



LATTER DAY  
KIDS

*Ven, sígueme*

## GUIÓN DE LA LECCIÓN



TEMA

Ayunar y orar ([Alma 5-7](#))



HIMNO

[Secreta Oración \(Himnos, 80\)](#)



## PREPARACIÓN

Necesitará una mancuerna pequeña que los niños puedan controlar fácilmente. Si no tienes mancuernas, también puedes utilizar una piedra de tamaño mediano o cualquier otra cosa que pese entre 1kg y 2kg.



## ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN

Solicite un voluntario. Dígales a los niños que intentaremos ayudar a que los músculos del voluntario se fortalezcan. Primero, invite al voluntario a desear músculos más fuertes. Luego invite al voluntario a hablar con sus músculos y pídale suavemente que se fortalezca. Finalmente, dígale al voluntario que levante el peso y haga ejercicio con él por un momento.

Después de completar la actividad, discuta las siguientes preguntas con todos:

- 1) Si simplemente queremos que nuestros músculos se fortalezcan, ¿funcionará? (*¡No!*)
- 2) Si simplemente les decimos a nuestros músculos que se fortalezcan, ¿se fortalecerán nuestros músculos? (*¡No, eso no funcionará!*)
- 3) Si queremos que nuestros músculos se fortalezcan, ¿qué debemos hacer? (*¡Ejercita nuestros músculos!*)

Explique: ¿Alguna vez han pensado en sus músculos espirituales y se han preguntado cómo pueden fortalecerse? ¡Hoy vamos a hablar sobre un mandamiento que el Padre Celestial nos dio y que puede ayudarnos a desarrollar fortaleza espiritual! Este mandamiento se llama: ¡ayuno y oración! El ayuno es cuando pasamos un tiempo sin comer ni beber.

---

 VIDEO

---

Diga: “Ahora veamos un video sobre el ayuno y la oración. Aquí tienes una pregunta en la que puedes pensar mientras miras: ¿Por qué el Padre Celestial quiere que ayunemos?”.

[Ver el vídeo: “Ayuno y Oración | Lección animada de Escritura para niños”]

Discuta las siguientes preguntas después de ver el video:

- 1) ¿Por qué crees que el Padre Celestial quiere que ayunemos? *(Esto nos fortalece espiritualmente y nos acerca a Dios).*
- 2) ¿Por qué el ayuno fortalece nuestro espíritu? *(Es como un ejercicio para nuestro espíritu. Practicamos decir “no” a las cosas que nuestro cuerpo quiere).*
- 3) ¿Puedes recordar a alguna de las personas en las Escrituras que ayunaron y oraron? *(Moisés, Ana, Alma, Jesucristo.)*
- 4) ¿Crees que estas personas eran espiritualmente fuertes o débiles? *(Fuerte.)*

---

 ESCRITURA

---

Lean juntos el siguiente pasaje de las Escrituras y analicen las preguntas que siguen.

[\[Alma 5:45\]](#)

*“Y esto no es todo. ¿No suponéis que sé de estas cosas yo mismo? He aquí, os testifico que yo sé que estas cosas de que he hablado son verdaderas. Y, ¿cómo suponéis que yo sé de su certeza?”*

En este pasaje de las Escrituras, Alma da testimonio de Jesucristo.

- 1) ¿Cómo crees que obtuvo su testimonio de Jesucristo? *(Discuta cualquier idea que tengan los niños).*

[\[Alma 5:46\]](#)

*“He aquí, os digo que el Santo Espíritu de Dios me las hace saber. He aquí, he ayunado y orado muchos días para poder saber estas cosas por mí mismo. Y ahora sé por mí mismo que son verdaderas; porque el Señor Dios me las ha manifestado por su Santo Espíritu; y este es el espíritu de revelación que está en mí..*

- 1) ¿Cómo obtuvo Alma su testimonio de Jesucristo? *(Él oró y ayunó durante muchos días y le fue dado por el poder del Espíritu Santo).*
- 2) ¿Crees que tenía hambre cuando ayunaba? *(Intentar.)*
- 3) ¿Por qué no comió? *(Estaba ayunando y quería dar un testimonio).*
- 4) ¿Crees que su espíritu se ha vuelto un poco más fuerte? *(Sim.)* Por que? *(Para discutir.)*

[\[Alma 6:6\]](#)

*“No obstante, se mandó a los hijos de Dios que se congregaran frecuentemente, y se unieran en ayuno y ferviente oración por el bien de las almas de aquellos que no conocían a Dios.”*

- 1) ¿Cómo obtuvo Alma su testimonio de Jesucristo? *(Él oró y ayunó durante muchos días y le fue dado por el poder del Espíritu Santo).*
- 2) ¿Crees que tenía hambre cuando ayunaba? *(Sim.)*
- 3) ¿Por qué no comió? *(Estaba ayunando y quería dar un testimonio).*
- 4) ¿Crees que su espíritu se ha vuelto un poco más fuerte? *(Intentar.)* Por que? *(Para discutir.)*



## ACTIVIDAD

---

[Distribuya las páginas de actividades] Siga las instrucciones en las páginas de actividades y ayude a los niños a completar la actividad. Aprovecha este tiempo para hablar sobre la ley del ayuno y la oración.



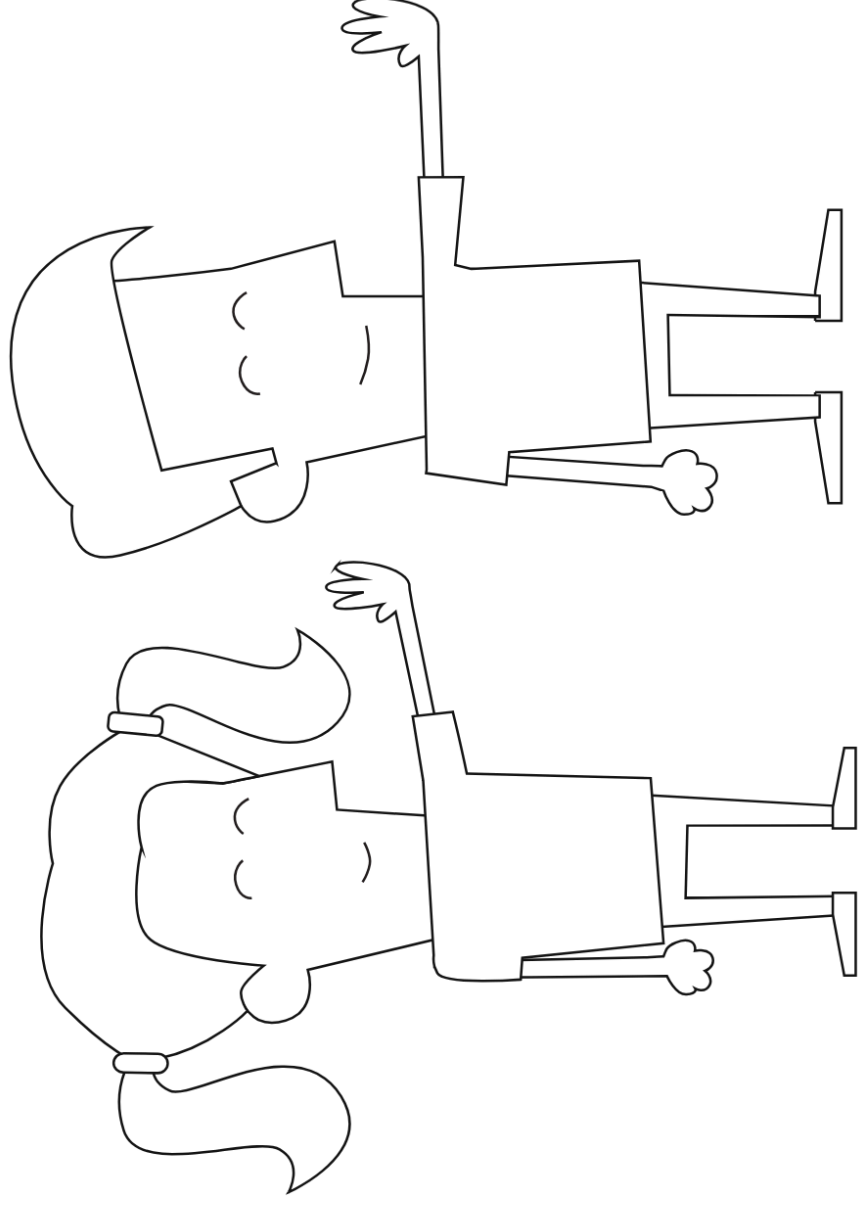
## TESTIMONIO

---

Dar testimonio de las verdades que se encuentran en las Escrituras.

**“He aquí, os digo que el Santo Espíritu de Dios me las hace saber. He aquí, he ayunado y orado muchos días para poder saber estas cosas por mí mismo.”**

**-Alma 5:46**



Invita a los niños a colorear los personajes. En el espacio de arriba, a la derecha, invita a los niños a hacer dibujos de sus comidas favoritas.