz ejercicio moderado. Tómate tiempo para descansar. El ayuno produce resultados milagrosos. Sigues el ejemplo de Jesús cuando ayunas. Dedica tiempo a escuchar alabanzas y adoración. Ora tan seguido como puedas durante el día. Aléjate lo más posible de las distracciones normales y mantén tu corazón y mente enfocados en buscar a Dios.

CÓMO TERMINAR

No comas en exceso cuando llegue el momento de terminar el ayuno. Empieza a comer alimentos sólidos gradualmente; come porciones pequeñas o bocadillos.

Tipos de Ayuno

HAY VARIOS TIPOS DE AYUNO. EL QUE ELIJAS ES ENTRE TÚ Y DIOS. ÉL HONRARÁ TU MEJOR SACRIFICIO.

Ayuno Total (o Ayuno de Líquidos)

Bebe solo líquidos (tú decides cuántos días).

Ayuno de Daniel

No comas carne, dulces ni pan. Bebe agua y jugos. Come frutas y verduras.

Ayuno Parcial

Un ayuno parcial es de 6:00 a.m. a 3:00 p.m. o desde el amanecer hasta el atardecer. Puedes escoger entre tres tipos: Ayuno Total, Ayuno de Daniel o renunciar al menos a un alimento.

Ayuno Alternativo

Para quienes no puedan ayunar de comida por razones de salud o indicación médica, pueden optar por ayunar de redes sociales, televisión, música secular, tipos de entretenimiento, etc.

REFERENCIAS BÍBLICAS SOBRE EL AYUNO

Mateo 6:16-18
Mateo 9:14-15
Lucas 18:9-14

ESCRITURAS SOBRE LA ORACIÓN Y LA PALABRA

1 Samuel 1:6-8, 17-18
Nehemías 1:4
Daniel 9:3, 20
Joel 2:12
Lucas 2:37
Hechos 10:30
Hechos 13:2

ESCRITURAS SOBRE EL AYUNO CORPORATIVO

1 Samuel 7:5-6
Esdras 8:21-23
Nehemías 9:1-3
Joel 2:15-16
Jonás 3:5-10
Hechos 27:33-37

**RECUERDA QUE LO QUE MUEVE EL CORAZÓN DE DIOS ES UNA
ACTITUD SINCERA DE QUIEN LO BUSCA DE VERDAD.**

(Isaías 58, Jeremías 14:12, 1 Corintios 8:8)

¡QUE DIOS TE BENDIGA GRANDEMENTE MIENTRAS AYUNAS!

NUEVA GENERACIÓN

Durante este período de 21 días, usarás este recurso apropiado para su edad para enseñar a tu hijo(a) sobre la oración y el ayuno.

Cada día, tu hijo(a) tomará un papelito del vaso de "renunciar" para ayunar algo. Luego, tomará un papelito del vaso de "llenarse" para completar una actividad.

Nuestra oración es que este recurso ayude a tu hijo(a) a renunciar a algo por Dios para así acercarse más a Él.

"SI ME BUSCAN DE TODO CORAZÓN, PODRÁN ENCONTRARME."
JEREMÍAS 29:13

ORACIÓN Y AYUNO PARA



1. Recorta cada papelito de **"renunciar"** y colócalo en el vaso de renunciar.
2. Recorta cada papelito de **"llenarse"** y colócalo en el vaso de llenarse.
3. Saca un papelito del vaso de **renunciar** para saber de qué vas a ayunar ese día.
4. Saca un papelito del vaso de **llenarse** para saber cómo te vas a acercar a Dios ese día.

Cada "Renunciar" está acompañado de un "Llenarse" y contiene una breve oración significativa, además de una actividad divertida que ayuda a los niños a conectarse con Dios de manera práctica.

**¡IMPRIME LAS SIGUIENTES
PAGINAS Y CORTALAS JUNTO
CON TUS HIJOS!**

RENUNCIAR

Postres y Dulces

LLENARSE

Oración: Dios, gracias por todas las cosas dulces que me has dado. Ayúdame a desear Tu bondad más que el azúcar.

Acción: Haz una lista de cinco cosas por las que le das gracias a Dios.

RENUNCIAR

Televisión o Videos

LLENARSE

Oración: Jesús, quiero llenar mi mente con Tu verdad hoy. Ayúdame a enfocarme en Ti en lugar de en las pantallas.

Acción: Dibuja una imagen de algo que Dios hizo y que te hace sonreír.

RENUNCIAR

Bebidas Especiales (Refrescos, Jugos, etc.)

LLENARSE

Oración: Jesús, hoy quiero llenar mi mente con Tu verdad. Ayúdame a enfocarme en Ti y no en las pantallas.

Acción: Dibuja algo que Dios haya creado y que te haga sonreír.

RENUNCIAR

10 Minutos de Juego

LLENARSE

Oración: Dios, quiero darte mi tiempo. Ayúdame a crecer en bondad y amor.

Acción: Haz algo amable por un miembro de tu familia sin que te lo pidan.

RENUNCIAR

Tablet o Teléfono

LLENARSE

Oración: Jesús, ayúdame a desconectarme para poder escuchar mejor Tu voz.

Acción: Lee una historia de la Biblia y cuéntale a alguien lo que aprendiste.

RENUNCIAR

Quejarse

LLENARSE

Oración: Dios, ayúdame a elegir la alegría y hablar con bondad.

Acción: Di tres cosas amables a las personas hoy.

RENUNCIAR

Videojuegos

LLENARSE

Oración: Jesús, quiero jugar en Tu presencia.

Lléname de paz y paciencia.

Acción: Ten un tiempo de alabanza con música de adoración.



RENUNCIAR

Pidiendo premios

LLENARSE

Oración: Señor, ayúdame a estar contento. Tú me has dado tanto.

Acción: Elige tres cosas para regalar.

RENUNCIAR

Responder mal

LLENARSE

Oración: Jesús, ayúdame a ser respetuoso como Tú.

Acción: Escribe una nota de agradecimiento a tus padres o maestro.

RENUNCIAR

Una merienda

LLENARSE

Oración: Dios, cuando tenga hambre, recuérdame que Tú eres suficiente.

Acción: Ora por los niños que no tienen comida.

RENUNCIAR

Juguetes

LLENARSE

Oración: Dios, ayúdame a valorarte más que mis cosas.

Acción: Comparte tu juguete favorito con un amigo.

RENUNCIAR

Televisión

LLENARSE

Oración: Jesús, Tú eres mejor que cualquier cosa que pueda ver.

Acción: Representa una historia de la Biblia usando tus juguetes.

RENUNCIAR

Dormir hasta tarde

LLENARSE

Oración: Dios, ayúdame a levantarme temprano para pasar tiempo contigo.

Acción: Lee un Salmo y da gracias a Dios por el día.

RENUNCIAR

Snacks extras

LLENARSE

Oración: Dios, ayúdame a decir no a lo que quiero y sí a lo que necesito.

Acción: Come algo saludable y da gracias a Dios por ello.



RENUNCIAR

Música

LLENARSE

Oración: Señor, ayúdame a escuchar Tu voz.

Acción: Canta en voz alta tu canción de adoración favorita.

RENUNCIAR

Quejarse

LLENARSE

Oración: Jesús, ayúdame a elegir la gratitud hoy.

Acción: Agradece a alguien por haberte ayudado.

RENUNCIAR

Jugar solo

LLENARSE

Oración: Dios, ayúdame a construir amistades que Te honren.

Acción: Invita a alguien a jugar e inclúyelo.

RENUNCIAR

Dulces después de la comida

LLENARSE

Oración: Señor, quiero llenarme de Tu amor hoy.

Acción: Dibuja un corazón y escribe "Jesús me ama" adentro.

RENUNCIAR

Bromas tontas

LLENARSE

Oración: Dios, ayúdame a que mis palabras estén llenas de luz.

Acción: Dile a alguien una verdad bíblica en su lugar.

RENUNCIAR

Orar rápidamente

LLENARSE

Oración: Jesús, ayúdame a desacelerar cuando hable contigo.

Acción: Ora despacio y di gracias por 5 cosas.

RENUNCIAR

Interrumpir a otros

LLENARSE

Oración: Señor, ayúdame a escuchar bien hoy.

Acción: Deja que alguien más vaya primero en un juego o actividad.

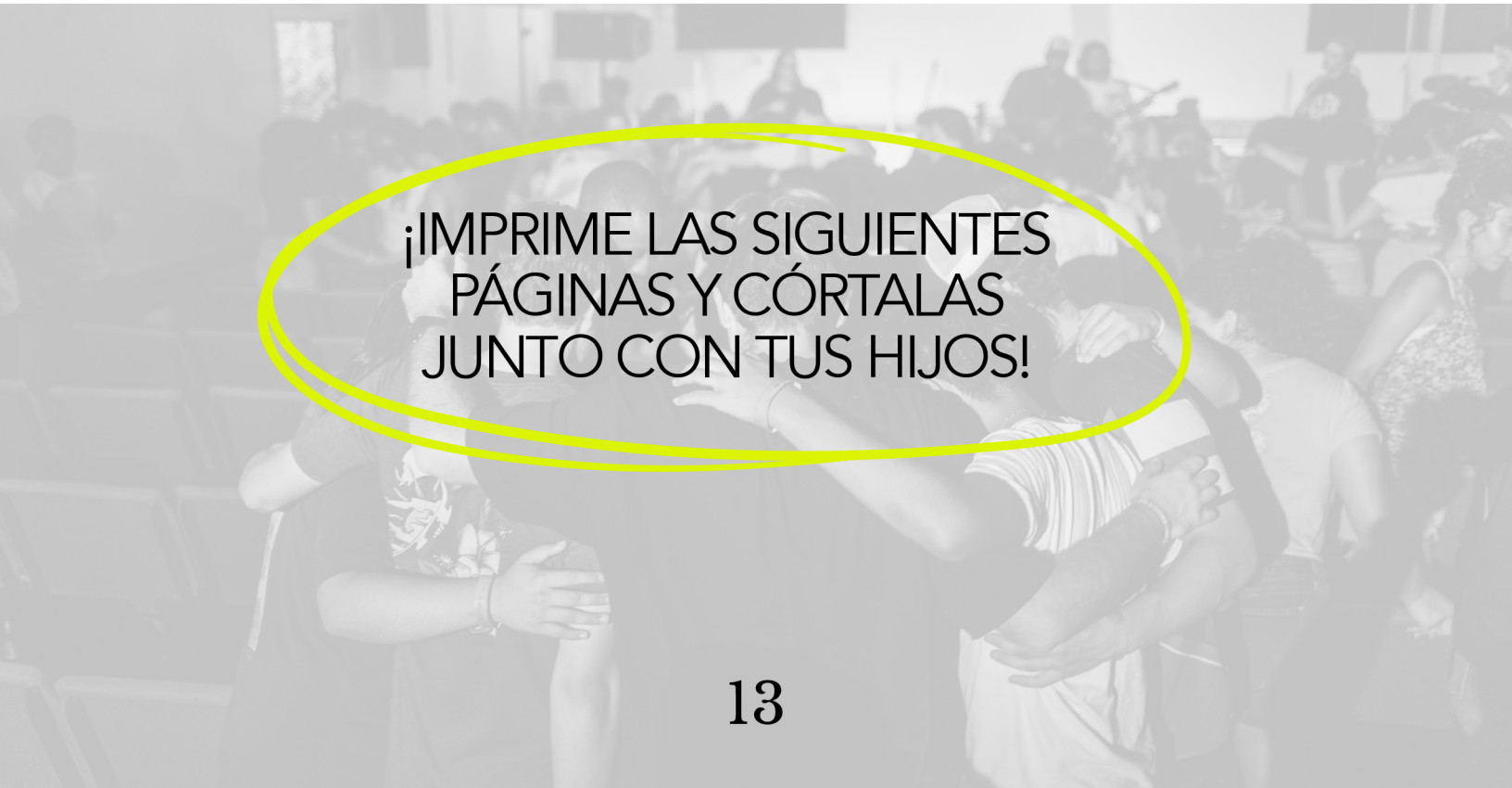


ORACIÓN Y AYUNO PARA



1. Recorta cada papelito de **"renunciar"** y colócalo en el vaso de renunciar.
2. Recorta cada papelito de **"llenarse"** y colócalo en el vaso de llenarse.
3. Saca un papelito del vaso de **"renunciar"** para ver de qué vas a ayunar ese día.
4. Saca un papelito del vaso de **"llenarse"** para ver cómo te vas a acercar a Dios ese día.

Cada "Renunciar" está acompañado de un "Llenarse" e incluye un paso divertido que ayuda a los estudiantes a conectarse con Dios de forma práctica.



**¡IMPRIME LAS SIGUIENTES
PÁGINAS Y CÓRTALAS
JUNTO CON TUS HIJOS!**

RENUNCIAR

Redes Sociales

LLENARSE

Lee un capítulo de Proverbios y escribe en tu diario un versículo que te llame la atención.

RENUNCIAR

TV Shows

LLENARSE

Pasa 30 minutos en adoración con una lista de reproducción seleccionada.

RENUNCIAR

Música Secular

LLENARSE

Escucha solo música de adoración o instrumental que te ayude a enfocarte en Dios.

RENUNCIAR

Comer entre comidas

LLENARSE

Memoriza un nuevo versículo de la Biblia y recítalo antes de las comidas.

RENUNCIAR

Videojuegos

LLENARSE

Lee una historia sobre Jesús y escribe cómo puedes vivir como Él hoy.

RENUNCIAR

"Scrolling" de noche

LLENARSE

Acuéstate temprano y ora antes de dormir.

RENUNCIAR

Textear durante la comida

LLENARSE

Pregunta a un miembro de tu familia o a un amigo cómo puedes orar por él.

RENUNCIAR

Comida Rápida

LLENARSE

Ayuda a preparar una comida saludable y ora sobre ella con tu familia.

RENUNCIAR

Chismes o hablar negativo

LLENARSE

Habla vida: anima a 3 personas hoy.

RENUNCIAR

Dormir de más

LLENARSE

Despierta temprano, pasa 10 minutos en silencio y lee un Salmo.

RENUNCIAR

Saltar devocionales

LLENARSE

Aparta un tiempo tranquilo y usa un plan de la app de la Biblia.

RENUNCIAR

Compras

LLENARSE

Dona algo y pide a Dios que haga crecer el contentamiento en ti.

RENUNCIAR

Mucho YouTube

LLENARSE

Mira un testimonio o sermón basado en la fe en su lugar.

RENUNCIAR

Tu teléfono

LLENARSE

Trabaja en estar completamente presente, pasa el día teniendo conversaciones significativas.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Palabras duras

Ayuna de hablar, a menos que sea amable o útil.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Juzgar a otros

Dedica tiempo a orar por alguien en lugar de criticar.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Estar apurado

Da un paseo y habla con Dios sobre tu día.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Saltar la oración

Pon una alarma para hacer una pausa y orar durante el almuerzo.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Ajetreo

Hoy es para hacer una pausa, di no a algo y pasa tiempo descansando en la presencia de Dios.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Enfocarte en ti

Sirve a alguien en secreto y ora por esa persona durante el día.

RENUNCIAR **LLENARSE**

Quejas

Comienza un diario de gratitud: escribe 3 cosas por las que estás agradecido.

21

UN **RECURSO** PARA TODA LA FAMILIA

2025