



## “Family First” / “La Familia Primero”

by Fr. Gabriel Augustine, MF

### Fasting ideas for Kids and Teens

1. **Give up creature comforts.** Give up some of the old standbys: sweets, video games, phones, junk food, social media, and other creature comforts.
2. **Give up noise.** Turn off radios, phones, screens, and other sources of distracting noise. Encouraging each other to spend time together as a family.
3. **Be one with the poor.** Practice solidarity by giving up something that is symbolic of a basic necessity that other people lack. For example, you might sleep on the floor as a way of being in solidarity with the homeless; drink nothing but water in solidarity with those who don't have clean drinking water; or refrain from buying anything except essentials in solidarity with those who live on less than \$2 a day.
4. **Go live in the “desert.”** Simplify your home (or bedroom): get a box and store away all your “extra” stuff during Lent.
5. **Give up a vice.** Invite your family to consider one or more virtues they might work on strengthening: patience, kindness, humility, generosity, gratitude, self-control, courage, and so on. As you work on strengthening that virtue, they will also be “giving up” its corresponding vice.

### Ideas de ayuno para niños y adolescentes

1. **Renunciar a las comodidades.** Renuncie a algunos de los viejos recursos: dulces, videojuegos, teléfonos, comida chatarra, redes sociales y otras comodidades.
2. **Deja el ruido.** Apague radios, teléfonos, pantallas y otras fuentes de ruido que distraigan. Animándonos unos a otros a pasar tiempo juntos como familia.
3. **Ser uno con los pobres.** Practica la solidaridad renunciando a algo que simboliza una necesidad básica de la que otras personas carecen. Por ejemplo, podrías dormir en el suelo como forma de solidaridad con las personas sin hogar; no beber nada más que agua en solidaridad con quienes no tienen agua potable; o abstenerse de comprar cualquier cosa excepto lo esencial en solidaridad con quienes viven con menos de 2 dólares al día.
4. **Vete a vivir al “desierto”.** Simplifica tu hogar (o dormitorio): consigue una caja y guarda todas tus cosas “extra” durante la Cuaresma.
5. **Renunciar a un vicio.** Invite a su familia a considerar una o más virtudes que podrían fortalecer: paciencia, bondad, humildad, generosidad, gratitud, autocontrol, coraje, etc. A medida que trabajes en fortalecer esa virtud, ellos también estarán “renunciando” a su vicio correspondiente.