



RAMADAN MUBARAK

# Hoja de información de Ramadán para educadores

El calendario islámico es lunar, por lo que el Ramadán comienza aproximadamente entre 10 y 11 días antes cada año solar (gregoriano). Puede encontrar una lista de las festividades y conmemoraciones musulmanas: [isbatlanta.org/learn/calendar](http://isbatlanta.org/learn/calendar)

## Días y saludos apropiados o ver cómo está

Ocasión	Saludos o ver cómo está
Días 1-30 de Ramadán	¡Feliz Ramadán! ¡Bendito Ramadán! ¿Cómo ha sido su ayuno?
Eid (festival de romper el ayuno)	¡Feliz Eid! ¡Feliz día (del Eid)! ¡Espero que pase/pasó unas excelentes fiestas!

\*Basado en el calendario lunar y las fechas pueden cambiar debido al ciclo de la luna. Muchas veces la fecha/día exacto se conoce solo un día antes.

## Sobre el Ramadán

El Ramadán sigue un calendario lunar y cada año es 11 días antes que el año anterior.

Los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta el atardecer - no agua ni comida.

El Ramadán es seguido por una fiesta importante para los musulmanes - Eid-ul-fitr o El Festival de romper el ayuno.

## Un día en la vida de un estudiante en ayunas

*(las horas exactas pueden variar un poco):*

4:30 am	Desayuna temprano con la familia
5:30 am	Reza la oración de la mañana
7:00 am – 4:30 pm	Día escolar (diferente para estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria)
Mediodía – 2 pm	Tiempo para ofrecer la oración del mediodía
8:00 pm	Atardecer - romper el ayuno con familia y amigos y ofrecer oración de atardecer
9:30 pm	La oración de la noche y las oraciones especiales de Ramadán pueden durar más de una hora. Los estudiantes mayores pueden asistir a las oraciones en una mezquita con sus familias, lo cual durará más tiempo.

## Adaptaciones razonables en la escuela

Permita que los estudiantes vayan a la biblioteca si no se sienten cómodos en el comedor durante la hora de almuerzo.

Mientras les da a los estudiantes golosinas y cosas por el estilo, ofrezca que lleven las golosinas a casa para comer después de que rompan el ayuno.

Acomode solicitudes de áreas privadas para realizar la oración de mediodía o la de medio día.

Sepa que es difícil para los estudiantes estar fuera cuando hace calor o hacer ejercicios físicos duros durante la educación física.

Los niveles de energía de los estudiantes pueden ser bajos en los primeros días de ayuno y hacia el final del día.

Al programar exámenes estandarizados, tome en cuenta Ramadán y Eid.

Puede que los estudiantes soliciten faltar un día para observar el feriado de Eid.

## Información

Para más información o para programar una capacitación cultural sobre el Ramadán, favor de comunicarse con La Oficina de Hablantes Islámicos de Atlanta en: [info@isbatlanta.org](mailto:info@isbatlanta.org) o [director@isbatlanta.org](mailto:director@isbatlanta.org).

Visite nuestro sitio web en: [isbatlanta.org](http://isbatlanta.org).



**ISB Atlanta**

ISLAM. SERVICE. BRIDGE-BUILDING.