



¡LLEGÓ EL GRAN DÍA
PARA PONERTE EN LOS ZAPATOS
DE LOS MÁS NECESITADOS!

**AYUNO
SOLIDARIO**
SI A TÍ TE DUELE, A MÍ ME MUEVE

**¡LLEGÓ EL GRAN DÍA PARA
PONERTE EN LOS ZAPATOS
DE LOS MÁS NECESITADOS!**

**DOMINGO 29
DE MARZO
(DOMINGO DE RAMOS):**

¡VISITA WWW.AYUNOSOLIDARIO.ORG y únete al cambio!

El domingo 29 de marzo (Domingo de Ramos), último día del Ayuno Solidario, miles de personas de todo el continente nos unimos en una jornada de doce horas de ayuno y oración —de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. Hoy tu renuncia ayudará a crear conciencia sobre los millones de niños y niñas que son abusados, explotados o abandonados en nuestro continente y en los países con situaciones en emergencia humanitaria: Irak, Siria, Sudán del Sur, República Centroafricana, Gaza y África Occidental.



12 HORAS
DE SOLIDARIDAD

¡PREPÁRATE PARA EXPRESAR QUE ESOS PROBLEMAS NOS IMPORTAN Y NOS AFECTA TANTO QUE VOLUNTARIAMENTE AYUNAMOS Y ORAMOS POR AQUELLOS NIÑOS Y NIÑAS MÁS VULNERABLES!

CINCO REALIDADES, CINCO RAZONES PARA SER SOLIDARIOS

¡TOMA EN CUENTA!

QUEREMOS ANIMARTE A QUE HAGAS DE TU RENUNCIA UN VERDADERO RETO, ALGO QUE TE PONGA EN EL LUGAR DE LOS MÁS NECESITADOS Y TE LLEVE TANTO AL ARREPENTIMIENTO POR LAS INJUSTICIAS QUE IDENTIFIQUES EN TI, COMO A LA CONVERSIÓN HACIA UNA ACTITUD QUE TE MANTENGA PENDIENTE DE LAS CARENCIAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS MÁS VULNERABLES.

¡TOMA EN CUENTA!

DESDE LAS CUENTAS DE FACEBOOK Y TWITTER DE VISIÓN MUNDIAL COMPARTIMOS INFORMACIÓN Y PETICIONES DE ORACIÓN SOBRE CADA UNA DE LAS CINCO REALIDADES. ¡TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO DESDE TUS CUENTAS EN LAS REDES SOCIALES!

Hemos identificado las cinco realidades más urgentes en cuanto a la protección de la niñez en América Latina y el Caribe, y países a nivel mundial con situaciones de emergencia humanitaria. Durante las cinco semanas que dura el Ayuno Solidario (18 de febrero al 29 de marzo) reflexionamos y nos movilizamos juntos en torno a esas realidades. El domingo 29 de marzo, mientras celebramos las 12 horas de solidaridad, nos concentramos en ayunar y orar por cada una de estas realidades:

1. Violencia intrafamiliar (maltrato físico, psicológico, emocional, negligencia)
2. Niñez migrante sin compañía
3. Explotación laboral y sexual de personas menores de edad
4. Violencia sexual (incesto, círculo cercano, violación forzada, relaciones de autoridad, relaciones sentimentales de adultos con adolescentes, pornografía)
5. Delincuencia y crimen organizado

1.

EL AYUNO COMO PRÁCTICA ESPIRITUAL

A lo largo de la Biblia, el ayuno es una práctica importante que implica una actitud de fe, humildad y dependencia delante de Dios. Entre otros, el ayuno se practicaba para:

- Disponer el corazón para escuchar a Dios (Moisés en Éxodo 34, Daniel, en Daniel 9)
- Prepararse para una tarea difícil (Elías en 1 Reyes, Jesús en Mateo 4, apóstoles en Hechos)
- Expresar arrepentimiento y pedir perdón a Dios (Ajab en 1 Reyes 21)
- Pedir a Dios por algo importante (David en 2 Samuel)
- Expresar dolor por una situación angustiosa (David y sus hombres en 2 Samuel 1)

Ayunar nos permite experimentar la privación, el vacío. Ese vacío nos hace pensar en otro vacío existencial, que solamente puede ser llenado por Dios. Por medio del ayuno nos volvemos más conscientes de lo frágiles que somos y de lo mucho que dependemos de Dios, lo que nos ayuda a parecer nos más a Él. Anselm Grun, monje alemán y Doctor en teología, afirma que el ayuno es: «el grito del cuerpo lanzado hacia Dios, un grito de lo profundo, brotado del fondo de nuestro abismo, en el que descubrimos nuestra impotencia y nuestra extrema vulnerabilidad, a fin de abandonarnos totalmente en el abismo de Dios».

2.

EL AYUNO COMO UN GESTO DE SOLIDARIDAD

Ayunar de manera voluntaria —sentir la privación— nos permite ponernos en los zapatos de quienes viven algún tipo de privación, en contra de su voluntad. El ayuno es, por lo tanto, un ejercicio que nos hace más sensibles a las necesidades de los demás, más agradecidos y más generosos: tres cualidades esenciales de todo agente de cambio.

Vivimos en un mundo en el que la riqueza abunda tanto como la desigualdad y la violencia. Y a veces, sin percatarnos nos convertimos en agentes de estas dos últimas (Isaías 58:6). Por eso, cuando renunciamos a algo que creemos necesitar —alimento, tecnología, algún pasatiempo, etc.— expresamos que el dolor ajeno nos importa y nos duele. Si bien es cierto que nuestro ayuno no va a poner fin a los males del mundo, sí es una manera de operar cambios comenzando con nosotros a favor de aquellos que sufren, de reconocer su dolor; es un gesto de solidaridad y compasión.

Por otro lado, muchos de nosotros recibimos la bendición de que nuestras necesidades básicas sean cubiertas continuamente, lo cual, en algunas ocasiones, nos impide entender lo que viven quienes no las tienen satisfechas. En ese sentido, el ayuno voluntario nos expone a la incomodidad, a la carencia, pero también a darnos cuenta del necesitado (Isaías 58:7), lo cual nos desafía y estimula a tener un estilo de vida más coherente con los principios de Jesucristo. Finalmente, nos reta a asumir acciones concretas, como este Ayuno Solidario, que nos permiten que nuestro corazón se ejercite en la misericordia y salga de la indiferencia y sea más sensible ante las necesidades de los demás.

Sin la capacidad de encarnar el dolor ajeno, nuestra lucha por un cambio social y nuestro trabajo por un mundo mejor se volverá realmente difícil.

3.

EL AYUNO COMO ACCIÓN DE DENUNCIA

Existen dos acciones de las que el ayuno no puede separarse: la oración y la justicia. Las dos eran muy claras para los profetas del Antiguo Testamento así como para el mismo Jesús, que tantas veces denunciaron las prácticas espirituales carentes de acciones de justicia.

Nuestra sociedad se ha convertido en una sociedad consumista: las personas se definen por lo que consumen. Por eso, renunciar de manera voluntaria es no solamente una acción de dominio propio sino también de denuncia profética: es ir contra la corriente. El ayuno ha sido reconocido por cristianos y no cristianos como una acción de protesta no violenta para conseguir reivindicaciones relacionadas con la justicia, principalmente. Personajes históricos como Mahatma Gandhi (India), Desmond Tutu (Sudáfrica) y Adolfo Pérez Esquivel (Argentina) son algunos de los que han usado la huelga de hambre como método de presión no violenta.

NUESTRA JORNADA DE AYUNO Y ORACIÓN, 12 HORAS DE SOLIDARIDAD, ES UNA CELEBRACIÓN PÚBLICA QUE BUSCA LLAMAR LA ATENCIÓN DE PERSONAS TOMADORAS DE DECISIONES Y DE LA SOCIEDAD EN GENERAL (NUESTRAS IGLESIAS, GRUPOS DE JÓVENES, AMIGOS, ETC.) ACERCA DE UN PROBLEMA QUE ESTÁ DESTRUYENDO A NUESTRO PAÍS Y CONTINENTE: LA VIOLENCIA CONTRA LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

4.

UN PASO MÁS DE COMPROMISO Y SOLIDARIDAD

Si tú y tu grupo de amigos deciden hacer un ayuno de alimento, quizás quieran dar un paso más de compromiso y solidaridad: pueden donar el valor de lo que hubieran comido durante las horas del ayuno a beneficio de la niñez vulnerable en tu país o en los países que están en emergencia humanitaria. En ese caso, cuenta con nuestro personal de World Vision para que te acompañen y asesoren sobre cómo hacerlo. También pueden crear un proyecto para mejorar la vida de los niños y niñas de tu comunidad, puedes solicitar al personal de World Vision que te faciliten el manual para crear proyectos de voluntariado.

**¡LLEGÓ EL GRAN DÍA
PARA PONERTE EN LOS ZAPATOS
DE LOS MÁS NECESITADOS!**



5.

PREPARA TU AYUNO

Ahora que sabes lo profundo y transformador que puede ser el ayuno, te animamos a que tú y tus amigos le saquen el mejor provecho a esta experiencia. Esta es una lista de pasos útiles para preparar tus 12 horas de solidaridad:

1. Define el objetivo de tu ayuno: ¿a favor de qué estás ayunando (alguna situación particular que afecta a niños, niñas y adolescentes y que, de manera particular, toca tu corazón)?
2. Define el tipo de ayuno que vas a tener en función del tiempo que vas a ayunar (te proponemos un ayuno de doce horas): ¿algunos alimentos, algún pasatiempo, videojuegos, ...?
3. Prepárate espiritualmente: busca más información sobre el objetivo de tu ayuno y reflexiona con respecto al plan de Dios de que su creación goce de bienestar y plenitud de vida. Puedes utilizar los estudios bíblicos del Ayuno Solidario que se encuentran en www.juventudenalyc.worldvisionyouth.org.
4. Prepárate físicamente: prefiere las frutas y verduras y evita alimentos muy grasos o azucarados un par de días antes de la fecha del ayuno.

¡TOMA EN CUENTA!

TU AYUNO NO TIENE QUE LIMITARSE A LA RENUNCIA DE ALIMENTOS SINO QUE TÚ Y TUS AMIGOS PUEDEN ESCOGER RENUNCIAR POR ALGO DIFERENTE: LEAN ISAÍAS 58:6-7, NUEVA TRADUCCIÓN VIVIENTE, Y EXAMINEN SI TIENEN ALGUNA ACTITUD O CONDUCTA REPRESENTADA EN LA LISTA DEL VERSÍCULO 6 QUE LES URJA ABANDONAR. EXAMINEN TAMBIÉN, SEGÚN SU ENTORNO, QUÉ ACCIONES DE LAS QUE INDICA EL VERSÍCULO 7 DEBEN PRACTICAR HABITUALMENTE..

6.

ALGUNOS TIPS PARA MANTENERTE SALUDABLE DURANTE EL AYUNO:

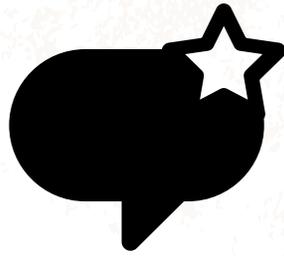
- Duerme suficiente. Tus niveles de energía no serán los mismos, por lo que es importante que duermas suficiente antes y durante las 24 horas de ayuno.
- Toma muchos líquidos. Asegúrate de tomar suficiente agua y jugo durante el fin de semana para mantenerte hidratado. (Evita jugos ácidos, como el jugo de naranja).
- Si es la primera vez que ayunas, lo ideal es que no sea un ayuno total, incluye agua durante las 12 horas. Rompe el ayuno comiendo algo ligero. Al terminar las 12 horas de ayuno ingiere comidas fáciles de digerir, como arroz, pasta o fruta.

7.

ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER DURANTE LAS 12 HORAS DE SOLIDARIDAD

- Inicia tu día con alabanza y oración, agradeciéndole a Dios por darte la oportunidad de ponerte en los zapatos de los demás y pidiéndole que abra tu corazón a lo que Él quiere enseñarte.
- Explica por qué y para qué haces el ayuno.
- Pon música para gozar con los otros participantes. El ayuno no tiene que ver con estar triste.
- Organiza charlas cortas y ayuda a hacer conciencia sobre cómo afecta el abuso, explotación y negligencia en el desarrollo de la niñez.
- Presenta el proyecto de protección de la niñez que escogiste y explica en qué consiste.
- Invita a un conferencista especial que hable de la protección de la niñez y reflexiona con tus amigos sobre cómo pueden contribuir a cambiar esa realidad.
- Haz una caminata en grupo alrededor de tu barrio y ora por las necesidades de los niños, niñas y adolescentes que residen en él.
- Realiza actividades en grupo con niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad.
- Dona lo equivalente al alimento que hubieras consumido a un proyecto relacionado con la protección de la niñez en tu país o en los países en estado de emergencia humanitaria ya mencionados. Anima a otros a que hagan lo mismo.
- Organiza un proyecto de voluntariado para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas de tu comunidad.
- Comparte en tus redes sociales mensajes e imágenes sobre el ayuno solidario, para que sumes a tus amigos virtualmente a la reflexión.

**¡TOMA EN CUENTA!
CON EL FIN DE DARLE FUERZA Y SINERGIA A LAS 12 HORAS DE SOLIDARIDAD, ASEGÚRATE DE COMPARTIR EN TUS CUENTAS DE FACEBOOK Y TWITTER IMÁGENES, VIDEOS Y MENSAJES.**



**...Y LO MÁS IMPORTANTE:
ENFÓCATE EN ALCANZAR LAS METAS
QUE TE PROPUSISTE PARA LLEVAR
A CABO EL SERVICIO VOLUNTARIO.
SI AYUDAS A OTRAS PERSONAS
MIENTRAS AYUNAS, TAMBIÉN TE
AYUDARÁS A ENFOCARTE NO EN LO
DIFÍCIL DE TU RENUNCIA, SINO EN
CUÁN POSITIVO VA A RESULTAR TU
ACTUAR PARA OPERAR UN CAMBIO
TANTO EN TI COMO EN TU MUNDO.**

**SÍGUENOS EN:
WWW.AYUNOSOLIDARIO.ORG**



WORLDVISIONLAC



@WORLDVISIONLAC



@WORLDVISIONLAC



WORLDVISIONLAC

WORLD VISION INTERNACIONAL
OFICINA REGIONAL PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE
WWW.VISIONMUNDIAL.ORG