



¿Cómo sé cuándo soy lo suficientemente mayor para comenzar a ayunar?



El domingo de ayuno, por lo general pasamos **E**dos comidas sin comer o beber. También damos el dinero que nos hubieran costado esas comidas para ayudar a las personas que lo necesitan. A eso se llama una “ofrenda de ayuno”. Mientras ayunamos, podemos recordar nuestras bendiciones, orar por las personas y sentirnos cerca del Padre Celestial. Puedes comenzar a ayunar cuando tú y tus padres sientan que estás listo. Si no puedes ayunar debido a un problema de salud, puedes orar y sentir el Espíritu Santo mientras otros ayunan.



Está bien ayunar cuando quieres ayudar a bendecir a otras personas y sentir el Espíritu. Después de bautizarte, sería un buen momento para ayunar.

Eddie O., 9 años, California, EE. UU.



Yo supe que era lo suficientemente mayor para comenzar a ayunar cuando sentí que quería hacerlo, y el Espíritu Santo me dijo que estaba haciendo lo correcto.

Cuando comencé, lo hice paso a paso. Primero ayuné durante una comida y después intenté con dos.

Anne D., 9 años, Nevada, EE. UU.



Yo sabría que era lo suficientemente mayor porque tendría los sentimientos del Espíritu Santo diciéndome que es el momento adecuado de ayunar. Después preguntaría a mi mamá y a mi papá si pensaban que ese sentimiento era el correcto.

Brooklyn R., 7 años, Auckland, Nueva Zelanda



Puedes orar al Padre Celestial para ver cuándo debes empezar a ayunar. Sé que el Padre Celestial puede contestar tus oraciones.

Liam P., 7 años 7, Utah, EE. UU.



Cuando me bautice, creo que me voy a sentir preparado para comenzar a ayunar. Puedo orar al Padre Celestial para pedirle ayuda y preguntarle cuándo y cómo debería empezar.

Brian K., 7 años, Washington, EE. UU.