

## Hoja para el permiso de los padres

Estimado/a Padre / Madre / Tutor:

Su hijo/a ha expresado interés en participar en *Food Fast*, un retiro de Catholic Relief Services para despertar interés acerca del serio problema del hambre. Este encuentro de \_\_\_-horas que incluye ayuno, oración, actividades y conversaciones sobre los problemas del hambre y la pobreza en el mundo.

Nuestro *Food Fast* tendrá lugar el \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_.  
*fecha/hora* *lugar*

Durante el *Food Fast*, su hijo/a:

- ayunará por \_\_\_ horas y no comerá \_\_\_ comidas principales;
- tomará agua y jugo solamente;
- solicitará promesas de donativos para Catholic Relief Services.

En la Biblia, el ayuno estaba entrelazado con las nociones de conversión y crecimiento personal y comunitario. Al ayunar, rezar y compartir, nos unimos en solidaridad con los que sufren de hambre involuntariamente.

Si tiene alguna preocupación médica sobre la nutrición de su hijo/a o si piensa que él o ella no está capacitado físicamente para ayunar por 24 horas, puede participar en un ayuno modificado. Tenga la bondad de ponerse en contacto conmigo si usted prefiere esta opción. El propósito del ayuno es crear conciencia sobre las causas de la pobreza y la desigualdad en el mundo de la abundancia, y darle ideas de cómo puede ayudar a hacer cambios positivos en el mundo.

Tenga la bondad de completar el formulario más abajo y devolverlo antes del \_\_\_\_\_. Gracias por apoyar la decisión de su hijo/a de participar en el Food Fast de Catholic Relief Services.  
*fecha*

Atentamente,

\_\_\_\_\_  
*Director del programa juvenil/Ministro universitario*

**CRS es la agencia oficial de la comunidad católica en EE. UU para ayuda humanitaria internacional.** El *Food Fast* es un retiro educativo que enfoca los asuntos del mundo en desarrollo. Los estudiantes participan en una serie de actividades planificadas y, bajo la supervisión de un ministro juvenil o maestro, ayunan durante 24 horas. Todo el que ayuna deberá tomar agua y reemplazar la comida sólida con jugos (frutas o vegetales) u otra bebida sin cafeína (como té de hierbas) durante el retiro de Food Fast. Todo el que tenga gripe o síntomas de influenza, problemas del hígado o los riñones, o una enfermedad seria (enfermedad del corazón, diabetes, úlceras, u otra.) no deberá participar. Si tiene dudas sobre la capacidad de su hijo/a para participar, consulte con su médico. A pesar de que ayunar es absolutamente seguro y beneficioso, hay ciertas personas que NUNCA deben ayunar excepto bajo supervisión de un profesional. (Por ejemplo: personas demasiado delgadas o desnutridas; personas que han sufrido de anorexia, bulimia o de otros desórdenes relacionados con el comer o el comportamiento; los que sufren de debilidad o anemia; individuos que toman insulina para la diabetes, o sufren cualquier otros problema del nivel de azúcar en la sangre tal como hipoglucemia.) El ayuno deberá hacerse sólo en forma limitada y en un ambiente controlado.

Mi hijo/a \_\_\_\_\_, tiene mi permiso para participar en *Food Fast*.  
*Nombre del participante*

Yo doy permiso para que tomen fotos de mi hijo/a durante esta actividad y que esas fotos sean publicadas en boletines y páginas digitales parroquiales, y en el sitio de Internet de Catholic Relief Services/Food Fast.

\_\_\_\_\_  
*Firma del Padre / Madre / Tutor*