



RAMADÁN: UN MES DE LUZ Y MISERICORDIA

Colaboradores

Dirección editorial:

Lic. Laura Bizarro Licona

Coordinación de redacción:

Ángela Victoria Romero

Edición gráfica y diseño:

Eber López

Escritores: Sol Hidrovo, Juan Leguizamón, Zulma Mallozzi, Marisol Aguilar, Aminah Ayala, Khadijah, Marian Nour, Estefanía Acevedo, Omar Santino.

Colaboradores especiales:

Dr. Mohamed Mansour

Fotografía e ilustraciones:

Eber López

AGRADECIMIENTOS

En el nombre de Allah, el Clemente, el Compasivo, el Más Misericordioso.

Alabamos a Allah, quien en Su infinita sabiduría y misericordia nos ha permitido iniciar y llevar a cabo esta revista islámica digital con el propósito de difundir el conocimiento sobre el Islam a toda la sociedad. Sin Su guía, este proyecto no habría sido posible.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento al Dr. Mohamed Mansour, Presidente del Concilio Islámico Mexicano A.R., por su apoyo incondicional desde el inicio, ayudándonos a materializar esta iniciativa.

De igual manera, extendemos nuestra gratitud a los miembros del programa de voluntariado "Musulmanes en Acción" del Concilio Islámico Mexicano A.R. de diferentes partes de Latinoamérica, quienes con dedicación, esfuerzo y compromiso han contribuido en diversas áreas esenciales para la realización de esta revista.

EDITORIAL

¡Bienvenidos a la primera edición de IQRA!

Esta revista digital ha sido creada con el objetivo de acercar el conocimiento del Islam a toda la sociedad, presentando información de manera sencilla y accesible. Queremos ofrecer contenido variado para toda la familia, que refleje la riqueza del Islam.

IQRA nace como un puente entre el conocimiento y la comunidad en América Latina. En este primer número, exploramos el significado de Ramadán, un mes de renovación espiritual y conexión con Allah.

A través de estos artículos, buscamos compartir su significado, responder preguntas comunes y ayudar a que más personas comprendan su importancia en la vida de los musulmanes.

Les invitamos a ser parte de este proyecto: lean, compartan, comenten y envíenos sus experiencias. Pueden descargar la revista desde nuestras redes sociales y página web.

Esperamos que disfruten esta edición y que IQRA se convierta en la revista islámica digital favorita para nuestra comunidad en América Latina. Que Allah nos guíe y acepte nuestras buenas acciones.

¡Ramadán Mubarak!

El equipo de IQRA.

La Importancia del Conocimiento en el Islam

Por el Dr. Mohamed Mansour

En el nombre de Allah, el Misericordioso, el Compasivo.

Es un honor presentar IQRA, una revista islámica digital creada para compartir el conocimiento sobre el Islam de manera clara y accesible, dirigida tanto a musulmanes como a quienes desean conocer más sobre nuestra fe.

El primer mandato divino revelado al Profeta Muhammad (ﷺ) fue "Iqra" (Lee, Recita), un llamado a la búsqueda del conocimiento como un acto de adoración.

A lo largo de la historia, los musulmanes han sido impulsores del saber, entendiendo que aprender nos acerca a Allah y nos permite vivir con justicia, sabiduría y compasión.

En este primer número, exploramos la importancia de Ramadán, un mes de ayuno, introspección y misericordia. Que esta revista sea un medio para difundir el Islam de manera auténtica y significativa, inspirando a más personas a conocer y reflexionar.

¡Que Allah nos guíe y bendiga este esfuerzo!

Atentamente:

Dr. Mohamed Mansour

Presidente del
Concilio Islámico Mexicano A.R



Índice

	¿Que es el Islam y que es Ramadán? Más allá del ayuno, Ramadán es un mes de reflexión, misericordia y renovación espiritual. Descubre su verdadero significado.	Pág 05
	Historias Proféticas La revelación del Sagrado Corán, el ángel Gabriel y el profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él).	Pág 07
	Hadiz del Mes Ramadán es un Escudo: El Impacto Espiritual del Ayuno y la Albricia del Paraíso	Pág 09
	Pregúntale al Sheij Ramadán es un Escudo	Pág 11
	Voces de la Ummah ¿Cuándo se permite no ayunar en Ramadán y qué hacer?	Pág 13
	Viviendo mi primer Ramadán De la búsqueda a la certeza: el relato de Zulma que encontró en el Islam un camino de paz y verdad."	Pág 15
	La ciencia en el Islam - Beneficios del Ayuno La primera vez siempre es especial. Descubre la experiencia de Estefanía que ayunó Ramadán por primera vez y cómo transformó su vida.	Pág 17
	La importancia de la educación a los niños	Pág 19
	Aprende Árabe – Frases Básicas de Ramadán Sorprende a tus amigos musulmanes con estas frases esenciales en árabe para Ramadán. ¡Aprender es parte de la experiencia!"	Pág 20
	Gastronomía Halal Las mesas de Iftar están llenas de sabores y tradición. Descubre esta receta fácil y deliciosa originaria de Marruecos para compartir en este mes especial.	Pág 21
	Rincón Infantil- Mini muslim Ramadán explicado para los más pequeños, con historias y actividades que harán que vivan este mes con alegría.	Pág 22
	Noticias y eventos relevantes de la comunidad Lo que sucede en nuestra comunidad: eventos, iniciativas y actividades destacadas del mes	Pág 27

¿Qué es el Islam y que es Ramadán?

"Más allá del ayuno, Ramadán es un mes de reflexión, misericordia y renovación espiritual. Descubre su verdadero significado."

ISLAM Y MUSULMAN

La palabra "Islam" significa "sumisión" a la voluntad de Allah (Dios en árabe). Un "musulmán" es quien se somete y obedece las leyes de Allah. El Islam no es solo una religión, sino un modo de vida completo que guía todos los aspectos de la vida humana, desde lo espiritual hasta lo material.

LOS CINCO PILARES DEL ISLAM

Shahada: Declaración de fe en la unicidad de Allah y en Muhammad como su mensajero.

Salat: Rezar cinco veces al día para acercarse a Allah.

Zakat: Dar caridad a los necesitados, promoviendo la justicia social.

Sawm: Ayunar durante Ramadán para fortalecer el autocontrol y la relación con Allah.

Hajj: Peregrinación a La Meca, que todo musulmán debe hacer al menos una vez en la vida si tiene los medios.

¿QUÉ ES RAMADÁN?

Ramadán es el noveno mes del calendario islámico, un tiempo de reflexión, purificación y acercamiento a Dios. Los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta la puesta del sol, absteniéndose de comida, bebida y malas acciones. El Sagrado Corán (2:183) dice: "¡Oh, creyentes! Se les ha prescrito el ayuno, tal como fue prescrito a quienes los precedieron, para que alcancen la piedad."

PROPÓSITO DEL AYUNO

El ayuno en Ramadán busca fortalecer la fe, aumentar la gratitud y desarrollar el autocontrol. Durante este mes, el Corán fue revelado, lo que lo convierte en un tiempo especial de oración y recitación.

IFTAR Y COMUNIDAD

El Iftar, el acto de romper el ayuno, es una ocasión para fortalecer los vínculos comunitarios. Los musulmanes comparten la comida con amigos, vecinos y personas necesitadas, fomentando la solidaridad y la empatía. El ayuno comienza al amanecer (Fajr) y termina al atardecer (Maghrib). Romper el ayuno juntos, rezar en comunidad y participar en las oraciones nocturnas (Tarawih) son prácticas que enriquecen la conexión con Dios y fortalecen la unidad de la comunidad.

CARIDAD EN RAMADÁN

La caridad es fundamental en Ramadán. Los musulmanes dan Zakat, que es una donación para ayudar a los necesitados. Esto purifica el corazón y los bienes de quien da. Al final del mes, se paga la Zakat al-Fitr, una caridad especial para ayudar a los más pobres durante la festividad de Eid al-Fitr, que marca el fin de Ramadán.

EID AL-FITR

Eid al-Fitr es una de las dos festividades más importantes para los musulmanes, que celebra el fin de Ramadán. Es un día de alegría y agradecimiento a Allah por la fuerza y paciencia durante el mes de ayuno. Los musulmanes comienzan el día con una oración especial en la mañana y luego disfrutan de comidas festivas con familiares y amigos. También es un momento para dar Zakat al-Fitr, una caridad que asegura que todos, incluidos los más necesitados, puedan participar en las celebraciones.



¿SABÍAS QUÉ?

La fecha de Ramadán se calcula según el calendario lunar islámico, desplazándose aproximadamente 10 días cada año en el calendario gregoriano.

La duración del ayuno varía según la ubicación geográfica y la estación del año. En 2025, los musulmanes en los países nórdicos ayunarán hasta 20 horas, mientras que, en los países del Golfo, el ayuno durará entre 14 y 15 horas.

La revelación del Sagrado Corán, el ángel Gabriel y el Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él)

"En una cueva en la Meca, una revelación cambiaría la historia de la humanidad para siempre. Conoce el momento en que la palabra de Allah fue transmitida."

En el año 610 D.C., en una cueva llamada Hira, situada en las montañas de la Meca, en Arabia Saudita, el Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) recibió una revelación que cambiaría el curso de la historia. El Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía retirarse a esta cueva para meditar y buscar la verdad, lejos del bullicio y la idolatría de su ciudad natal.

Una noche, mientras meditaba, el ángel Gabriel (Jibril en árabe) se le apareció. Gabriel le dijo: "¡Lee!" El Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), que no sabía leer ni escribir, respondió: "No sé leer". Gabriel lo abrazó fuertemente y repitió la orden dos veces más. Finalmente, Gabriel le reveló las primeras palabras del Sagrado Corán:

"Lee en el nombre de tu Señor, que creó. Creó al hombre de un coágulo. Lee, y tu Señor es el más generoso, que enseñó con el cálamo, enseñó al hombre lo que no sabía" (Corán 96:1-5).



Esta experiencia fue tan intensa que el Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) regresó a su hogar temblando. Su esposa Jadiyah (Que Allah tenga misericordia de ella) lo consoló y lo apoyó, convirtiéndose en la primera persona en aceptar el mensaje del Islam. Por esta razón, se le conoce como la Madre de los Creyentes.

LA REVELACIÓN CONTINUA

La revelación del Sagrado Corán no ocurrió de una sola vez, sino a lo largo de 23 años. Cada mes de Ramadán, durante estos 23 años, el ángel Gabriel visitaba al Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) para repasar con él todo el Sagrado Corán y asegurar que el mensaje se transmitiera intacto. Por eso, Ramadán es conocido como el mes del Sagrado Corán, ya que en este mes se reveló.

EL IMPACTO DEL SAGRADO CORÁN

El Sagrado Corán es considerado la palabra literal de Allah, por eso se memoriza en el idioma en que fue revelado, el árabe, para evitar que fuera modificado a lo largo de su transmisión. Para los musulmanes, es una guía completa para vivir una vida justa y piadosa. La revelación del Sagrado Corán transformó al



Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) de un comerciante respetado en la Meca a su último profeta y mensajero.

UN MENSAJE PARA TODOS

El Sagrado Corán no solo es relevante para los musulmanes, sino que también ofrece enseñanzas universales sobre la justicia, la compasión y la búsqueda del conocimiento.

La historia de su revelación es un recordatorio del poder del conocimiento y la importancia de buscar la verdad. Además, el Sagrado Corán contiene muchos milagros científicos que, años después, con los avances tecnológicos, se han ido comprobando.

REFLEXIÓN FINAL

La revelación del Sagrado Corán es un evento central en la historia del Islam. A través de la guía de Allah y el ángel Gabriel, el Profeta Muhammad (Que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) trajo un mensaje de esperanza y renovación espiritual que continúa inspirando a millones de personas en todo el mundo. Desde las primeras palabras reveladas al Profeta, Allah nos da una clara enseñanza de que el Islam comienza por la búsqueda del conocimiento. Todo musulmán debe esforzarse por utilizar el intelecto con el que Allah nos creó.



Ramadán es un Escudo: El Impacto Espiritual del Ayuno y la Albricia del Paraíso

Por Juan Leguizamón



En el nombre de Al-láh, El Clemente, El Misericordioso.

Alabado sea Al-láh, Quien nos guió [agraciándonos con la fe] y no hubiéramos podido encaminarnos de no haber sido por Él. Atestiguo que no hay otra divinidad excepto Al-láh, Único, sin asociados. Atestiguo que Muhammad es Su siervo y Mensajero.

Después de que Al-láh eleva a los cielos al Profeta y Mensajero Jesús, hijo de María, Al-láh, glorificado y exaltado sea, envía al Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, como último y sello de todos los Profetas y Mensajeros. Comienza a revelar el Generoso Corán a los cuarenta años y el Mensajero de Al-láh, transmite y pone en práctica dicha revelación para que sepamos cómo relacionarnos con Al-láh, con la sociedad y con nosotros mismos.

Durante los veintitrés años de revelación del Sagrado Corán, Al-láh, glorificado y exaltado sea, prescribió a la Nación Islámica un precepto que nunca cambió, y éste es el ayuno, el cuarto pilar del Islam, el cual ha sido prescripto en el segundo año de la emigración de nuestro amado Profeta Muhámmad, desde Meca hacia Medina, conocida como "Hégira".

Por lo tanto este gran acto de adoración tiene virtudes que solo El Creador tiene conocimiento de su alcance en esta vida y la otra.

Crear en Muhammad, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, implica entre otros puntos, creer en lo que nos transmite, pues su mensaje también es revelación divina y dijo que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él: "El ayuno es un escudo contra el Fuego, como el escudo de cualquiera de ustedes en la batalla" (Sunan Ibn Majah: Libro 7, Hadith 2). Este dicho indica la gran virtud e importancia de este acto de adoración.

Estas pocas palabras, pero de un profundo significado, muestran entre otras cosas que las obras en el islam permanecen en un equilibrio único y alcanzan la perfección acorde a la fe y certeza del corazón del musulmán, luego de la sinceridad en la intención de por quién se realiza el ayuno y acorde a lo que enseña el Mensajero de Al-láh.

Este acto de adoración, el ayuno, solo le pertenece a Él, Poderoso y Majestuoso y solo Él conoce la recompensa.

Abu Huraira, que Al-láh esté complacido con él, narró que el Mensajero de Al-láh, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, dijo que Al-láh dijo:

"Toda acción del hijo de Adán es para él, excepto el ayuno, pues es para Mí y Yo recompenso por él. El ayuno es un escudo. Si uno de vosotros está ayunando, que no diga obscenidades ni grite. Y si alguien lo insulta o pelea con él, que diga: 'Estoy ayunando'.

Por Aquel en cuya mano está el alma de Muhammad, el aliento del ayunante es más agradable para Al-láh en el Día del Juicio que la fragancia del almizcle. Y el ayunante tiene dos momentos de alegría: cuando rompe su ayuno, se alegra con su ruptura, y cuando se encuentra con su Señor, se alegra por su ayuno."

Es importante remarcar y saber que dicho acto de adoración, educa al siervo de un modo íntegro y armonioso a su cuerpo y su espíritu.

En cuanto a lo físico, el musulmán no come, no bebe ni tiene relaciones sexuales en un determinado número de días; en cuanto a lo espiritual lleva a la cumbre una característica que poseen aquellos que estarán el Día del Juicio Final junto al Mensajero de Al-láh, es decir, los que gozan de la mejor moral pues Al-láh lo describe en el Corán a Muhammad, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, diciendo: "Y ciertamente oh Muhammad posees una moral inconmensurable". (Corán, 68:4)

El ayuno es el escudo del creyente en la batalla de la vida mundanal: fortalece la fe, refrena los deseos y pecados y defiende el alma de las tentaciones.

La fortaleza de este escudo tiene como base una doble protección; una es respecto del siervo con todo su entorno y la otra es de todo lo que el entorno podría afectar interiormente al siervo.

El ayuno no solo consiste en dejar de comer o beber sino que las otras partes del cuerpo también ayunan, la vista al bajar la mirada ante lo que no es del agrado de El que todo lo ve. Los oídos ayunan pues se cierran a lo ilícito, la lengua se preserva de la obscenidad y la grosería y así sucesivamente. Por lo tanto, claramente el ayuno es una coraza protectora del siervo de Al-láh.

Finalmente, sosteniéndose en este bastión (el ayuno), la fe del siervo de Al-láh comienza a fortalecerse buscando el perdón y Su complacencia, dominando sus pasiones y deseos que le induce su propia alma haciéndola sumisa a lo que contiene el corazón impregnado del monoteísmo, sumisión y sinceridad hacia El Creador. Es así que luego, en la otra vida, el creyente verá el fruto de lo que sembró en esta, cuando el ayuno, su escudo, interceda por él el Día del Juicio Final y logre alcanzar la salvación del Fuego del Infierno "por el favor de Al-láh" e ingresar por una de las puertas del Paraíso, Ar-raian por la cual solo ingresarán los ayunantes.

¡Siervos de Al-láh! Tengamos firme determinación para sostener esta armadura protectora, por cierto y no olvides que Al-láh NUNCA falta a Su promesa.

Dijo Al-láh, glorificado y exaltado sea:

"Pero quienes hayan tenido temor de su Señor, serán conducidos al Paraíso en grupos, y cuando lleguen a él, serán abiertas sus puertas y sus [ángeles] guardianes les dirán: "Con ustedes sea la paz, bienvenidos. Ingresen en él por toda la eternidad". (Corán 39:73)

Le rogamos a Al-láh Todopoderoso, que acepte nuestro ayuno y nos cuente entre aquellos siervos que son liberados del fuego del infierno.

Y que la paz y las bendiciones de Al-láh sean Su siervo y mensajero Muhammad.



¿Cuándo se permite no ayunar en Ramadán y qué hacer?



Por Dr. Mohamed Mansour

"El ayuno es obligatorio, pero hay excepciones establecidas por Allah. Conoce en qué casos está permitido no ayunar y cómo reponerlo."

El ayuno en Ramadán es una obligación para todo musulmán adulto y capaz, pero el Corán y la Sunnah establecen excepciones en ciertos casos. A continuación, explicamos quiénes están exentos y qué deben hacer al respecto:

ENFERMEDAD O VIAJE

Allah dice en el Corán: *"Y quien esté enfermo o de viaje, que ayune un número igual de días en otro momento."* (Surah Al-Baqara 2:184)

Si una persona está enferma o en un viaje que le cause dificultad, puede posponer el ayuno y recuperarlo después.

MUJERES EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA

Si el ayuno representa un riesgo para la madre o el bebé, está permitido no ayunar y reponer los días más adelante sin culpa ni pecado.

Allah no impone dificultades innecesarias, sino que ofrece alternativas para garantizar el bienestar de todos.

MUJERES EN PERIODO MENSTRUAL O POST PARTO

No deben ayunar en estos periodos, pero están obligadas a recuperar los días perdidos después de Ramadán, cuando puedan hacerlo sin dificultad ni afectar su salud, asegurando así el cumplimiento de su obligación sin causar perjuicio ni excesiva carga. (Bujari y Muslim)

PERSONAS MAYORES O CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Aquellos que no puedan ayunar de manera permanente deben alimentar a una persona musulmana necesitada por cada día no ayunado. Allah dice:

"...y aquellos que puedan hacerlo con dificultad, que alimenten a un necesitado en su lugar. (Surah Al-Baqara 2:184)"

CASOS PROLONGADOS DE EMBARAZO O LACTANCIA

Si una mujer pasa varios años sin poder ayunar debido a embarazos y periodos de lactancia continuos, puede optar por alimentar a un musulmán necesitado por cada día no ayunado, si le resulta difícil recuperarlos.

Esta opción es permitida en el Islam para quienes enfrentan impedimentos prolongados y no pueden reponer los ayunos sin dificultad.

¿QUE HACER SI NO PUEDES AYUNAR?

Si la razón es temporal, como una enfermedad pasajera o un viaje, los días deben recuperarse antes del siguiente Ramadán.

Si la excepción es permanente, como una enfermedad crónica o la vejez, se debe alimentar a una persona musulmana necesitada por cada día no ayunado.

Cuando se opte por compensar los días de ayuno alimentando a un necesitado musulmán, el monto debe ser equivalente al costo de una comida diaria a la que el que alimenta está acostumbrado.

Si tienes dudas sobre tu caso específico, consulta con un sheij o erudito islámico.





De la búsqueda a la certeza: el relato de Zulma que encontró en el Islam un camino de paz y verdad."

Mi nombre islámico es Mariam Nour, originaria de Ciudad Victoria, capital del estado de Tamaulipas, México.

Nací en una familia católica y soy la segunda de cinco hijos. Mi nombre de nacimiento es Zulma, tengo 53 años, soy madre de tres hijos (una mujer y dos varones) y actualmente vivo con mis padres. Soy la única en mi familia que ha abrazado el Islam, aunque mantengo la fe de que mis oraciones serán respondidas y podré guiarlos a aceptar el Islam, insha'Allah.

Regresé al Islam el 18 de octubre de 2020, día en que realicé mi testimonio de fe. Sin embargo, mi acercamiento al Islam comenzó en marzo de ese año, en medio de la pandemia de COVID-19. En mis ratos libres, promocionaba una marca de maquillaje en Facebook. En esos días, mi vida estaba marcada por el dolor y la tristeza debido a situaciones familiares difíciles, que considero irreparables.

Todas las noches, antes de dormir, rogaba a Dios que me enviara algo que aliviara mi dolor y me ayudara a superar la tristeza. A pesar de mis intentos por practicar mi religión católica, sentía que Dios no me escuchaba. Reconocía mis bendiciones: buena salud, hijos y padres saludables, y le pedía perdón a Dios por no sentirme completamente satisfecha y por seguir sintiendo ese vacío. Anhelaba algo o alguien que me liberara del dolor.

Un día, mientras revisaba mis publicaciones en Facebook, noté la reacción de una persona árabe, algo inusual para mí.

También recibí solicitudes de amistad de esa persona y de otras dos con nombres árabes. Las acepté sin dudarlo. Al revisar mis mensajes, encontré uno de la persona que había reaccionado a mi publicación.

Aunque la palabra "terrorista" cruzó mi mente, mi curiosidad fue mayor y le respondí. Se llamaba Sam, de Marrakech, Marruecos. Comenzamos a conversar y, aunque nunca mencionó su religión, mi curiosidad me llevó a investigar sobre su país.

Descubrí su cultura y que su religión era el Islam. Luego, recibí solicitudes de amistad de otras personas árabes, algunas de las cuales acepté.

Así conocí a Alí, un estudiante de botánica de Pakistán, con quien conversé durante varios días. En ocasiones, me llamaba desde una montaña, donde realizaban rezos con algo que me recordaba a un rosario.

Escucharlos me llenaba de paz. También conocí a Abdul, un joven militar de Arabia Saudita, cuyas canciones me emocionaban hasta las lágrimas, a pesar de no entender el idioma.

Conocí a Mohammad, un contador egipcio que trabajaba en Arabia Saudita. Él sí me habló de su religión, pero por poco tiempo, ya que se iba a realizar el Hajj (la peregrinación mayor a Arabia Saudita). Me compartió enlaces a grupos y páginas sobre el Islam en español, animándome a conocer su religión.

Me aseguró que, si lo hacía, la amaría y querría ser musulmana. Intrigada, le pregunté a Dios si esto era la respuesta a mis súplicas.

Sentí un impulso de explorar los recursos que Mohammad me había compartido y descubrí una verdad que me fascinó.

Esperaba con ansias que Mohammad me escribiera de nuevo, pero pasaron meses sin noticias. Entonces, conocí a Yassin, cuyas conversaciones sobre la religión eran apasionadas.

A veces, la cafetería desde donde me llamaba cerraba, y él continuaba la conversación desde el balcón de su casa. Mi deseo de abrazar el Islam crecía cada día más. Un día, Yassin me preguntó si quería ser musulmana. Entre lágrimas, le respondí que sí, que era lo que más deseaba mi corazón. Me envió la Shahada (el testimonio de fe), su pronunciación en árabe y en español, y al día siguiente, la recité frente a él en una videollamada.

Yassin lloró de alegría y me compartió la Sura Al-Fatiha en texto y audio, explicándome que debía aprenderla para realizar las oraciones.

Al escuchar el audio, reconocí que lo que me emocionaba no era una canción, si no el primer sura del Sagrado Corán y que Abdul siempre la recitaba.

Comprendí entonces que había comenzado mi camino de aprendizaje sobre el Islam, pero que aún me faltaba tener una conexión directa con el Sagrado Corán.

Estoy segura de que Dios me guió a través de ellos para escuchar su mensaje, y así respondió a lo que tanto le pedía en esas noches en que solo él y mi almohada eran testigos.





Viviendo mi **primer** **Ramadán**

La primera vez siempre es especial. Descubre la experiencia de Estefanía que ayunó en Ramadán por primera vez y cómo transformó su vida.

Entrevista a Estefanía Acevedo, veterinaria venezolana que vive en León, Guanajuato.

¿Cómo llegaste al Islam?

Nací en una familia católica y cristiana. Soy originaria de Venezuela, pero me mudé sola a México.

Aquí, al tener libertad de buscar, conocí el Islam a través de amigos y comencé a leer el Corán. Me impactó cómo todo tiene un propósito.

Leí sobre los profetas, sobre Jesús (la paz sea con él), y después de cinco meses de investigación, hice mi shahada (testimonio de fe para regresar al Islam) en la mezquita de León, en enero del 2025.

¿Qué sentistes al saber que vivirías tu primer Ramadán?

Mucha emoción. Es la primera vez que hago algo solo para Allah.

Sentí nervios, porque no tengo familia aquí y estoy sola, pero también sentí alegría, ganas de esforzarme y confiar en que Allah verá cada paso que doy por Él.



¿Cómo te preparaste?

Un mes antes comencé a ayunar voluntariamente para acostumbrarme. Fue un cambio completo: físico, emocional y espiritual.

¿Cómo fue tu primer día de ayuno?

Me sorprendió sentirme tan bien. Fue como un despertar. Me sentí llena de energía y muy conectada con Allah. Agradecida de poder vivir algo así.

¿Qué fue lo que más te ha impactado del Ramadán?

La entrega total. Es un mes que me está enseñando a tener paciencia, a valorar lo que tengo y a confiar. Hacer todo por Allah, con intención, con esfuerzo, sabiendo que Él valora hasta lo más pequeño.

Ha sido un mes de introspección, de agradecer, de sentir que no estoy sola, porque Allah está conmigo.

¿Qué fue lo más difícil y cómo lo has superado?

Lo más difícil ha sido no tener con quien compartir Ramadán.

Pero cuando me siento así, me recuerdo que Allah es el más Misericordioso y que Él conoce mi situación. Cada prueba que vivo es también una oportunidad para acercarme más a Allah.



¿Qué le dirías a alguien que vivirá su primer Ramadán?

Que no se enfoque solo en el esfuerzo físico, sino en el crecimiento espiritual. Que cada día de ayuno es un regalo para acercarse a Allah, y todo lo que hagamos con sinceridad tiene recompensa.

Que se refugie en el Sagrado Corán y el la suplica y tratar de buscar a más musulmanes para compartir el iftar, los rezos nocturnos, la alegría del Eid.

A todos los que están viviendo su primer Ramadán o lo enfrentan en soledad:

"Desde la distancia, les enviamos nuestro acompañamiento y oraciones. Cada esfuerzo que hacen, cada prueba que enfrentan con paciencia, cuenta ante Allah. Él es el más Misericordioso y no deja que nada se pierda. Su mirada está en ustedes, y su recompensa es segura.

Que Allah fortalezca sus corazones, alivie sus cargas y los llene de paz, luz y esperanza. Amín.



LOS BENEFICIOS CIENTÍFICOS DEL AYUNO EN EL ISLAM

Por: Marisol Aguilar

“El ayuno no solo purifica el alma, sino también el cuerpo. La ciencia moderna confirma los beneficios físicos y mentales de este pilar del Islam.

Durante el mes sagrado de Ramadán, los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta la puesta del sol. Pero, ¿cómo afecta esto a la salud? Contrario a lo que muchos piensan, el ayuno no tiene un impacto negativo cuando se realiza correctamente. De hecho, puede traer beneficios significativos.

¿QUIENES PUEDE AYUNAR?

No todos están obligados a ayunar.

Quienes están exentos incluyen:

Menores de edad.

Personas mayores o con problemas de salud.

Mujeres embarazadas, en periodo de lactancia o menstruación.

Para los demás, el ayuno puede ser una práctica saludable si se hace con cuidado y siguiendo las recomendaciones médicas.

DIABETES Y AYUNO: UNA RELACIÓN POSIBLE

Estudios como el de Azizi (1996) muestran que pacientes con diabetes controlada no experimentan cambios significativos en sus niveles de glucosa durante Ramadán. Incluso, algunos mejoran sus niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c), un indicador clave del control de la diabetes.

UN CORAZÓN MAS SANO

El ayuno puede mejorar el perfil lipídico. Investigaciones como la de Akanji y otros (2000) demuestran que durante Ramadán aumenta el colesterol "bueno" (HDL) y disminuyen los triglicéridos y el colesterol "malo" (LDL), reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



MENOS INFLAMACIÓN, MENOS RIESGO CARDIOVASCULAR

El ayuno también reduce marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva y la interleucina-6, según un estudio de Aksungar y otros (2007). Esto indica una disminución en el riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurológicas.

PRESIÓN ARTERIAL: SIN CAMBIOS SIGNIFICATIVOS

En estudios como “Variaciones en la presión arterial durante el mes de Ramadán”, no se encontraron diferencias significativas en la presión arterial de pacientes hipertensos durante el ayuno. Esto sugiere que, con supervisión médica, el ayuno no afecta negativamente la presión arterial.

EL IMPACTO EN PERSONAS SANAS

Un estudio realizado en Teherán con 91 voluntarios sanos mostró que el ayuno durante Ramadán:

Redujo el peso y el índice de masa corporal (IMC) en hombres.

Disminuyó la circunferencia de la cintura en mujeres.

Mejóro el perfil lipídico en ambos géneros.

No causó hipoglucemia ni afectó la presión arterial.



MAS QUE UN ACTO ESPIRITUAL: UN BENEFICIO INTEGRAL

El ayuno durante Ramadán no solo es un pilar del Islam, sino también un regalo para el cuerpo. Sus efectos positivos en la salud varían según el estado del individuo, pero en la mayoría de los casos mejoran los indicadores metabólicos y cardiovasculares.

Sin embargo, es crucial consultar a un médico antes de ayunar, especialmente si se tiene alguna condición médica.

Referencias

- 1.Azizi, F. (1996). Medical aspects of Islamic fasting. *Medical Journal of the Islamic Republic Iran*, 10, 241–246.
- 2.Al Hader, A.F.A. et al. (1994). The effects of Ramadán fasting on biochemical parameters in type II diabetics. *FRSMR*, p. 26.
- 3.Akanji, A.O. et al. (2000). Beneficial changes in serum apo A-1... after Ramadán fasting in Kuwait. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, 508–513.
- 4.Beltaifa, L. et al. (2002). Food intake and biological parameters in adult Tunisians during Ramadán. *East Mediterranean Health Journal*, 8, 603–611.
- 5.Publicación: Variaciones en la presión arterial durante el mes de Ramadán.
- 6.Aksungar, F.B. et al. (2007). Interleukin-6, C-reactive protein... during prolonged intermittent fasting. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 51, 88–95.
- 7.Estudio del Departamento de Endocrinología, Teherán (2000).

La importancia de la educación a los niños

"Formando futuros líderes: la educación en valores y principios desde la infancia."

Por Sol Hidrovo

En un mundo donde el libertinaje parece dominar, educar a nuestros hijos con principios sólidos es más crucial que nunca. La educación no solo les brinda herramientas para enfrentar la vida, sino que también los protege de influencias negativas y los guía hacia un camino de equilibrio espiritual, emocional y moral.

El papel de los padres: Ejemplo y guía

Los padres son el primer modelo a seguir para los hijos. Desde pequeños, los niños imitan lo que ven en casa, por lo que es esencial que los padres sean un ejemplo de rectitud, fe y valores. La educación comienza con acciones, no solo con palabras.

¿Cómo hacerlo?

Sé firme, pero amoroso. Corregir no es sinónimo de castigar, sino de guiar.

Enseña con paciencia y claridad, mostrando el camino correcto sin frivolidad.

Fomenta el respeto y la disciplina, pero siempre desde el amor y la comprensión.

La juventud de cristal y los padres de cristal

Hoy vemos no solo una "juventud de cristal", sino también "padres de cristal": aquellos que temen corregir a sus hijos por miedo a que se alejen. Este temor es peligroso, porque si los padres no educan, la sociedad lo hará, y no siempre de la mejor manera.

Reflexión:

Si no sembramos valores en casa, otros lo harán fuera, y los resultados pueden ser desalentadores. La educación es una responsabilidad que no podemos delegar.

Educar es proteger: Educar a los hijos no es solo enseñarles a comer, dormir o estudiar. Es prepararlos para la vida, corregir sus errores y celebrar sus aciertos. "El mejor regalo de un padre a su hijo es la educación y la crianza".

Consejos prácticos:

Corrige con amor, no con dureza.

Ajusta sus "tallos" cuando veas que se desvían, como lo harías con una planta.

Recuerda que rendirás cuentas ante Dios por cómo educaste a tus hijos.

Educar para el futuro: En una sociedad llena de libertinaje, la educación es el escudo que protege a nuestros hijos.

Debemos ser firmes, amorosos y consistentes, guiándolos hacia un futuro donde sean seres íntegros y admirables.

Como dijo el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Educa a los hijos, no según sus deseos, porque son hijos de su tiempo" (Ibnu Majah).

Aprende Árabe

Sorprende a tus amigos musulmanes con estas frases esenciales en árabe para Ramadán. ¡Aprender es parte de la experiencia!

Por: Omar Santino

¿Quieres conectar más con tus amigos musulmanes durante Ramadán?

Aprender algunas frases básicas en árabe no solo te ayudará a sumergirte en la cultura, sino que también mostrará tu respeto y cariño por sus tradiciones. Aquí te dejamos tres frases clave que no pueden faltar en tu vocabulario este mes sagrado.

Salam Aleikum (سَلَامٌ عَلَيْكُمْ أَسَلَامًا)

Significado: "Que la paz de Allah sea contigo". Este saludo es mucho más que una simple frase; es una súplica de bienestar y misericordia para la otra persona.

Cómo responder: Si alguien te dice "As-salamu alaikum", responde con "Wa alaikum as-salam" (وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ), que significa "Y que la paz de Allah sea contigo también".

El Profeta Muhammad ﷺ dijo: "No entrarán al Paraíso hasta que crean, y no creerán hasta que se amen unos a otros. ¿Quiéren que les indique algo que, sí lo hacen, se amarán? Difundan el saludo de paz entre ustedes" (**Muslim**).

Ramadan Mubarak (كَرَامًا مَبْرُورًا)

Significado: "Bendito Ramadán" o "Ramadán bendecido". Esta frase es perfecta para desear a tus amigos musulmanes un mes lleno de bendiciones, paz y espiritualidad.

Cuando Usarla: Úsala al inicio o durante Ramadán para expresar tus buenos deseos. Es una forma sencilla de compartir la alegría y la importancia de este mes sagrado.

Eid Mubarak (كَرَامًا مَبْرُورًا)

Significado: "Bendito Eid" o "Eid bendecido". Esta frase se usa para felicitar a los musulmanes al final del Ramadán, durante la festividad de Eid al-Fitr.

¿Cuándo usarla? Es ideal para celebrar la conclusión del mes de ayuno y desearles un tiempo de alegría, gratitud y unidad.

"Ramadan Kareem" (مَهْرَبًا مَبْرُورًا): Significa "Generoso Ramadán". Úsala para destacar la generosidad y las bendiciones de este mes.

"Taqabbal Allahu minna wa minkum" (تَقَبَّلْ مِنَّا وَمِنْكُمْ): Significa "Que Allah acepte de nosotros y de ustedes". Es una frase común durante Eid para desear que las buenas acciones sean aceptadas.



Tamales

Las mesas de Iftar están llenas de sabores y tradición. Descubre esta receta fácil y deliciosa originaria de México para compartir en este mes especial.



Tiempo de Preparación: 30 Minutos



Porciones: 4 Personas

Ingredientes

- 2 Tazas de harina de maíz (masa harina)
- 1 Taza de caldo de pollo halal o agua
- 1 Taza de aceite vegetal o mantequilla clarificada
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de Comino molido
- 1 Cucharadita de Sal
- 1 Taza de relleno al gusto (Pollo halal desmenuzado, queso etc)
- 10 hojas de maíz secas (remojadas en agua caliente)



Preparación

En un tazón grande, mezcla la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal. Agrega el aceite o ghee y bate hasta obtener una textura esponjosa. Poco a poco, añade el caldo de pollo halal o agua hasta formar una masa suave y manejable.

Extiende una porción de masa sobre cada hoja de maíz, dejando espacio en los bordes. Coloca una cucharada del relleno en el centro.

Dobla los lados de la hoja sobre la masa y luego dobla la parte inferior hacia arriba para sellar.

Coloca los tamales en una vaporera con agua caliente y cocina a fuego medio-alto durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la masa se desprenda fácilmente de la hoja.

Deja reposar unos minutos antes de servir con salsa halal, crema o acompañamientos de tu elección.

RINCÓN INFANTIL MINI MUSLIM

RAMADÁN CON SABOR A MANGO

Escrito por: Laura Bizarro

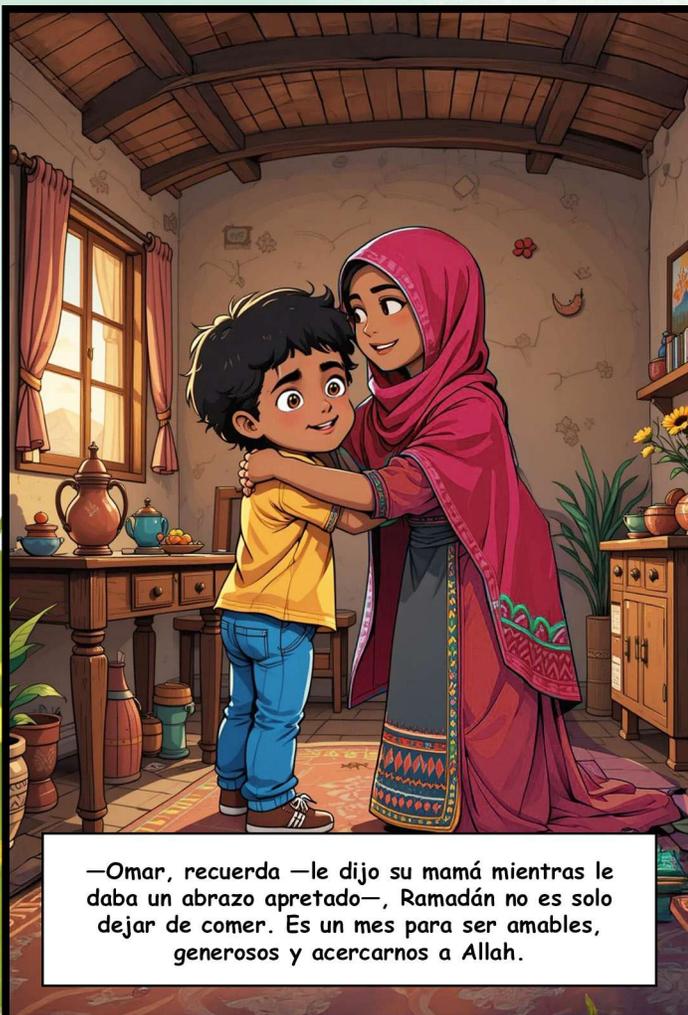


Ilustrado por: Eber López

¡ RAMADÁN SON SABOR A MANGO !



Omar, un niño de 7 años con el cabello despeinado y una risa contagiosa, vivía en una casa llena de colores y aromas deliciosos en el corazón de México. Su familia era musulmana y este año estaba más emocionado que nunca, porque por primera vez intentaría ayunar en Ramadán.



—Omar, recuerda —le dijo su mamá mientras le daba un abrazo apretado—, Ramadán no es solo dejar de comer. Es un mes para ser amables, generosos y acercarnos a Allah.



Omar asintió con la cabeza, aunque en realidad solo pensaba en una cosa: ¿Cómo iba a sobrevivir todo un día sin comer su cereal favorito o tomar jugo de mango?



Su papá, que lo conocía muy bien, se acercó a su lado y le explicó con una sonrisa: —No tienes que ayunar todo el día, hijo. Aún no estás obligado. Pero es bueno que empieces a practicar. Así entrenas a tu barriga poco a poco.



—¿Entrenar mi barriga? —preguntó Omar, abriendo los ojos como platos.
—Sí, Ramadán es como una escuela para ser mejores personas. No solo aprendemos a controlar el hambre, también a controlar el enojo, las travesuras y la mala conducta. Así, cuando termine el mes, seremos más fuertes, más pacientes y más agradecidos.



Omar lo pensó un momento. ¡Era como convertirse en un superhéroe!



—Entonces, seré Omar, el Guardián de la Barriga —dijo, poniendo sus manos en la cintura como todo un valiente.
Su mamá y su papá rieron.
—Eso suena como una gran misión, campeón.



Esa madrugada, Omar se despertó para el suhoor (la comida antes del amanecer)



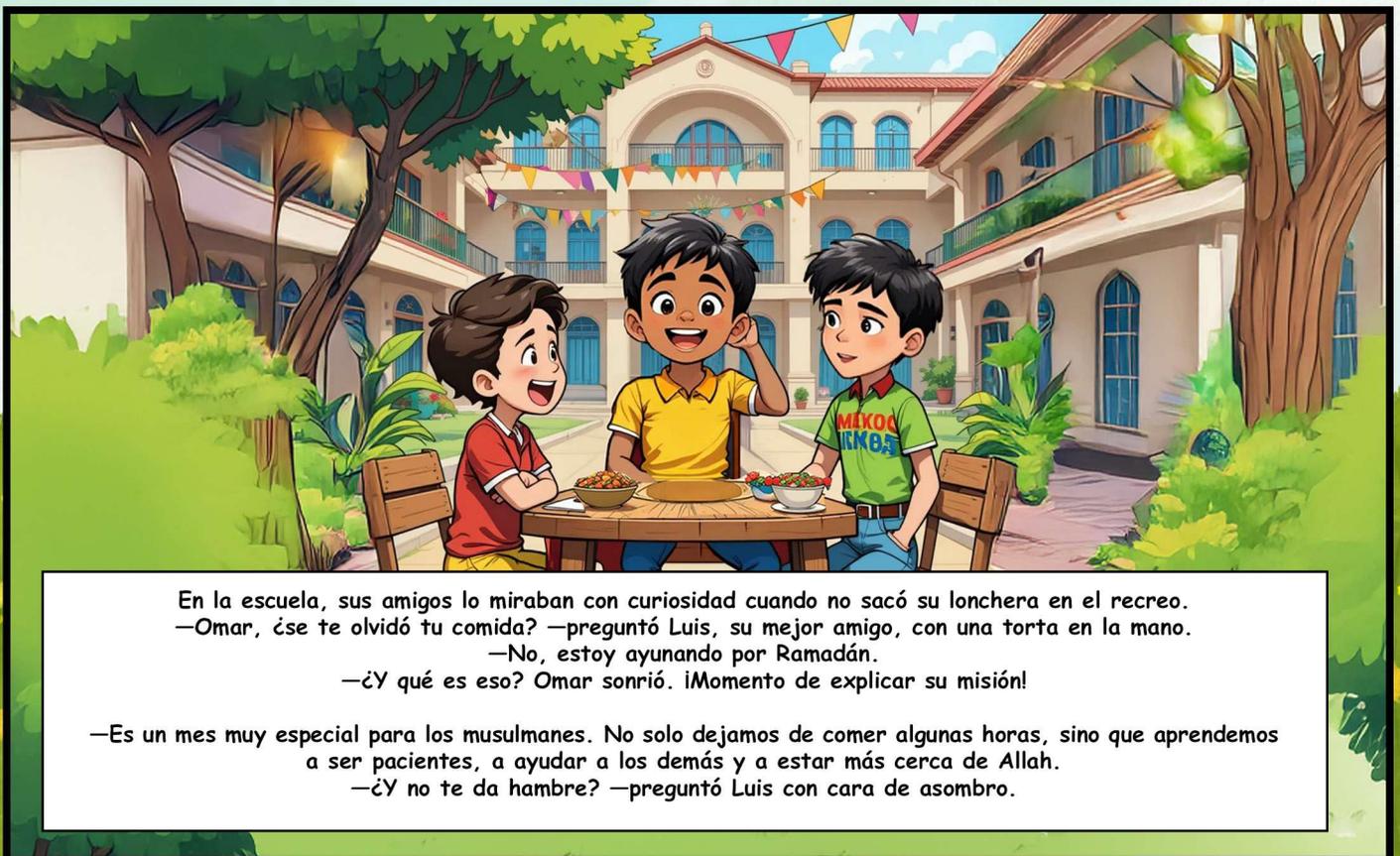
La mesa estaba llena de cosas deliciosas: pan dulce, frutas y, por supuesto, jugo de mango.



—¡Tengo que tomar todo el jugo que pueda antes de que salga el sol! —dijo Omar, sirviéndose otro vaso.



Después del desayuno, el sol salió y su misión comenzó camino a la escuela.



En la escuela, sus amigos lo miraban con curiosidad cuando no sacó su lonchera en el recreo.

—Omar, ¿se te olvidó tu comida? —preguntó Luis, su mejor amigo, con una torta en la mano.

—No, estoy ayunando por Ramadán.

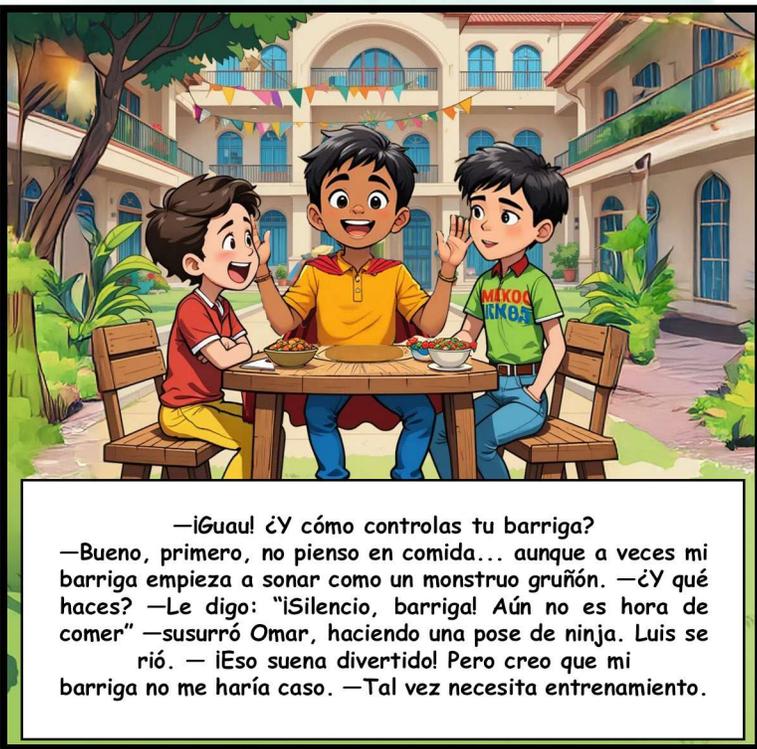
—¿Y qué es eso? Omar sonrió. ¡Momento de explicar su misión!

—Es un mes muy especial para los musulmanes. No solo dejamos de comer algunas horas, sino que aprendemos a ser pacientes, a ayudar a los demás y a estar más cerca de Allah.

—¿Y no te da hambre? —preguntó Luis con cara de asombro.



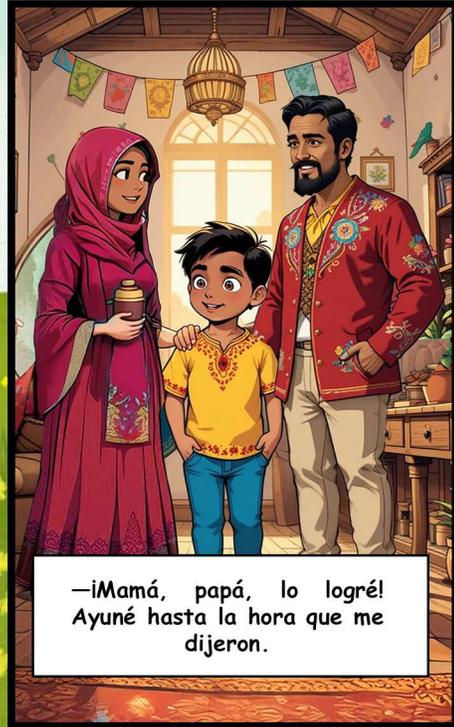
Omar puso cara de héroe en acción.
—¡Claro que sí! Pero yo soy Omar, el Guardián de la Barriga, y no dejaré que me gane.
Luis lo miró con los ojos bien abiertos.



—¡Guau! ¿Y cómo controlas tu barriga?
—Bueno, primero, no pienso en comida... aunque a veces mi barriga empieza a sonar como un monstruo gruñón. —¿Y qué haces? —Le digo: "¡Silencio, barriga! Aún no es hora de comer" —susurró Omar, haciendo una pose de ninja. Luis se rió. — ¡Eso suena divertido! Pero creo que mi barriga no me haría caso. —Tal vez necesita entrenamiento.



Cuando Omar llegó a casa en la tarde, su barriga rugía como un león enojado. Pero no se rindió.



—¡Mamá, papá, lo logré!
Ayuné hasta la hora que me dijeron.



Su abuela le dio un abrazo fuerte.
—¡Muy bien, mi niño! Allah está feliz contigo.



Antes de la puesta del sol, Omar y su familia fueron a la mezquita. Ahí se encontró con muchos niños musulmanes que también habían ayunado.



Cuando por fin llegó el momento de romper el ayuno, probó un dátil y bebió jugo de mango bien frío.



Su papá le guiñó el ojo.
—Eso es porque la paciencia siempre tiene una gran recompensa.



Después de 30 días de ayuno, llegó Eid al-Fitr, la gran celebración. Omar se puso su ropa nueva y fue con su familia a la mezquita. Había globos, dulces y regalos para todos los niños.



Lo logre
Alhamdulillah

—¡Lo logré! —dijo Omar, sintiéndose más fuerte que nunca.
Ahora sabía que Ramadán no era solo dejar de comer, sino una escuela especial que le había enseñado a ser más paciente, más generoso y a estar más cerca de Allah.



Y lo mejor de todo... ¡Había cumplido su misión como Guardián de la Barriga!

Lo que sucede en nuestra comunidad: eventos, iniciativas y actividades destacadas del mes.

Por: Laura Bizarro



Dawa en Centros de Reclusión: El Islam como Camino de Reinserción Social

El 7 de febrero de 2025 inició en México el programa "Dawa en Centros de Reclusión", una iniciativa pionera que busca llevar esperanza y transformación a personas privadas de su libertad. Voluntarios del área de difusión del Islam realizan visitas semanales a penales de la Ciudad de México, compartiendo libros, copias del Corán en español y sesiones informativas sobre el Islam.

El programa promueve la empatía y la reinserción social, ofreciendo a los internos una oportunidad de reflexión y conexión con Dios. La respuesta ha sido muy positiva, con un creciente interés en conocer más sobre el Islam y su mensaje de paz y renovación.



Musulmanes en Acción: El Voluntariado que Une a América Latina

En febrero, el Concilio Islámico Mexicano lanzó con éxito el programa de voluntariado "Musulmanes en Acción", recibiendo más de 100 solicitudes de América Latina. Esta iniciativa reúne a musulmanes y no musulmanes para generar un impacto positivo a través de ayuda humanitaria, educación, servicios médicos y difusión del Islam.

Entre sus logros destaca la distribución de alimentos a poblaciones vulnerables, la organización de talleres educativos y el apoyo médico a comunidades desatendidas. Además, fruto de este esfuerzo, nació IQRA, una revista digital creada por voluntarios. ¡Que Allah recompense su entrega y compromiso!

Concilio Islámico Mexicano: Alzando la Voz en el Parlamento de Paz Sostenible México-África

El 7 de marzo de 2025, el Dr. Mohamed Mansour, Presidente del Concilio Islámico Mexicano A.R., representó a la comunidad musulmana en el Parlamento de Paz Sostenible México-África, celebrado en el Senado de la República.

Su participación fue clave para visibilizar los desafíos que enfrentan los inmigrantes africanos en México, abordando temas críticos como:

Falta de acceso a la educación y oportunidades académicas.

Barreras lingüísticas que dificultan la integración y el desarrollo económico y cultural.

Discriminación y trato desigual por parte de las autoridades.

El Dr. Mansour también denunció la vulneración de derechos humanos y alzó la voz contra la discriminación hacia las mujeres musulmanas, especialmente la prohibición de usar el velo en fotografías oficiales como el pasaporte.

Esta restricción atenta contra la libertad religiosa y ha sido una lucha constante de la comunidad islámica en México.

Su intervención en el Senado fortaleció el diálogo interreligioso y promovió soluciones para garantizar una sociedad más justa e incluyente para todos. Este evento subraya la importancia de la unidad y la defensa de los derechos humanos en nuestra comunidad.





**Concilio Islámico
Mexicano** A.R

Queremos que IQRA sea una plataforma de aprendizaje y crecimiento para todos. Les invitamos a leerla, compartirla y descargarla desde nuestras redes sociales y página web.

Si te gustaría compartir tu historia sobre cómo regresaste al Islam, una receta de cocina, tienes alguna pregunta para el sheij, quieres enviar sugerencias o te gustaría unirse a nuestro equipo de redacción, escríbenos a través de nuestras redes sociales o al correo:

info@concilioislamicomexicano.com

"Gracias por acompañarnos en esta primera edición. Nos vemos en el próximo número con más conocimiento y reflexión.

¡Que Allah los bendiga!

SÍGUENOS

Facebook:

[/Concilio Islámico Mexicano AR](#)

Instagram:

[@Concilioislamico_mx](#)

Tiktok:

[@Concilioislamico_mx](#)

Página Web:

www.concilioislamicomexicano.com

