



## 139252 - Familiarizando a los niños con el ayuno

---

### Pregunta

Yo tengo un hijo de nueve años y quisiera su consejo para saber cómo puedo preparar a mi hijo para el ayuno de Ramadán, si Dios quiere, porque sólo ayunó quince días en el Ramadán pasado.

### Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

En primer lugar, nos sentimos felices de recibir preguntas como esta, que son indicativas del cuidado e interés por la buena educación de los niños, para que crezcan adorando a Dios. Esta es una excelente forma de cumplir con la confianza que Dios nos ha entregado al concedernos descendencia.

En segundo lugar, el niño de nueve años de edad no es responsable por cumplir los deberes religiosos como el ayuno, de acuerdo a la ley islámica, porque no ha alcanzado la etapa de la pubertad. Pero Dios ha encomendado a los padres educar a los niños en los actos de culto, y enseñarles así la oración cuando tienen 7 años, y obligarlos cuando tienen diez. Los compañeros del Profeta solían enseñar a sus niños a ayunar para que se acostumbraran a este grandioso acto de culto. Todo esto es indicativo del gran interés que ellos tenían en la educación de sus hijos, para que desarrollaran buenas cualidades, como el autocontrol.

Con respecto a la oración, el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Enséñenles a vuestros hijos a rezar cuando tienen siete años, y si a los diez no rezan apártenlos de sus camas”. Narrado por Abu Dawud (495) y clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih Abu Dawud.

Con respecto al ayuno, se narró que Ar-Rubayi' bint Mu'áwwid ibn 'Afrá' (que Dios esté complacido con ella) dijo: “En la mañana de 'Ashurá', el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de



Allah sean con él) envió un mensaje a los caseríos de los Asistentes de la ciudad de Medina, diciéndoles: “Quien comience el día ayunando, que complete su ayuno, y quien haya comenzado sin ayunar, que ayune por el resto del día”.

Luego de eso, solíamos ayunar este día, e hicimos que nuestros niños ayunaran también, incluso los pequeños. Hacíamos juguetes de lana para ellos, y si lloraban pidiendo comida, les dábamos un juguete para entretenerlos hasta que rompiéramos el ayuno”. Narrado por al-Bujari (1960) y Muslim (1136).

‘Umar (que Dios esté complacido con él) le dijo a alguien que se había emborrachado en Ramadán: “¡Pobre de ti! Aún nuestros niños ayunan...”. Narrado por al-Bujari en un reporte mu’allaq, Capítulo sobre El Ayuno de los Niños.

La edad en la cual los padres deben comenzar a enseñarles a ayunar a sus hijos es cuando sean capaces de hacerlo a conciencia, lo cual varía según el desarrollo de cada niño, pero que algunos eruditos han definido como aproximadamente los diez años.

Para más detalles, consulta por favor la respuesta a la pregunta No. [65558](#), en la cual hay información importante.

En tercer lugar, algunos de los medios para familiarizar a los niños con el ayuno pueden ser los siguientes:

- 1 - Hablarles sobre las virtudes del ayuno, contarles que es uno de los medios más importantes para ingresar al Paraíso, y que el Paraíso tiene una puerta llamada Ar-Raiyán por la cual sólo ingresan los ayunantes.
- 2 - Enseñarles a ayunar durante otras fechas del año, como ayunar unos pocos días en el mes de Sha’bán, así el ayuno de Ramadán no resultará sorpresivo para ellos.
- 3 - Enseñarles a ayunar una parte del día, como unas pocas horas, y luego extender las horas de ayuno gradualmente.



- 4 - Enseñarles a comer el refrigerio de la madrugada en la última parte de la noche. Eso los ayudará a ayunar durante el día.
- 5 - Ofrecerles un premio o recompensa por cada día de ayuno.
- 6 - Elogiarlos frente a la familia por los progresos logrados para elevar su moral, especialmente durante la ruptura del ayuno y durante el refrigerio de la madrugada.
- 7 - Proponérselos como un desafío de auto superación, pero recordarles que no deben menospreciar a quien se esfuerza y no lo logra.
- 8 - Distraerlos del hambre permitiendo que duerman la siesta o jueguen juegos permisibles que no impliquen un gran esfuerzo físico, como solían hacer los compañeros del Profeta. Hay programas educativos, juegos y animaciones que pueden ayudarles a distraerse y no pensar en la comida.
- 9 - Llevarlo a la mezquita para rezar, asistir a lecciones y escuchar el Corán, especialmente después de la oración de la tarde.
- 10 - Acordar visitas durante el día y la noche con familiares cuyos hijos también estén ayunando, para que se sientan animados a hacerlo.
- 11 - Recompensarlos durante la ruptura del ayuno con las comidas que les gustan, prepararles dulces, frutas y jugos.

Es importante recalcar que si el niño se siente cansado y le resulta difícil ayunar no se les debe insistir en que completen su ayuno, porque forzarlos puede hacer que se resientan y se lleven una mala experiencia de este acto de culto, o puede hacer que coman a escondidas, o incluso que su salud se debilite. Los niños no están obligados a ayunar, y es importante no ser rudos con ellos.

Y Allah sabe más.