139252 - Cómo familiarizar a los niños con el ayuno

Pregunta

Yo tengo un hijo de 9 años y quisiera su consejo para saber cómo puedo prepararlo para el ayuno de Ramadán, si Al-lah quiere, porque solo 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 Al-lah. Esta es una excelente forma de cumplir con la confianza que Al-lah nos ha entregado al concedernos descendencia.

En segundo lugar, el niño de 9 años de edad no es responsable por cumplir los deberes religiosos como el ayuno, de acuerdo con la ley islámica, porque no ha alcanzado la etapa de la pubertad. Pero Al-lah 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 10. 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 Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “Enséñenles a sus hijos a rezar cuando tienen 7 años; y si a los 10 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-Rubai’ Bint Mu’áwwid Ibn ‘Afrá' (que Al-lah esté complacido con ella) dijo: “En la mañana de ‘*Ashurá*, el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de

Al-lah sean con él) envió un mensaje a los caseríos de los *Ansar* 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” (Bujari, 1960, y Muslim, 1136).

‘Umar (que Al-lah esté complacido con él) le dijo a alguien que se había emborrachado en Ramadán: “¡Pobre de ti! Hasta nuestros niños ayunan…” (narrado por Bujari en un reporte *Mu’ál-laq, 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 10 años.

Para más detalles, consulte, por favor, la respuesta a la pregunta 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-Raián* por la cual solo ingresarán los ayunantes.
2. Enseñarles a ayunar durante otras fechas del año, como ayunar unos pocos días en el mes de Sha’ban, 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 autosuperación, pero recordarles que no deben menospreciar a quien se esfuerza y no lo logra.
8. Distraerlos del hambre permitiendo que duerman la siesta o participen en 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. Llevarlos 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 Al-lah sabe más.