

# **PUREZA DE LA VIDA MATRIMONIAL JUDIA**

טהרת משפחה (ספרדי)

**Una condensación de las leyes de NIDAH  
en forma simplificada**



**Editado por el  
RABINO ELIJOHU BLASZ  
de la  
Oficina Central de la Ortodoxía**



**Tercera Edición en Castellano  
5748**

**Traducido y publicado por el  
Comité para la preservación de la pureza de la vida  
matrimonial judía**

**27 Maple Terrace, Monsey, NY 10952  
Telephon: 914-425-7549**

**Derechos de autor, 1978, por el Rabbi N. Neumann**

**Copias de este librito se pueden obtener gratuitamente,**

**escribiendo a:**

**Comittee of J.F.P.**

**27 Maple Terrace, Monsey, N.Y. 10952**

**Telephon: 914-425-7549**

**Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.**

**Spring Valley, NY 10977 / (914) 425-0155**

**בארץ ישראל להשיג אצל:**

**משפחת אינהרן, רחוב שטראוס 23, ירושלים 95142**

**טל. 02-247644**

**צבי עקיבה בריא ראטמאן, רח' חזנוביץ 5, ירושלים 95148**

**טל. 02-2462316**

**וויליאמסבורג:**

**Rabbi E. Pollak, 168 Wilson St., Brooklyn, NY 11211**

**(718) 384-4865**

**בארא פארק:**

**Rabbi A. Halpert, 1320 47 St., Apt. A-1**

**Brooklyn, NY 11219 / (718) 871-4506**

**France:**

**Rabin I.M. Reisz 50 Rue Des Franch Bouregois**

**75003 Paris Tel. 278-5089**

**England:**

**Rabbi M. Tager 12 Fountayne**

**London N.16 Tel. 806-7435**



El haber editado este librito tuvo por fin enseñar a la mujer judía las leyes elementales y las reglas básicas de la Pureza Matrimonial, es asimismo una guía, por intermedio de la cual la mujer puede saber cuando debe preguntar una SHEEILÁ a un Rabino.

Aunque este pequeño librito da para comprender en una forma bastante razonable las leyes de NIDÁH, no es del todo completo, sino más bien una condensación de las mismas y debe ser observado como tal.

Las leyes de NIDÁH son más extensas. Por lo tal es de suma importancia que una mujer, ante la menor duda que tenga sobre algún punto escrito en este librito o sea cual fuere el problema que se le presente, vaya inmediatamente a un Rabino competente para que este la guíe y de su decisión al respecto.

En lo que respecta a las leyes de NIDÁH, no se puede en ningún momento comparar casos parecidos que ocurran. Por eso debe preguntarse siempre a un Rabino competente, el cual analiza cada caso por separado y da su opinión y decisión individualmente

a cada situación.

Aparte de que es de suma importancia estudiar constantemente este librito es muy aconsejable que se tome parte en clases que son organizadas con este fin tanto para novias como para mujeres casadas. De este modo, se puede entender mucho mejor todo lo que hay que cumplir.

Tales clases son conducidas generalmente por maestras o personas muy competentes y expertas en la materia y se las organiza en diversas comunidades.

El Rabino de su comunidad puede indicarle y con seguridad debe saber cual es el lugar mas cercano a su casa, donde se dictan estas clases.

En el supuesto caso, de que no se hayan organizado todavía, es de suma importancia y urgencia, hacerlo con la mayor brevedad posible.

# INDICE DE MATERIAS

Prólogo del reeditor .....	9
Prólogo .....	11
Introducción .....	13
GLOSARIO .....	23
<b>CAPITULO 1 — NIDAH</b> .....	25
—Aparición de sangre .....	25
—Si se ha encontrado una mancha .....	27
—Sentimiento de abertura de la matriz .....	27
—Cuando se sangra durante la relación sexual....	29
<b>CAPITULO 2 — PONERSE BLANCO Y LA EXAMINACION AL COMIENZO DE LOS DIAS LIMPIOS</b> .....	31
—El día de "ponerse blanco" .....	31
—La revisión y su hora adecuada .....	33
—Si ha visto sangre en ese día .....	36
—Si el ponerse blanco cae en Shabat .....	37
<b>CAPITULO 3 — LOS SIETE DIAS LIMPIOS</b> .....	38
—El comienzo de los siete días limpios .....	38
—El día del Baño Ritual (Teviláh) .....	39
—Revisación durante sus días limpios .....	39
—Si se ha encontrado no limpia durante los siete días limpios .....	42
—Si se encuentra una mancha en los siete días limpios .....	43
—Si usa anillo en la matriz .....	44

## INDICE DE MATERIAS

<b>CAPITULO 4 — PREPARACION PARA LA TEVILAH —</b>	
<b>BANO RITUAL</b> .....	45
—Cuidado en el día de la Teviláh .....	45
—Preparación para la Teviláh .....	46
—La limpieza antes de la Teviláh .....	46
—Sacado de dientes postizos, vendas, etc. ....	47
—Piel que se pela, costra endurecida .....	48
—El horario del Baño .....	48
—Si puede tomar el Baño únicamente después de cada la noche .....	49
—Si la Teviláh ocurre en viernes de noche o en la noche de Yom Tov .....	50
—Si la Teviláh debe hacerse en sábado de noche o en la noche siguiente a un Yom Tov (Motzei- Shabat o Yom Tov) .....	51
—Si la Teviláh ocurre entre dos días de Yom Tov ..	52
—Cayos o piel endurecida .....	54
<b>CAPITULO 5 — LA TEVILAH (INMERSION) MIKVAH</b>	
<b>(BANO RITUAL)</b> .....	54
—Que significa Baño Ritual .....	54
—La Inmersión (Teviláh) .....	56
—La Berajá .....	58
—Si la ayuda de otra mujer es necesaria para sumergirse .....	59
—Sheeilót después de la Teviláh .....	60
—Si la Teviláh cae en Yom Kipur o en Tishá B'Av ..	60
—En que caso es permitido hacer la Teviláh de día .....	61
—La prohibición del impedimento a la bendición de hijos .....	62

## INDICE DE MATERIAS

<b>CAPITULO 6 — REGLAS DE UNA NOVIA</b> .....	63
—Los deberes de una novia judía .....	63
—Las obligaciones de una novia .....	65
—Cuándo debe la novia “ponerse blanco” .....	65
—Si el casamiento fué postergado durante o al finalizar los siete días limpios .....	66
—Cuándo una novia puede hacer Teviláh .....	66
—Si la Teviláh es hecha después del día de la boda .....	67
—Separación después de la primera relación sexual .....	68
—ATENCION! Luna de miel .....	69
<b>CAPITULO 7 — LAS REGLAS DE PURIFICACION DESPUES DEL PARTO</b> .....	70
—Cuando siente dolores de parto .....	70
—Después de un parto o aborto .....	71
—Cuándo podrá hacer Teviláh después de un parto o aborto .....	71
<b>CAPITULO 8 — LAS REGLAS DE SEPARACION</b> ..	73
—Detalles de la separación completa .....	73
—Las camas .....	74
—Viaje en tren o en otro vehículo .....	74
—Durante la comida .....	75
—Si uno de ellos se encuentra enfermo .....	76

## INDICE DE MATERIAS

<b>CAPITULO 9 — LA SEPARACION ANTES DE QUE VENGA LA MENSTRUACION.....</b>	<b>76</b>
—Prohibición de contacto cuando se espera la menstruación .....	76
—Las tres reglas principales .....	77
A. La Regla Mensual .....	77
B. La Regla de Intervalo .....	78
C. La Regla Mediana .....	79
—Síntomas físicos antes de la menstruación.....	80
—Período Regular .....	80
—Período Irregular .....	81
—Revisación cuando se espera el período.....	82
—Cómo se observan los períodos hasta que se fije un regular .....	84
—Cómo queda nulo un período Regular .....	88
—Durante el embarazo y después del parto .....	90
—Cálculo de las 3 reglas principales .....	92
—Tabla de los períodos .....	100
—Explicación de lo anotado en la tabla de los períodos.....	101-102
—Calendario de los meses hebreos .....	103
—Apéndice A .....	104
—Apéndice B .....	106



## PROLOGO DEL REEDITOR

Este librito que contiene las leyes de NIDÁH, fué originalmente publicado en el idioma húngaro, hace más de 50 años atrás por la OFICINA CENTRAL DE LA ORTODOXÍA. Esto se hizo bajo la supervisión y edición personal de tres grandes y prominentes rabinos de aquella época, a saber: Rav Sulem Wieder (Nyiregyhaz), Rav Menachem Pollack (Szerencs) y Rav Jacob Jungreiss (Nyirmada). Fué ampliamente aceptado en todas partes y por subsiguiente reeditado también varias veces en los E.E.U.U. tanto en húngaro, como también traducido y distribuído en inglés y otros idiomas.

En nuestra generación ha surgido, una urgente y gran necesidad de publicar un trabajo similar en castellano para ser distribuído en todos los países sudamericanos de habla española.

La traducción de éste ejemplar ha sido revisado por prominentes Rabinos y encontrado lo más conveniente para su estudio.

Rabbi Michel Neumann

זכר צדיק לכרכה  
הרה"צ יעקב בן ישראל הי"ד

ונשמת אאמו"ר יוסף בן מו"ה ישראל  
ואמי מורתי חנה בת מו"ה יחיאל מיכל  
וכיו"ח הי"ד, ר"ח סיון  
ונשמת חמי הרב הצ' גרשון מנחם  
בן מו"ה משה  
וחמותי החשוכה חי' יוטא בת הרב מו"ה  
שלמה צבי וכיו"ח הי"ד, ג' סיון

---

ונשמת ז' האשה החשוכה גאלדא הענדל בת  
מו"ה חיים וכיו"ח הי"ד, י' תמוז  
ונשמת חמי מז"ר מו"ה חיים בן מו"ה אלעזר  
ונשמת חמותי מז"ר פיגא בת הרה"ח משה  
וכיו"ח הי"ד, י' תמוז

א"ז ישראל בן שמרי, י"ד אב  
וזקנתי רבקה, י"ט תשרי  
א"ז יחיאל מיכל בן אברהם, ג' אלול  
ואמו דבורה בת ברוך, ט' אדר  
וזקנתי ברכה בת מרדכי גימפל, ז' תשרי

## PROLOGO

El propósito de este librito es de satisfacer la sagrada misión delegada sobre nosotros por varios miembros del Concilio Rabínico, de proveer una visión clara de las leyes religiosas pertenecientes a la Pureza de la Vida Matrimonial.

Estamos seguros que la publicación del mismo va a ayudar a eliminar los graves pecados que se cometen en este sentido y que generalmente ocurren solo por ignorancia de las leyes judías, la cual arroja a tantos y tantos de nuestros hermanos y hermanas en un verdadero torbellino de pecados y que contamina a las generaciones venideras.

Únicamente leyéndolo y releyendo este librito pueden llegar a tener una vida matrimonial tranquila y feliz, sin las perturbaciones de los pecados de NIDÁH, los cuales originan graves consecuencias para ellos y sus hijos.

Tenemos la esperanza que todos los Rabinos ortodoxos aporten con su ayuda al persuadir a las parejas a casarse y a los recién casados a estudiar constantemente este librito.

Estamos en la creencia de que sería de la

mayor importancia que los rabinos examinen a las parejas a casarse, si están al tanto del contenido de este librito y no sería demás el darles un certificado atestiguando de que saben a la perfección todas las leyes relacionadas a la pureza de la vida matrimonial judía y que sea este certificado prerequisite a la ceremonia matrimonial.

Quiera la bendición del Gran Creador y nuestro mayor deseo de suceso acompañar a nuestro librito, siendo cumplida su misión.

Recién entonces podemos esperar que cesen todas las tragedias que caen constantemente sobre nuestro pueblo, pues estamos seguros que todos los sufrimientos que pasamos, viene de los pecados que cometemos, y la eliminación de los mismos solo traerá paz.

Pedimos al Todo-Poderoso que ya se apiade de nosotros y que la Misericordia Divina haga un fin a nuestras miserias, que nuestras morales y actitudes renovadas y purificadas hagan mérito de nosotros, haciendo, ya cercano el día en que los gritos de miedo y de ansiedad de las casas judías, sean transformados en cantos de puro agradecimiento y regocijo y una paz serena y tranquila se eleve desde nosotros hacia las Alturas.

## INTRODUCCION A LAS LEYES DE NIDAH

La vida matrimonial judía es regulada por leyes de nuestra sagrada Toráh y uno de sus mas importantes mandamientos.

Su incumplimiento es un pecado tan supremo, que se castiga con la pena más terrible, el CARETH, a ambas partes del matrimonio (Leviticus 20:18).

Para entender su magnitud, es suficiente señalar, que la sagrada Torah iguala en castigo al pecado de comer en Yom Kipur.

Terrible y temible, es este castigo. El alma se corta de su origen, no vuelve a reunirse más con las almas que retornan al Mundo Eterno de las almas. También los hijos que se fecundan y nacen en el pecado de la impureza de Nidah, con el pasar del tiempo, se pierden y se eliminan, tarde o temprano sin dejar rastro alguno en el mundo. "Careth Vaariri".

Siempre debemos tener en mente la severidad y santidad de estas leyes para que no quepa la menor duda de aliviar sus preceptos.

Pero son muchos, lamentablemente, que teniendo la chispa de religiosidad y que por ningún

motivo sobrepasarían el ayuno de Yom Kipur, fácilmente descuidan estas importantes leyes. Para autoconformarse, argumentan que estas leyes están destinadas solamente a protegernos de problemas sanitarios y enfermedades de incalculables alcances, En consecuencia, hallan otros caminos y no encuentran imprescindible el observar cuidadosamente todos los detalles prescritos en nuestra sagrada Toráh, que corresponden a contar los días limpios e inmersión en un baño ritual.

Pero inmenso es su error e infinita su equivocación! Quien así piensa, alejo de sí mismo lo fundamentalmente sagrado y expone sin duda de que el origen de la Toráh es del Eterno ב"ה mismo.

Es cierto que nuestras sagradas leyes también tienen medidas sanitarias reconocidas y eminencias médicas de renombre han mencionado y publicado relativo a las buenas consecuencias para las parejas y sus generaciones venideras que trae consigo el puntual cuidado de estas leyes que van de acuerdo a la naturaleza humana. El puntual cumplimiento de estas leyes evita muchas enfermedades de frecuencia (gineológicas). Resulta además, que los hijos de padres religiosos inmunizados hacia ciertas en-

fermedades, evitan contagios, lo que contribuye en la formación de una sana inteligencia y desarrollo mental desde su nacimiento. (Dr. Nossing: Socialhygiene der Juden.) Esto es muy lógico, porque cada precepto de la Torah es para el beneficio de la Humanidad. Sin embargo, estos beneficios mencionados, de ninguna manera representan su propósito. Sería un error fatal pensar que nuestra sagrada Torah recibida del Eterno, es solamente un libro médico, para este caso. Los mandamientos pertinentes a la vida matrimonial encierran pensamientos más profundos santos y elevados, como está escrito (Leviticus 20:7): "Santifíquense para que sean santos, porque soy el Eterno vuestro D-S!" Esto en verdad nos indica el fundamento de la vida matrimonial, basada en una pura y limpia vida familiar, ética y moral.

"Santifíquense" significa elevarse más allá de los simples placeres animales, venciendo aquellos por medio de elevarse a un nivel más dignificado, alcanzando la vida matrimonial limpia y pura con temor al Eterno, una armonía ideal, combinando lo espiritual con lo corporal en el verdadero elevado concepto de "hombre".

Tratándose aquí pues, en estas ordenanzas de la Toráh, de extraordinarios ideales espiritual-

mente elevados, es obvio que se esfuma toda excusa. Las leyes y queda claramente establecida que si una pareja observa los días de separación y también la mujer cuenta los necesarios días limpios, pero omite la propia inmersión en el baño ritual, no ha cumplido con su obligación. Aunque se haya bañado cien veces en bañaderas o baños, quedará NIDAH, impura y responsable de los castigos más grandes, que nos cuide el Eterno.

Brevemente, citaremos algunas de las ardientes palabras del grandioso, famoso y rabino de Radin, el Chafetz Chajim, publicadas varias décadas atrás: "Con inimaginable horror y también con temor, vemos y escuchamos, que incluso en casas llamadas religiosas, se cumple ligeramente los preceptos relacionados a Nidah, no cuidando temerosamente las leyes del Eterno relativo a la separación y demas requisitos — A ello se suma en gravedad la inmoralidad y malas costumbres aparecidas en nuestros tiempos, como el uso de anticonceptivos, el evitar de concebir en sus varias formas y lo que constituye un pecado que remueve los cielos, el bañarse ambos sexos en playas mixtas. Estos tremendos pecados que son un grito al cielo, traen como castigo terribles consecuencias, dificultando su existencia material



y la salud. Además deshonra a toda la comunidad y ocasiona su persecución.

Infinitas responsabilidades sobrecuen sobre las parejas judías que no cumplen estas leyes, ponen en peligro la vida de sus propios hijos, cortando sus existencias y ocasionando sufrimientos para todo el Klal Israel.

Es cierto, que en muchos casos, los que sobrepasan estas leyes no lo hacen con la idea de "pecar". En la mayoría de los casos los motivos son los siguientes.

1) Falta de conocimiento de la magnitud del pecado, sin siquiera sospechar la gravedad del castigo como consecuencia.

2) Falta de cabal entendimiento del mandamiento e incorrecta interpretación del mismo.

3) Absoluta ignorancia de las leyes religiosas del caso.

Quien estudia los cinco tomos de la Toráh, (el Pentatenco ) debe saber que el Todopoderoso castiga a los que pecan abusando de las leyes del matrimonio así como a los inmorales, con la pena del CARETH.

"Hombre que tenga relaciones con una mujer en su período de impureza, ambos serán desarraigados de su pueblo." (Leviticus 20:18)

"No te aproximes a una mujer durante el

período de su impureza para tener relaciones". (Leviticus 18:19)

La pluma es incapaz de describir el real significado de CARETH. El cerebro humano es muy limitado para concebirlo. Por lo tanto, sólo explicaré acerca del CARETH.

CARETH: desarraigar, destrozarse. El individuo antes de haber completado sus años, muchas veces en plena floreciente juventud, hombre o mujer, brusco y sorpresivamente, queda separado de entre los vivos, de los amados parientes, dejando tras sí viuda y huérfanos, con una interrogante ¿POR QUE? . . . Sólo el Eterno, conocedor de todo lo sabido y secreto, para Quien lo olvidado es como libro abierto, El y solamente El podría contestarlo.

Sucede a menudo, que el Eterno, por razón de buenas obras cometidas por el pecador, prolonga su vida terrestre, incluso con bienestar. No debe olvidar sus pecados ni pensar que el Eterno los olvida. El castigo no se omite! Debe estar preparado para un castigo más severo, la otra forma del CARETH, el destrozo del alma. Ambos pecadores, hombre y mujer pierden la vida de las almas en Olam Haba, lo que no tiene comparación con todo el dolor terrestre. El alma es "Luz pura" con su origen del Eterno mismo. Es

una chispa luminosa del Creador mismo, que da vida al cuerpo. Es un soplo inmortal del Creador, que El mismo inhala de Su propio aliento en el cuerpo humano. Su finalidad, propósito y único anhelo es que el ser humano se sobreponga, domine y venza sus instintos bestiales latentes en su cuerpo.

Una llama sagrada del cielo es el alma, cuyo único anhelo es cumplir su misión terrestre y regresar a su Creador, su Fuente de Vida, para ocupar su merecido lugar en el brillante imperio de la inmortalidad, el Eden.

Pero un alma cargada con los considerables pecados citados antes, manchada con crímenes inmorales — espantoso es solo pensarlo — no puede retornar allá . Esa alma queda exilada, expulsada, extraviada en el espacio, sin hallar calma. Esa alma queda destrozada y para siempre alejada de su Fuente de Vida. A menudo, la causa de quedar sin hijos, ARIRI es debido a la práctica de una vida inmoral e incumplimiento de las leyes matrimoniales judías.

La esterilidad o prematuro fallecimiento de infantes, produce un corte y extinción del árbol geneológico. La alegría y esperanza desaparece así, esto también es CARETH.

En numerosos casos, son los mismos preocu-

pados padres, los que causan la desaparición de sus propios amados descendientes. Hijos concebidos en el pecado parecen y se aniquilan sin dejar descendencia. Esto también es CARETH.

En el caso de que existieran otros méritos por los cuales el Eterno otorga vida a estos descendientes, no obstante, no hay duda que sus padres han impreso y sellado en estas criaturas deficiencias en su naturaleza que afectan su mente y su conducta en la vida religiosa.

Los niños concebidos en la impureza de NIDAH, llevan consigo una inclinación hacia la inmoralidad y carencia de fe. En el alma de estos niños se produce el conflicto más grave entre lo corporal y espiritual, la tendencia a gozar de "los deseos vanos" o vivir con los altos y puros ideales y principios de la moral y religión judía.

Según nuestros grandes sabios, la mayor parte de fallecimientos de madres judías producidas "al dar a luz", se debe sólomente por no observar fielmente y concientemente las grandiosas leyes de NIDAH.

Aquellas personas que hasta ahora no han observado como es debido el código de leyes matrimoniales santas y se pongan a considerar con debida atención lo antecitado, debe abrir sus corazones para arrepentirse de su pasado y con

el alma partida de espanto, regresar a nuestras leyes santas del Eterno.

Deben dejar la vida inmoral e impura y elevarse del abismo en que se encuentran a las alturas de una moral pura, antes que sea muy tarde para corregir y reparar el pasado. No queden inertes por la inseguridad y desconfianza de que sea posible corregir los hechos pasados. Sería un muy grave error!

El piadoso Creador recibe a todos los que a El retornan con su perdón, e invita a aquellos hijos errados a reparar su pasado de malas acciones, y se hagan merecedores de su gracioso perdón. No se sientan caídos o deprimidos, ni permitan retractarse por vergüenza de su medio ambiente, sino que con la frente erguida, con suprema alegría y felicidad cojan el camino de la Fe, observando con alta dignidad nuestra sagrada Religión y elevando así nuestro pensamiento y acción a elevados niveles.

Parejas judías! Hombre y mujer! No olviden nunca estos grandiosos a la vez que terribles mandamientos del Todopoderoso. Si en vuestras almas y corazones se halla todavía una pequeña chispa de fervor y temor a D-S, entonces despiértense y esfuércense para cumplir fielmente la pureza matrimonial.

Nuestro Creador Eterno, el Unico, el Padre Piadoso, quien nos entregó la sagrada Toráh, bendecirá por ello a Uds. con bienestar, felicidad y prolongada vida a Uds. y vuestros frutos descendientes serán benditos también.

## G L O S A R I O

### PEQUENO DICCIONARIO CON EL SIGNIFICADO DE ALGUNAS PALABRAS QUE APARECEN EN ESTE LIBRITO

#### **Nidáh**

Es el estado de impureza en el que se encuentra la mujer y que comienza con el principio de su menstruación, y debe por lo tanto separarse temporariamente de su esposo. La mujer queda en este estado hasta después de haber ido a Teviláh de la manera prescripta. Sin embargo, hay también otras situaciones que pueden convertir a la mujer en una NIDÁH; y para comprender todo esto debe familiarizarse con este librito.

#### **Sheeilá**

Significa una pregunta que debe hacerse únicamente a un competente Rabino ortodoxo, ya que se refiere a las leyes judías, a su práctica y aplicación.

#### **Teviláh**

Significa la inmersión en una Mikváh Kasher, en acorde con todas las reglas descriptas en este librito.

## **Mikváh**

Es una pequeña piscina de agua, construída y llenada en acorde con ciertos precisos requerimientos de nuestra sagrada ley judía, y que se encuentra bajo la supervisión de una competente autoridad Rabínica, la que se preocupa constantemente que se encuentre en su apropiada condición.

La mayoría de las grandes ciudades tienen en el día de hoy Mikváhs que han sido edificadas de la manera más moderna, para acomodar a la mujer de hoy.

Son extremadamente limpias, atractivas, agradables, confortables y cómodas. Aún las piezas en que la mujer se prepara antes de Teviláh, son equipadas con las comodidades más modernas y de último estilo.



## CAPITULO 1

### **NIDAH**

La prohibición de NIDAH está sujeta bajo la pena de CARET (ver introducción), tanto para el hombre como para la mujer. No hay diferencia si la mujer es casada o soltera.

En este librito estarán escritas abreviadamente las leyes concernientes entre el hombre y su mujer.

#### **Aparición de sangre**

1. En cuanto una mujer ve la más mínima gota de sangre que ha salido de su vagina, sea durante su regular período de menstruación o en cualquier otro momento (tanto si ella está embarazada, o amamanta, o aunque sea una mujer mayor que ya no recibe su período menstrual), o por cualquier otro motivo que haya provocado la aparición de dicha sangre, ella es NIDAH y debe por lo tanto apartarse inmediatamente de su esposo de la manera explicada en el capítulo 8. Esta separación debe durar desde el mismo momento en que se convierte en NIDAH,

durante todo el tiempo que ve sangre, más siete días limpios que comienzan desde el día de "ponerse blancò", hasta después de la TEVILAH (inmersión ritual) en una MIKVAH como se explicará adelante.

2. Esta regla es aplicada sea ya que vió sangre en la manera normal, es decir por abertura de la matriz o por intermedio de cualquier otro síntoma; o bien que lo haya visto sin haber sentido nada antes; o que al examinarse interiormente encontró sangre en el trapito, aunque esta sangre consista de la gota más pequeña, en todos estos casos ella es NIDAH. De la misma manera si ha encontrado una mancha en sus ropas o ropa de cama o cosa parecida (ver párrafo 4) también se convierte en NIDAH.

3. Aunque la sangre encontrada no sea directamente colorada, sino rosada o negruzca ella es terminantemente NIDAH. Únicamente si puede reconocer sin que quepa la menor duda que la mancha encontrada es realmente blanca, entonces puede reconocerse a sí misma como limpia. En caso que fuera cualquier otro color, fuera de blanco, o si encuentra en el trapito con el que se ha examinado algo parecido a un pelo o

arenilla o cualquier otra partícula que tenga el más mínimo color (fuera de blanco), entonces debe llevar este objeto sobre el que ha encontrado la mancha, a un Rabino competente para una SHEEILA (Sheeilá quiere decir que un Rabino al ver la mancha debe decidir si la mancha encontrada es Kasher o no, es decir si sigue limpia o se ha convertido en NIDAH). Igualmente debe consultar a un Rabino si hay alguna razón para creer que esta sangre no es de origen vaginal sino que ha venido de una herida, etc., o si se ha encontrado sangre en la orina.

#### **Si se ha encontrado una mancha**

4. Si una mujer ha encontrado una mancha colorada o negra, marrón o amarillo oscuro u otro color parecido a estos colores, no interesa cuando ni cuán pequeña la mancha sea; sea que la ha encontrado sobre su cuerpo, vestido, ropa interior, en cualquier parte de su ropa de cama, etc. (aunque se haya hecho de inmediato una revisión y se encontró completamente limpia) debe consultar inmediatamente a un Rabino competente.

#### **Sentimiento de abertura de la matriz**

5. Cuando una mujer siente un síntoma en

su matriz, similar al que siente cuando le viene su período menstrual, debe inmediatamente revisarse prolijamente, insertando en la vagina un trapito limpio blanco y suave, tan profundo como le sea posible, moviéndolo bien por todos los costados, aberturas y rincones y después sacarlo y examinarlo. Si encuentra en él una mancha ya sea roja, rosa o negruzca, aunque sea de lo más pequeña, es terminantemente NIDAH. En caso de haberse encontrado cualquier otro color que no sea blanco o si la revisión no ha sido inmediata, debe consultar a un Rabino. En caso que se encuentre con flujo "blanco", sigue estando limpia. Pero si al hacerse la revisión no ha encontrado absolutamente nada ni siguiera flujo blanco, ella es NIDAH; a pesar de ello es conveniente consultar en este caso a un Rabino, en especial si ella acostumbra a ver flujo blanco o si ha encontrado algo parecido a pelo o arenilla o por el estilo al revisarse. De todas maneras una mujer embarazada después de 3 meses comenzando desde el día en que quedó embarazada, o una mujer que amamanta a un niño que ha sentido un síntoma como antes mencionado, y se revisó

y no ha encontrado nada sobre el trapito, ella sigue siendo PURA.

6. Una mujer que va al médico, debe siempre llevar consigo un trapito; pues en caso que este la examine interiormente ya sea con un instrumento o sin él, debe inmediatamente después de esto hacerse una revisión interna, para ver si por causa de la examinación del médico no se ha presentado alguna gota de sangre.

En caso que el médico la ha examinado interiormente con un instrumento en su matriz, debe consultar a un Rabino aunque después de revisarse se encontró limpia.

Por ello es aconsejable, si tiene que ir al médico, que lo haga al finalizar sus días de menstruación, antes de comenzar a contar los siete días limpios.

### **Cuando se sangra durante la relación sexual**

7. Si la mujer ha sangrado durante la relación sexual o inmediatamente después de ella, debe el esposo urgentemente consultar a un Rabino por procedimientos futuros; pues esta situación puede traer graves consecuencias. En el caso que una mujer siente que sangra durante la relación sexual, debe comunicárselo inmediatamente a su

esposo, para que éste no se separe de ella espontáneamente y de la manera usual, sino en la forma prescripta para tal circunstancia (mirar el SHULJAN ARUJ).

(Estas reglas no serán aplicadas en el caso de la primera relación sexual de una novia, ver en Capítulo 6).

7a. Si una mujer dice a su marido ESTOY IMPURA y luego cambia su palabra y dice ESTOY PURA, y así también una mujer que cambia sus vestimentas por otras que usa únicamente cuando ella es NIDAH (aunque ella sabe segura que está PURA, sólo que dijo o actuó así por hacer una broma o por cualquier otra razón) dicha mujer se considera completamente NIDAH y tiene prohibido por lo tanto tener relación alguna con su marido. Sin embargo debe aclarar su caso a un Rabino competente pues existen distintas reglas para estos casos.

### ATENCION

Si alguna mujer no ha entendido bien o tiene alguna pregunta sobre uno de los casos prescriptos en este librito o si su caso no está mencionado en este librito, debe ella

o él consultar a un competente Rabino ortodoxo.

Si la consulta que se debe formular al Rabino ya ha sido hecha en otras ocasiones, igualmente debe repetirse; pues cada caso es diferente, únicamente en el caso que el Rabino le haya especificado abiertamente que así es la regla cada vez que se le presente dicho caso.

En ningún caso y bajo ninguna circunstancia debe preguntar o escuchar las decisiones o respuestas de otra mujer.

En cualquier oportunidad que la mujer tenga una duda si se considera NIDAH o no, entonces, hasta aclarar su consulta con un Rabino, están obligados a observar las reglas de separación especificadas en el Capítulo 8.



## CAPITULO 2

### **PONERSE BLANCO Y LA EXAMINACION AL COMIENZO DE LOS DIAS LIMPIOS**

#### **El día de "ponerse blanco"**

1. Cuando una mujer se vuelve NIDAH, sea esto por causa de su período mensual o

porque haya encontrado algo en la revisión, o porque haya encontrado una mancha (Cap. 1, punto 4), o por cualquier otra causa, debe esperar cinco días antes de que pueda “ponerse blanco” (“PONERSE BLANCO” se denomina el acto en que se constata fehacientemente que el flujo sanguíneo ha cesado por completo, por intermedio de una revisión, para el cual debe cambiar su ropa interior por blanca).

Durante estos cinco días está de más hacerse alguna revisión, pues aunque la sangre cesó en el mismo día de su aparición, o no ha visto sino solamente una gota, no puede “ponerse blanco” antes del quinto día. Por ejemplo: si volvió NIDAH el sábado de noche (que en realidad viene a ser domingo, ya que las leyes judías consideran la noche parte del día siguiente) o domingo mientras es todavía día, su quinto día en este caso es jueves. En este día, antes de la caída del sol, puede “ponerse blanco”, *si ya ha cesado de sangrar*.

2. En caso que al revisarse no se ha encontrado limpia el quinto día antes del anochecer, debe esperar con “ponerse blanco” hasta el día que se encuentre completa-



mente limpia. Si tiene alguna duda sobre el color del trapito, debe consultar a un Rabino. En el caso de ser imposible consultar en ese momento ver Capítulo 3, punto 7, o que espere con “ponerse blanco” hasta otro día en que se encuentre completamente limpia.

### **La revisión y su hora adecuada**

3. Para que una mujer pueda comenzar a contar sus días limpios, debe hacer una revisión extremadamente prolija y cuidadosa en el tiempo de “ponerse blanco”.

Esta es la revisión mas importante y de significado mas decisivo, pues si esta revisión no es perfecta, toda la cuenta posterior de sus días limpios es nula y sin efecto y debe, por lo tanto, efectuar un nuervo “ponerse blanco” y contar siete días limpios.

La revisión debe ser hecha cercanamente antes de la puesta del sol. La mejor guía para saber cuando es la puesta del sol, es la hora de encender las velas para Shabat de esa semana. Sabiendo cuántos minutos antes de la puesta del sol es la hora de encender velas, sabrá por lo tanto cuando es la puesta del sol.

En víspera de Shabat o Yom Tov debe cuidarse de efectuar el “ponerse blanco”

## 34 Capítulo 2 — Ponerse Blanco y la examinación

antes de encender las velas. Pero en caso que se ha olvidado de efectuarlo antes, o si al haber hecho la revisión antes no la ha encontrado bien, podrá efectuar el "ponerse blanco" después de encender las velas (cuidando los preceptos de Shabat) hasta la hora permitida de los demás días de la semana (ver puntos 5, 6 y 7).

4. La revisión debe ser hecha de la siguiente manera: preparese un trapito de lino o algodón de aproximadamente 8 cms. x 8 cms. o 3 inches x 3 inches, completamente blanco y limpio, que no sea grueso, sino fino y blando, bien suave. Nunca debe utilizarse un trapo nuevo, que comunmente es duro y raso, sino usado y bien lavado. Ningún otro material debe ser usado para este fin, sin haberlo consultado antes con un Rabino. (Antes de cada revisión debe mirar y asegurarse que el trapito esté completamente limpio).

Antes de proceder a la revisión, la parte baja de su cuerpo debe ser lavada con agua tibia y toda su ropa interior cambiada por otra enteramente blanca. Para su comodidad y para que la revisión resulte perfecta, coloque un pie sobre un banquito o

algo parecido, y estando en esa posición, toma el trapito, envolviéndolo alrededor de su dedo índice y lo introduce en su vagina lo mas profundo que le sea posible. Una vez introducido debe moverlo por todos los costados, haciéndolo penetrar en cada rincón, abertura, ranura, etc. (Es preferible que una vez hecha esta operación, retire el trapito, lo examine e introduzca otro) Este trapito debe quedar allí puesto, si es posible hasta la salida de las estrellas (que es entonces, con seguridad noche). Si le resulta difícil dejarlo por tanto tiempo, puede sacarlo antes (con la condición que en ese día no haya visto sangre, ver punto 5) y examinarlo cuidadosamente; si no es completamente blanco, sea cual fuere el color, debe consultar a un Rabino; si es completamente blanco y limpio, puede empezar a contar siete días limpios. En el caso que ha sacado el trapito antes de su tiempo, es deseable que quince minutos antes de la salida de las estrellas coloque otro trapito manteniéndolo adentro hasta la aparición de las estrellas, después puede sacarlo y examinarlo bien, pero debe guardarlo cuidadosamente hasta la mañana siguiente, para volver a examinarlo detenidamente a la luz del día.

## 36 Capítulo 2 — Ponerse Blanco y la examinación

En la noche de “ponerse blanco” si se encuentra limpia, deberá cambiar toda su ropa de cama (sábana, funda, etc.) por otra enteramente blanca y limpia. Durante los días que siguen a ponerse blanco no deberá usarse otra ropa interior o ropa de cama que no sea enteramente blanca.

### **Si ha visto sangre en ese día**

5. Si ha visto sangre o sabe por seguro que ha sangreado en el día que quiere “ponerse blanco”, esta revisión es únicamente válida si deja el trapito dentro de sí desde la revisión hasta que sea bien de noche. Si no lo puede tolerar hasta que aparezcan las estrellas, su “ponerse blanco” debe ser postergado hasta el próximo día (es bueno en este caso consultar a un Rabino).

6. Esta revisión que es para prepararla para sus días limpios, no debe ser hecha ni muy temprano antes del anochecer, y seguro que no mas tarde. Como anteriormente mencionado, el horario apropiado para la revisión es un poco antes de la puesta del sol.

Si se ha atrasado con la revisión un poco mas tarde de la puesta del sol (y todavía el día está bien claro) debe inmediatamente revisarse y fijarse en el reloj la hora exacta

en que se ha revisado y después consultar con un Rabino si su revisión ha sido válida. Pero si tiene la mínima duda de que ha empezado a oscurecer, debe dejar el "ponerse blanco" para el día siguiente y hacerlo en la hora apropiada. Sin embargo en algunos lugares se acostumbra que la revisión debe ser hecha estrictamente antes de la puesta del sol.

### **Si el "ponerse blanco" cae en Shabat**

7. Si el día de "ponerse blanco" cae en Shabat, depende según las costumbres de las comunidades o Kehilot. En los lugares que se acostumbra "ponerse blanco" en Shabat y así también si "ponerse blanco" cae en Yom Tov, bajo ninguna circunstancia puede calentarse agua para este propósito, aunque sea por intermedio de una persona no judía, ni tampoco debe usarse una toalla o trapos mojados para lavarse o frotarse, ni usar jabón. Pero puede preparar agua caliente desde la víspera de Shabat o Yom Tov, y lavarse solamente con sus manos, sólo entre sus piernas y su vagina. Este lavado podrá hacerse también con agua fría, en el caso en que no haya preparado agua caliente desde antes. (En Yom Tov, si urgentemente necesita para

## 38 Capítulo 2 — Ponerse Blanco y la examinación

éste propósito utilizar agua caliente, consulte a un Rabino).

En los lugares en que acostumbran a no “ponerse blanco” en Shabat, deje el “ponerse blanco” para el día siguiente.



## CAPITULO 3

### LOS SIETE DIAS LIMPIOS

#### **El comienzo de los siete días limpios**

1. Si una mujer se encuentra limpia al “ponerse blanco” entonces comienza ya a contar siete días limpios. El día siguiente al cual se ha realizado el “ponerse blanco” es el considerado como el primer día de la cuenta de sus días limpios (que actualmente comienza con la noche, ya que la noche es siempre una parte del día siguiente como ya se ha mencionado anteriormente). Si el “ponerse blanco” por ejemplo lo ha hecho el domingo de tarde, entonces el lunes es el primer día de sus siete días limpios y en la semana siguiente la TEVILAH (baño ritual) no debe ser antes que el domingo de noche que es la noche seguida al séptimo día.

**El día del Baño Ritual (Teviláh)**

En síntesis, tómese por regla lo siguiente:

El día que se “puso blanco”, ese mismo día a la semana siguiente va a TEVILAH. Por ejemplo, si el “ponerse blanco” fué en lunes, la TEVILAH es el lunes de noche de la proxima semana, si ha sido en miércoles, la TEVILAH es en miércoles de noche de la proxima semana y así sucesivamente.

Naturalmente, que esto es dicho sólo en el caso en que se encontró limpia durante todos los siete días hasta el momento de ir a TEVILAH.

2. Al día siguiente en que se “puso blanco” debe ella revisarse dos veces: una vez a la mañana cuando ya es bien de día, y una vez al atardecer antes que anochezca, cuando todavía es bien de día. Estas revisiones debe hacerlas diariamente durante sus siete días limpios, una a la mañana cuando ya es bien claro y una al atardecer cuando todavía es bien de día. Su ropa interior también debe ser revisada todos los días; cada mañana y antes del anocheecer para cerciorarse de que no haya manchas sobre ellas.

**Revisación durante sus días limpios**

3. Especial atención debe ser dada de no

olvidarse ninguna de las dos revisiones diarias durante los siete días limpios.

El primer día, el trapito debe ser insertado lo mas profundo posible, revisando y dando vuelta el trapito por todos los rincones, aberturas y pliegues. Pero en los días subsiguientes, si le resulta esto muy difícil puede revisarse poniendo el trapito en línea recta hasta donde le sea posible sin hacerlo pasar por todos los rincones, aberturas y pliegues.

### **Advertencia**

Debemos aclarar aquí un trágico y grave error de la gente. En cada revisión es absolutamente necesario para la mujer de insertar el trapito blanco y suave dentro de su vagina. Limpiarse solo por encima, en la superficie, **no es ni comienza a ser una revisión**, y por lo tanto **no es válida**.

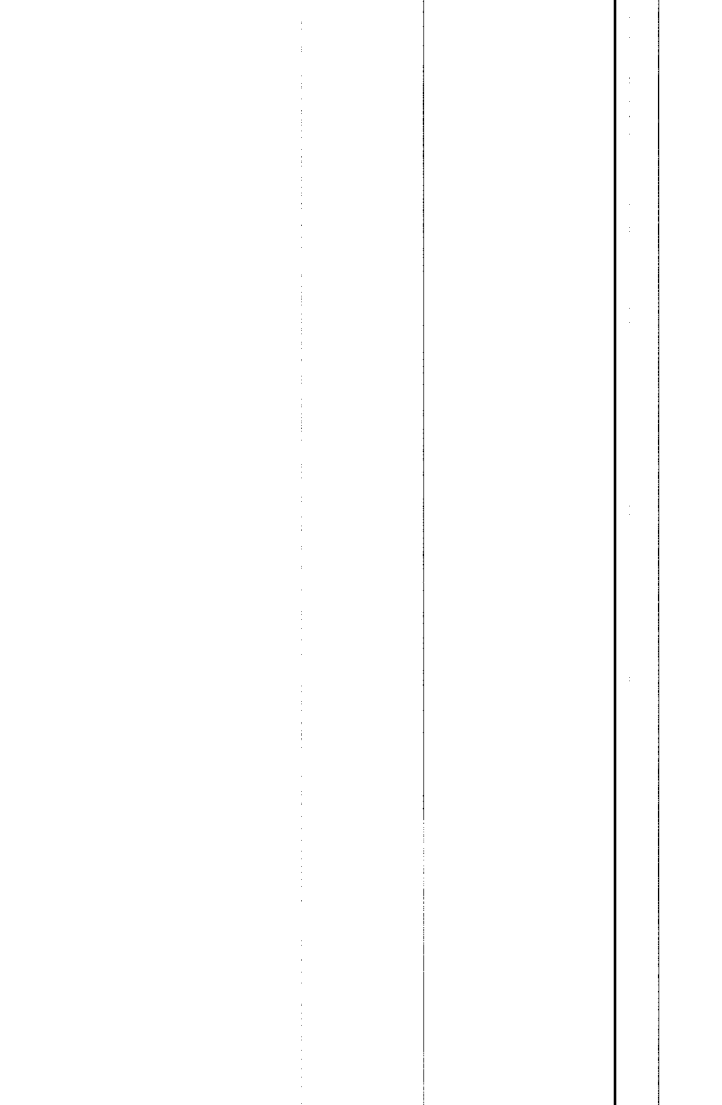
(No debe hacerse la revisión recostada de espaldas.)

4. Si por alguna razón no se ha hecho alguna o algunas de las revisiones diarias, entonces la siguiente regla es aplicada: si se ha hecho por lo menos una buena y profunda revisión el primero de los siete días limpios; que viene a ser el día siguiente en que se "puso blanco", y también se hizo una pro-



funda y buena revisión en el séptimo día, entonces sus siete días limpios son válidos (Siempre y cuando no haya decidido parar de contar; pero en el caso en que las revisiones no fueron hechas porque se había decidido parar la cuenta, por determinado motivo, debe consultar a un Rabino si sus días limpios son válidos) Pero en caso contrario, en que en el primer día no se ha hecho ninguna revisión, los días contados han perdido su valor y debe contar nuevamente un período de siete días limpios comenzando por intermedio de una profunda y minuciosa revisión; y siempre y cuando esté segura de no haber visto una gota de sangre o mancha después del "ponerse blanco" hasta aquel día en que se hizo una profunda y minuciosa revisión, puede contar ese día como primero de los siete días limpios, sin haber perdido validez el "ponerse blanco" y su revisión.

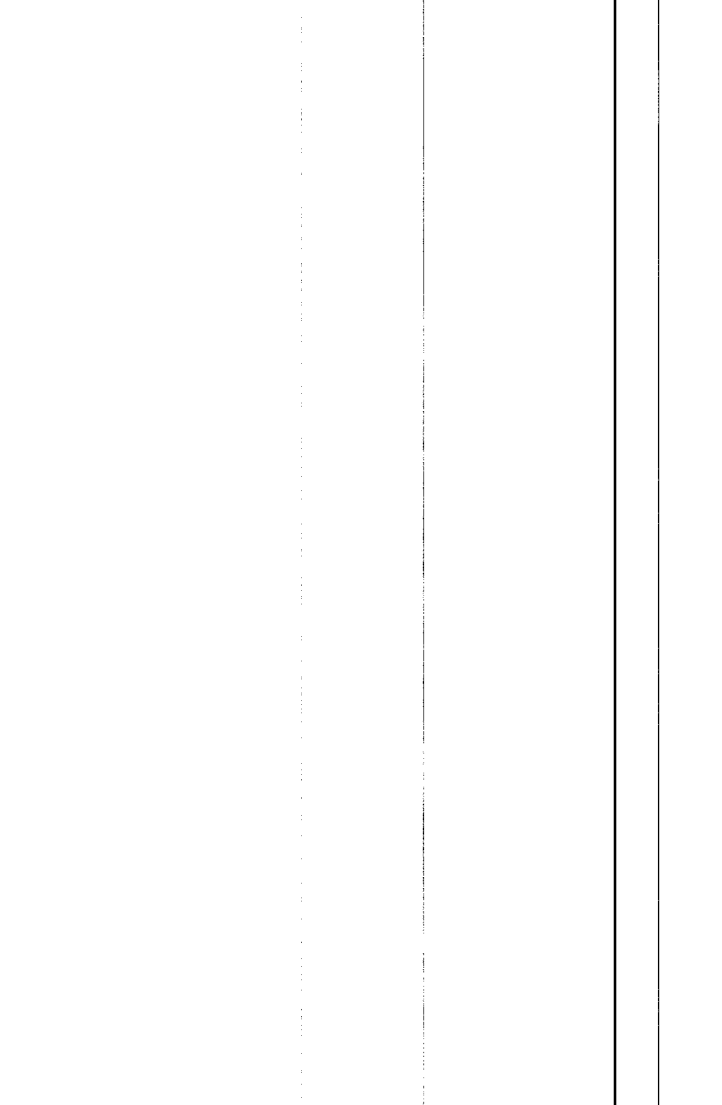
[Así también en el caso en que en el primer día se ha revisado y luego hasta el día octavo no se revisó, debe comenzar nuevamente a contar siete días limpios desde el día octavo en adelante.]



**Si se ha encontrado no limpia durante los siete días limpios**

5. En caso de que se ha encontrado no limpia durante los siete días limpios después de cualquiera de las revisiones hechas o por haber encontrado una mancha en sus ropas (ver punto 7), los días precedentes que ya ha contado son nulos y debe por lo tanto proceder a efectuar nuevamente la revisión, lavado y “ponerse blanco” como está descrito en el Cap. 2, ptos. 3 y 4. Podrá hacerlo en el mismo día en que se ha encontrado no limpia antes del anochecer, sin que sea necesario esperar cinco días antes de “ponerse blanco” y si se encuentra completamente limpia, empieza a contar nuevamente siete días limpios y el día siguiente al “ponerse blanco” es el primer día de la nueva cuenta (como aclarado anteriormente).

6. Pero en el caso que en uno de los siete días limpios ha sangreado, o aunque sea solamente sintió abertura de la matriz o una sensación de sangramiento (ver Cap. 1, pto 5) que también en ese caso los días precedentes que ya ha contado quedan inmediatamente nulos y puede efectuar igualmente en ese día antes del anochecer el “ponerse blan-



co", la revisión del "ponerse blanco" de dicho día será solamente válida si introduce el trapito suave y blanco con profundidad y lo deja desde antes del anochecer hasta la salida de las estrellas (como aclarado en Cap. 2, pto. 5) y si no deja el trapito apretado en su cuerpo hasta la noche o no puede aguantar el trapito dentro de sí tanto tiempo hasta la salida de las estrellas, entonces debe dejar el "ponerse blanco" para el día siguiente y conducirse como recordado en Cap. 2 ptos. 3 y 4 (Es bueno en dicho caso consultar a un Rabino).

Si encuentra el trapito completamente limpio puede empezar a contar nuevamente siete días limpios calculando el día siguiente como el primero de la cuenta.

En el caso en que dejó el trapito dentro de sí hasta la salida de las estrellas, debe guardarlo con cuidado hasta el día siguiente para poder observarlo a la luz del día.

### **Si encuentra una mancha en los siete días limpios**

7. Si encuentra una mancha sobre su cuerpo, vestimenta o ropa de cama, o si tiene alguna duda sobre una de las revisiones hechas durante los siete días limpios, debe con-

sultar a un Rabino con una Sheeila. Si en ese día no puede preguntar o mostrar la ropa o el trapito a un Rabino, mismo si ha enviado su pregunta, ropa o trapito por intermedio del correo y recién dentro de uno o dos días obtendrá la respuesta (telefónica-mente o de otra manera) debe hacer en ese día antes del anochecer una buena revisión, introduciendo el trapito en todos los rincones, aberturas y grietas, como se hace en el “ponerse blanco”, **bajo condición** (si la respuesta del Rabino será negativa, esta revisión será la perteneciente al nuevo “ponerse blanco”) pero que no se lave nuevamente antes de esta revisión. Según la contestación del Rabino, sabrá luego, en que día comenzaron exactamente sus siete días limpios.

### **Si usa un anillo en la matriz**

8. Si una mujer usa un anillo o algo parecido en la matriz, debe consultar a un Rabino tanto sobre la manera de hacerse sus revisiones como por su baño ritual (TE-VILAH).



**CAPITULO 4****PREPARACION PARA LA (TEVILAH)  
BAÑO RITUAL****Cuidado en el día de la Teviláh**

1. Al concluir los siete días limpios, o sea el séptimo día cerca del anochecer, debe prepararse para la TEVILAH. Durante todo el día que precede a la noche en que debe ir a TEVILAH debe abstenerse de materiales que provocan Jatsitsáh (impedimento que por más infimo que sea, no deja llegar el agua de la Mikváh hasta su cuerpo) por ejemplo no tocar o trabajar con cosas que sean pegajosas o desteñibles y abstenerse aunque sea de comer carne, pues pueden quedar pequeñas partículas de carne entre los dientes que después es muy difícil sacar y limpiar, aunque el agua de la Mikváh no necesita llegar dentro de la boca. Pero si ese día es Shabat o Yom Tov puede comer carne, pero esa noche antes de Teviláh debe limpiar sus dientes profunda, cuidadosa y prolijamente con un escarbadiante. No debe amasar ni trabajar con masas todo ese día. En honor a Shabat está permitido amasar, pero debe

tener cuidado de lavarse muy bien todo lugar donde se ha pegado una partícula de masa. También debe lavarse cada vez que (se olvidó y) se ocupó con materiales pegajosos o desteñibles.

### **Preparación para la Teviláh**

2. Antes de la Teviláh debe hacer las siguientes preparaciones cuidadosa y conscientemente:

Las uñas de manos y pies deben ser cortadas y limpiadas prolijamente.

Si usa esmalte de uña, éste debe ser sacado con acetona o con cualquier otro producto que saque completamente todo rastro de esmalte.

La boca debe ser enjuagada varias veces y con ayuda de escarbadientes sacar toda partícula de comida que pueda encontrarse en y entre los dientes.

### **La limpieza antes de la Teviláh**

3. Antes de la Teviláh debe tomarse un baño con agua tibia y limpia en una bañera (los preparativos para la Teviláh descriptos en el punto anterior podrá hacerlos antes de tomar el baño o en el momento de lavarse en la bañera). Mientras se encuentra en la bañera debe lavarse con jabón muy bien desde la cabeza hasta los pies, dentro de los



oídos, las arrugas de la oreja, incluido los orificios donde cuelga sus aros, los orificios de la nariz, debajo de los brazos, el ombligo, todas las arrugas del cuerpo, las partes íntimas y todo su cuerpo en general hasta que quede completamente limpio, sin ninguna Jatsitsáh.

El cabello de la cabeza, como así también todo cabello que se encuentre en su cuerpo, debe ser bien lavado, cuidadosa y pacientemente peinado cuando estén mojados, para separarlos y que no quede ni siquiera un pelo anudado, ni pegados o anudados uno con el otro.

Todo esto debe ser hecho exclusivamente con agua tibia. Un baño en agua fría no es válido.

#### **Sacado de dientes postizos, vendas, etc.**

4. Dientes postizos que puedan sacarse sin la ayuda del dentista, deben ser completamente sacados antes de la Teviláh. Pero dientes postizos fijos y emplomaduras permanentes no son Jatsitsáh y por lo tanto no deben ser sacados.

Si se tiene en los dientes un relleno temporario, debe consultar a un Rabino si debe sacarlo.

Vendas, curitas, cinta adhesiva, etc., deben ser sacadas y limpiar el lugar donde estaban pegadas. Aros, anillos, collares, etc., y toda cosa ajena a su cuerpo (lentes de contacto, pestañas postizas, etc.) deben quitarse aún antes de tomar el baño en la bañera.

### **Piel que se pela, costra endurecida**

5. Debe sacarse toda astilla que se encuentre incrustada en la piel. También caspa, costras endurecidas sobre heridas y granos deben eliminarse. Si esto le resulta difícil o doloroso, o si su piel se está pelando, si sus uñas son sensibles, si usa algodón en los oídos por prescripción médica, o si sufre de alguna impureza que se pega a su cuerpo, en todos estos casos debe consultar a un Rabino con una Sheeilá.

### **El horario del Baño**

6. El baño en la bañera antes de la Teviláh debe comenzar antes del anochecer, mientras hay todavía claridad, y su duración debe ser de por lo menos media hora.

Debe hacerlo de tal manera, para que el baño con todas las preparaciones la ocupen desde antes del anochecer hasta ya entrada la noche.

Una vez terminado el baño con todas sus

preparaciones, deja bajar el agua de la bañera y toma una ducha para bajar todo lo que pueda haber quedado todavía sobre su piel, e inmediatamente después puede hacer Teviláh.

### **Si puede tomar el Baño únicamente después de caída la noche**

7. En el caso de que no le sea posible comenzar con el baño antes de que anochezca, puede hacerlo aún cuando ya sea de noche. Pero en este caso el baño debe durar una hora completa, para que pueda hacer todo lo anteriormente descrito cautelosa y cuidadosamente, no apurándose y sin olvidar ninguna de las cosas que se deben hacer.

8. No se debe comer absolutamente nada entre el baño y la Teviláh. Esto es aplicado también para los viernes de noche, en que el intervalo de tiempo entre el baño y la Teviláh, es mucho más largo. Pero si la Teviláh ocurre en sábado de noche (motzei Shabat) o en la noche del segundo día de Yom Tov, que en dichos casos el baño debe ser hecho en la víspera de Shabat o Yom Tov, puede comer entre el baño y la Teviláh (ver puntos 1, 11 y 12 en este Cap.).

**Si la Teviláh ocurre en viernes de noche o en la noche de Yom Tov**

9. Si la Teviláh cae en un viernes de noche o en la noche de un Yom Tov, todas las preparaciones es decir, el corte de uñas, peinado, el baño, etc. debe ser hecho y terminado cuando todavía es bien de día. En este caso, si ella realiza el baño y las preparaciones en el establecimiento instituído para el baño y la inmersión en la Mikváh y le resulte difícil volver a su casa entre el baño y la Teviláh para encender las velas de Shabat, puede el esposo encenderlas en el horario adecuado para ello, o si prefiere puede ella misma encenderlas y decir la Berajá (benedición) antes de salir de su casa, pero declarando que con este encender de velas, ella no acepta sobre sí el Shabat. Se debe tener mucho cuidado de no violar el Shabat o Yom Tov, cortando las uñas, peinando o enjabonando, etc. cuando ya es Shabat o Yom Tov. Por lo tanto, como anteriormente dicho, todo esto debe ser hecho cuidadosamente mientras sea todavía bien de día; **terminando** todo antes de la hora prescripta para encender las velas.

10. Lo más aconsejable cuando la Teviláh deba hacerse en viernes de noche o en la

noche de Yom Tov, es hacer todos los preparativos a la hora del mediodía. Naturalmente que en este caso (o en el caso, que por un motivo imprescindible, ha concluído el baño cuando todavía era de día en cualquier día de la semana) se debe tener mucha más precaución de tocar o trabajar con cosas que sean pegajosas o desteñibles, ya que existe entonces un intervalo mucho más largo entre el baño y la Teviláh.

Debido a este gran lapso entre el baño y la Teviláh debe inspeccionarse antes de hacer la Teviláh, cuidadosamente a sí misma, como así también debe revisarla bien la mujer de la Mikváh, y si es necesario pasarle también la mano por el cuerpo para asegurarse bien de que no haya nada pegado en ningún lugar.

**Si la Teviláh debe hacerse en sábado de noche o en la noche siguiente a un Yom Tov (Motzei-Shabat o Yom Tov)**

11. En caso de que la Teviláh debe hacerse el sábado de noche (motzei Shabat) o la noche que sigue a un Yom Tov (motzei Yom Tov), el baño con todas sus preparaciones debe ser hecha en vísperas de Shabat o vísperas de Yom Tov, cuando todavía es bien de día. En la noche de la Teviláh debe en-

tonces bañarse nuevamente y revisarse bien, de que esté limpia en todos los lugares (boca, dientes, cabello, etc.)

Si por alguna causa no ha hecho el baño en la víspera de Shabat o Yom Tov, podrá hacerlo con todas las preparaciones necesarias, en motzei Shabat o motzei Yom Tov, pero debe durar como mínimo una hora (como recordado en el punto 7).

Hay lugares en que acostumbran a no inmergirse en la Mikváh en Motzei Shabat o Motzei Yom Tov, sino dejan el baño y la Teviláh para el día siguiente.

### **Si la Teviláh ocurre entre dos días de Yom Tov**

12. Si la Teviláh debe hacerse en sábado de noche, (motzei Shabat) pero que es también la noche de un Yom Tov, o la segunda noche de Yom Tov, entonces el baño con todas sus preparaciones, corte de uñas, limpieza, peinado, etc. debe ser hecho en Erev Shabat o Erev Yom Tov. (Víspera de Shabat o víspera de Yom Tov) cuando todavía es bien de día. La noche de la Teviláh, únicamente las partes íntimas de su cuerpo deben ser lavadas con agua tibia. (el agua puede ser calentado en Yom Tov para este propósi-

to), y una minuciosa inspección debe hacerse de todo el cuerpo entero, los oídos, nariz, cabello, para asegurarse de que estén completamente limpios de todo y los cabellos no ennudados ni enredados (y si sus cabellos están secos podrá desenredarlos y peinarlos despaciosamente con la punta de los dedos).

Téngase en cuenta que cuando decimos que se puede lavar sus partes íntimas no puede usar para ello ningún trapo ni jabón, tanto en Shabat como en Yom Tov. También debe saberse que el peinado de cabello y lavado de todo su cuerpo es prohibido en Shabat o Yom Tov.

La boca y los dientes deben ser bien lavados y enjuagados antes de la Teviláh, pero sin cepillo de dientes en este caso. Que use escarbadientes.

13. En todos los casos anteriormente descritos, donde hay un intervalo más prolongado entre el baño y la Teviláh, el cabello de la mujer (si es que tiene cabello) debe ser bien sujetado después del baño y el peinado (en tal forma de que pueda ser desatado en Shabat o Yom Tov) para que no se enrede o anude hasta el momento de Teviláh, ya que en Shabat o Yom Tov está prohibido

peinarse. Se sobreentiende que antes de la Teviláh debe desatarlos.

También se debe tener precaución de no tocar o trabajar con cosas que sean pegajosas o desteñibles, y si lo hizo, debe lavarse cada vez el lugar ensuciado.

**Callos o piel endurecida**

14. Si la mujer tiene callos en los pies o piel endurecida y los desea sacar debe hacerlo antes de la Teviláh.

15. Si tiene necesidad de orinar o salir de cuerpo, debe hacerlo antes de la Teviláh.

16. La modestia y pudor de la mujer judía, demanda la mayor discreción referente al día que va a Teviláh; nadie debe saberlo, aunque sea de su familia, fuera de su esposo.



**CAPITULO 5**

**LA TEVILAH (INMERSION)  
MIKVAH (BAÑO RITUAL)**

**Qué significa baño ritual**

MIKVAH, baño ritual, significa única y exclusivamente tal baño que reúne todos los



requisitos de nuestra sagrada ley judía, tanto en relación al modo de construcción de la piscina que es usada como MIKVAH, como la procedencia y la cantidad de agua que debe haber en ella. Todo esto debe ser inspeccionado, controlado y aprobado continuamente por una autoridad rabínica ortodoxa y competente.

### **Atención madres judías**

Una mujer puede haberse bañado o sumergido en una inilimitada cantidad de baños, pero todos estos son nulos y sin valor alguno. Hasta que no se sumerge en una MIKVAH, sigue siendo NIDAH, impura.

Nuestra sagrada Torá considera sus relaciones sexuales como el más grande pecado y por lo tanto, comete el crimen más atroz tanto contra su esposo, como contra sí misma, contra sus inocentes criaturas. También debe ser aquí destacado, que aunque una mujer ya haya llegado a la menopausia y sin haber ido nunca a una Mikváh, queda en su estado de impureza aunque ya no le venga la menstruación hasta tanto no vaya una vez a Teviláh.

Sin embargo, en este caso, después de haber hecho todos los procedimientos des-

criptos desde el Capítulo 2 hasta el Capítulo 5, y luego va a Teviláh, ya queda pura por el resto de su vida, **siempre y cuando no vea sangre de nuevo.**

1. Después que el baño en la bañera y todas las otras preparaciones ya hayan sido hechas (cap. 4, puntos 2-5) recién cuando se hace de noche, puede hacer Teviláh. La hora exacta de la llegada de la noche es determinada por el Rabino competente que aprueba y controla la Mikváh y corresponde aproximadamente a la hora de la finalización del Shabat de esa semana.

#### **La inmersión (Teviláh)**

2. Estando la mujer completamente desprovista de ropas, debe examinarse muy bien, mirarse y pasarse la mano por su cuerpo entero para cerciorarse, de que está completamente limpia y de que no haya nada pegado en él, un pelo suelto, etc., pues aunque sea la ínfima cosa debe sacarse. Es también muy recomendable, de que aparte de que ella se inspeccione, también sea revisada por la mujer de la Mikváh, la cual es asignada para estos deberes por el Rabinato.

Especial atención debe ser dada, de que sus pies no se encuentren embarrados o sucios

antes de entrar al agua de la Mikváh.

Después de estar prolijamente y bien revisada, baja y entra en la Mikváh, bajo la observación de la mujer de la Mikváh, cuya presencia es absolutamente necesaria durante la inmersión, y se sumerge de tal manera que todo su cuerpo incluyendo su cabello, estén bajo el agua al mismo tiempo. Aunque sobresalga sobre el agua la punta de un solo pelo (o si sus cabellos penetraron en su boca) la Teviláh no es válida y sigue siendo Nidáh. Debe mantener su cuerpo en tal posición para que el agua pueda llegar a todas las partes de su cuerpo. No debe encorvarse demasiado, ni agacharse muy bajo, pues esto provoca que se formen pliegues, arrugas y frunces en su cuerpo, lo cual no va a dejar que el agua llegue a todas partes. Sin embargo es tanto recomendable como necesario agacharse ligéramente, doblando un poco las rodillas, como si estaría amasando.

Las piernas no deben ser mantenidas juntas, y los brazos no deben tocar el cuerpo. Las manos deben ser mantenidas abiertas y los ojos y los labios cerrados suavemente, pero no apretados.

El agua en la Mikváh debe ser tanta, de

que por lo menos alcance a la mitad de su tórax mientras esté parada. En el momento de sumergirse en el agua párese sobre el piso de la Mikváh y no sobre otra cosa, sin haberlo consultado anteriormente con un Rabino.

3. Como es imposible para la misma mujer que debe sumergirse, de ver si todo su cuerpo está bajo agua al mismo tiempo, es una obligación que otra mujer religiosa (como mencionado anteriormente) esté presente para observar conscientemente la Teviláh. La presencia de esta mujer tiene también otra ventaja, de que ella va ser la primera, que la mujer encuentre al subir de la Mikváh, pues no es conveniente que se encuentre con una cosa impura, antes de verse con su esposo.

4. Como la mujer de la Mikváh puede únicamente supervisar la Teviláh de una sola persona, para ver si ésta es hecha debidamente, es costumbre de que una sola mujer por vez baje a la Mikváh para hacer Teviláh.

#### **La Berajá**

5. Después que se ha sumergido en el agua como descripto anteriormente, mientras se encuentra todavía parada en el agua, colo-

cando sus brazos sobre su cuerpo debajo de sus senos, y sin mirar dentro del agua dice la siguiente Berajá en hebreo:

ברוך אתה ד' אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו  
במצותיו, וצונו על הטבילה.

Baruj Atá Ado-nay E-lo-henu Melej Haolam Asher Kideshanu Bemisvotav Vesivanu Al Hatebiláh.

La traducción de esta bendición es la siguiente:

“Bendito seas Tú, D’s, nuestro D’s, Rey del Universo que nos ha santificado con sus preceptos y nos ha ordenado la Teviláh”.

Es muy propicio que después de haber dicho la Berajá, se sumerja de nuevo de la manera anteriormente descripta.

6. Si se olvidó de decir la Berajá, la Teviláh es igualmente válida.

**Si la ayuda de otra mujer es necesaria para sumergirse**

7. Nadies debe agarrar a la mujer mientras se sumerge. Si es incapaz de sumergirse sin la ayuda de otra mujer, su ayudante debe primero sumergir sus propias manos en el agua de la Mikváh y mantenerlas bajo

el agua durante toda la duración de la Teviláh. La ayudante debe agarrar a la mujer sumergida, por debajo de la superficie, pero suavemente para que el agua pueda llegar aún en donde la mujer la esté tocando.

Si la ayudante ha retirado sus manos del agua antes de la Teviláh, deberá regresarlas nuevamente y por debajo de la superficie agarrar a la mujer sumergida como mencionado anteriormente.

### **Sheeilá después de la Teviláh**

7a. Si después de haber hecho Teviláh, encuentra algo sobre su cuerpo, o si percibe de que una de sus uñas no han sido cortadas, o no ha hecho las preparaciones anteriormente descritas, debe consultar a un Rabino si la Teviláh es válida. De la misma manera si ha tenido un error en la cuenta de los días limpios y antes de terminar los siete días limpios se ha sumergido en la Mikváh o si también tuvo relación con su esposo, la Teviláh no ha sido válida y deberá cuanto antes consultar con un Rabino competente cuando podrá nuevamente sumergirse en la Mikváh.

### **Si la Teviláh cae en Yom Kippur**

#### **o en Tishá B'Av**

8. En caso de que la noche de Teviláh

caiga en la noche de Yom Kippur o en la noche de Tisha B'Av, debe ser postergada la Teviláh para la noche siguiente.

La Teviláh también es prohibida de hacer durante los siete días de duelo (SHIVA) (Pues, aunque se encuentre pura, está prohibida la relación con su esposo).

9. En ningún otro caso, la Teviláh debe ser postergada excepto de que el esposo esté ausente. El esposo no debe ausentarse fuera de la ciudad el día que la señora va a Teviláh si no piensa volver la misma noche, a no ser por una razón muy seria o importante.

10. Una Teviláh que ha sido postergada por las razones descritas en los puntos 8 y 9, o por enfermedad o por cualquier otra razón, tampoco puede ser hecha de día, sino como es costumbre, únicamente de noche; y está por demás decir o recalcar, que sólo puede ir a la Teviláh postergada, si se encontró limpia por intermedio de revisión hasta tal momento.

### **En que caso es permitido hacer la Teviláh de día**

11. Si la Teviláh no puede ser hecha de noche — por ejemplo, si una mujer vive en un lugar muy apartado, en un pueblo donde

no hay MIKVAH — entonces debe esperar con la Teviláh hasta el octavo día. En este caso tan excepcional, puede hacer el baño y la Teviláh de día, cumpliendo con todas las instrucciones dadas al respecto y anteriormente mencionadas; pero no debe regresar a su hogar hasta que no sea de noche. (En este caso es bueno consultar con un Rabino).

12. Ninguna Teviláh debe ser hecha en un río, únicamente bajo consulta y aprobación de un Rabino sumamente experto y competente.

13. Después de la Teviláh, la mujer debe decirle a su esposo de que ha ido a Teviláh, o hacerle saber con otras palabras que lo ha hecho. Recién después está permitida la relación con su esposo.

### **La prohibición del impedimento a la bendición de hijos**

14. El propósito natural, sublime, religioso y moral de las relaciones sexuales es la fertilidad, la bendición de tener hijos. Por lo tanto, cualquier cosa que se haga para prevenir o controlar esto, es un pecado grave y mortal, que es considerado como un violento asesino de los hijos que tendrían que haber nacido, es la cruel y premeditada des-



trucción de tantas vidas potenciales.

En el caso de que la concepción presente un peligro de vida, debe consultarse a un rabino sumamente y altamente competente.



## CAPITULO 6

### REGLAS DE UNA NOVIA

#### Los deberes de una novia judía

Queremos dar comienzo a este capítulo con el prólogo de una emocionante súplica de una devota madre judía; a su hija, una novia:

“Mi muy querida y adorada hija;  
Te he llevado bajo mi corazón con inmensa alegría y te he criado pasando por cientos de privaciones, por alegrías y penas, por luchas y sufrimientos, hasta que el Benévolo Creador nos ha hecho llegar ahora, al momento más feliz de tu vida.

Por todas estas pasadas ansiedades y miedos maternas que nos ha hecho llegar hasta estos alegres días, te pido en cambio algo en retribución, mi adorada hija.

Cumple con tus obligaciones como una ver-

dadera mujer judía, con amor y sinceridad. Conserva la pureza religiosa y moral de nuestra familia. No destruyas con manos sacrílegas nuestro venerable y muy ramificado árbol familiar. Nunca te desvíes de las sagradas leyes de la vida familiar; prescriptas y ordenadas por el Todo-Poderoso. Que nunca te pese tu conciencia por el pecado de relaciones matrimoniales prohibidas.

Sólo y únicamente de este modo vas a nutrir nuestro árbol familiar y perpetuar sus, del Cielo, agradables capullos.

Te hago esta súplica, con lágrimas maternales, querida hija mía, y te puedo asegurar que el Gran Creador te va a recompensar con sus bendiciones a tí, a tu esposo y a tus hijos”.

1. Cada madre debe enseñar a su hija que está por casarse, todas las leyes de NIDAH, especialmente como hacerse las revisiones descriptas.

El falso pudor no debe impedir a la madre de sus obligaciones, pues el desligarse de ellas puede acarrear graves consecuencias en la pureza de la vida matrimonial de su hija y en el futuro de los hijos que va a procrear. Pero si con todo eso, por alguna razón, se

siente incapaz de enseñarle personalmente a su hija, debe buscar a otra mujer que sea capaz de hacerlo por ella.

### **Las obligaciones de una novia**

2. Toda novia (tanto que sea ya mayor y no recibe su período menstrual y aunque sea que se encuentra pura) debe “ponerse blanco” después de haberse hecho una perfecta examinación y comenzar a contar los siete días limpios antes del casamiento. Si se encuentra limpia durante todos los siete días, puede hacer todos los preparativos, y después ir a Teviláh (como detallado en capítulos anteriores). En este respecto no hay diferencia entre una mujer casada y una novia. La única diferencia que hay es que una novia no debe esperar cinco días antes de “ponerse blanco”, sino que cuando ya ha cesado la sangre puede “ponerse blanco” y contar siete días limpios. Una novia debe colocarse el trapito con sumo cuidado y muy despacio para no lastimarse.

### **Cuando debe la novia “ponerse blanco”**

3. Únicamente cuando la fecha de la boda ya ha sido fijada definitivamente, puede la novia “ponerse blanco”.

El “ponerse blanco” debe ser hecho en una

fecha tal, para que los siete días limpios concluyan cerca del día de la boda, pues la Teviláh debe ser hecha lo más cerca posible del día de la boda. Por lo menos no debe haber un lapso mayor que cuatro días entre la Teviláh y el día de la boda. Si por ej.: la boda es un domingo, la Teviláh no debe ser hecha antes que el anterior miércoles de noche.

Debe revisarse todos los días intermedios que hayan entre la Teviláh y el día de la boda.

#### **Si el casamiento fué postergado durante o al finalizar los siete días limpios**

4. Si la boda fué postergada mientras contaba los siete días limpios o bien al concluir los mismos y haber hecho Teviláh, aunque sea que después se arrepintieron y fijaron nuevamente la primera fecha, se debe consultar a un Rabino, para que él determine si los días contados son válidos o no, pues esta determinación depende de determinadas reglas y circunstancias.

#### **Cuando una novia puede hacer Teviláh**

5. Si los siete días limpios concluyen antes del casamiento, es decir que la Teviláh es hecha uno o dos días antes del mismo, puede

hacerse la Teviláh también de día, cuidando todas las leyes escritas anteriormente pero en el día que sigue al séptimo, o sea el octavo día. Pero en caso contrario, en que los siete días limpios concluyan después del día del casamiento, es decir que la Teviláh es hecha después de la boda, en este caso la Teviláh debe ser hecha únicamente de noche, igual que toda mujer casada.

6. En el caso que el séptimo día de los días limpios coincida con el día de la boda, si la Teviláh podrá hacerse de día o no dependerá según si ella será hecha antes o después de la boda. Si la Teviláh será hecha antes de la boda, entonces podrá hacerse — cuando sea difícil hacerla de noche — también de día (pero no de madrugada, sino desde que aclare bien el día en adelante), y en este caso la boda deberá efectuarse de noche.

Pero si la Teviláh será hecha después de la boda, no estará permitido hacer la Teviláh sino solamente de noche.

### **Si la Teviláh es hecha después del día de la boda**

7. Si la Teviláh es hecha recién después del día de la boda, todas las reglas de separación de una NIDAH (descriptas en CAP.

8) deben ser observadas por los recién casados desde la Jupá hasta después de la Teviláh. Es más todavía, en este caso los recién casados no pueden estar solos en una pieza, ni de día, ni de noche, hasta después de que la Teviláh haya sido hecha.

En estos casos es costumbre, de que la novia esté acompañada en la pieza por una pequeña niña, y el novio por un pequeño varón. Debe consultarse a un Rabino respecto a la edad apropiada de estas criaturas.

8. Es de suma importancia, el darle gran atención en fijar la fecha de la boda. Si es posible, esta debe fijarse de tal modo, de que la novia ya haya contado siete días limpios, hecho Teviláh y esté pura para el tiempo de la Jupá.

Si es posible, también debe planearse la boda de tal manera, de que no sea muy cercana a su próxima esperada menstruación.

### **Separación después de la primera relación sexual**

9. Un novio que se ha casado con una mujer virgen, después de que haya sido consumada la primera relación sexual debe inmediatamente separarse de su novia y ella es NIDAH, háyase o no visto sangre. Por lo

tanto comienzan a regir inmediatamente las reglas de separación (explícitas en el CAP. 8) que deben ser observadas estrictamente.

En el caso que no se ha visto sangre y existe una duda si la relación sexual fué completada o no, debe consultarse a un Rabino.

Una novia, después de la primera relación sexual, puede “ponerse blanco” en el cuarto día, si se encuentra limpia; y no debe esperar el quinto día como cualquier otra mujer casada.

En el caso que se haya visto sangre también en la segunda relación sexual, debe consultarse a un Rabino.

Todo novio está obligado a estudiar las reglas de NIDAH junto a un Rabino o una persona capacitada y competente en las reglas, para saber cómo conducirse y en que casos consultar un Rabino. De esta manera no se transguedirá la grave prohibición de NIDAH.

### **Atencion! Luna de miel**

Tomamos esta oportunidad para señalar de que la costumbre moderna y pecaminosa de una luna de miel para los recién casados,

es una seria brecha a nuestras sagradas leyes familiares.

Hacen viajes y excursiones, para poder gozar y disfrutar juntos de cientos de entretenimientos, mientras que al mismo tiempo deben observar las más estrictas reglas de separación.

El resultado de estos actos puede acarrear graves consecuencias.

**HOMBRES Y MUJERES JUDIAS:** Sólo pedimos de Uds. un poco de propia restricción y algo de fuerza moral. Si de todas maneras quieren hacer un viaje, entonces háganlo un poco más tarde, cuando la recién casada ya esté nuevamente pura, y poder así del lado de su esposo y con las bendiciones del Todo-Poderoso encontrar la felicidad anhelada.



## CAPITULO 7

### **LAS REGLAS DE PURIFICACION DESPUES DEL PARTO**

#### **Quando siente dolores de parto**

1. Tan pronto como comiencen los dolores de parto, debe la mujer separarse de su es-



poso. Si dichos dolores cesan completamente y después de hacerse una minuciosa revisión, no ve ni la mínima gota de sangre, debe consultar a un Rabino para saber si sigue pura.

### **Después de un parto o aborto**

2. Inmediatamente después de un parto, la mujer se convierte en Nidáh, sin diferencia, si el parto ha sido en su debido tiempo o prematuro; o si ha sido un aborto, sea cual fuere su forma y aunque sea del mínimo tamaño.

Después de que haya cesado completamente de sangrar y una minuciosa revisión (capítulo 2, puntos 2-3) la determine como limpia, puede “ponerse blanco” y comenzar a contar los siete días limpios. (Ver puntos posteriores cuándo se podrá hacer Teviláh)

### **Cuando podrá hacer Teviláh después de un parto o aborto**

3. Si el bebé ha sido una niña, la Teviláh no puede hacerse bajo ninguna circunstancia antes de los catorce días después del parto, ni aún cuando los siete días limpios ya hayan concluído (Sin embargo es muy raro y difícil encontrar un caso así).

La misma regla es aplicada cuando ha

ocurrido un aborto, en el cuál no se pueda determinar si el embrión fué masculino o femenino. Mismo si el aborto fué ínfimo, después de cuarenta días que ha tenido relación con su esposo, se considera un aborto, y antes de concluir catorce días después del aborto no se podrá hacer Teviláh. Si tiene alguna duda al respecto debe esperar concluir los catorce días o consultar a un Rabino).

4. Si el bebé ha sido un varón, puede hacer Teviláh aún dentro de los catorce días después del parto, siempre y cuando hayan sido hechas las revisiones necesarias y los siete días limpios hayan sido contados. (También es este caso muy raro y difícil que ocurra).

Muchas veces es necesario, por razones de salud, esperar seis semanas o más, antes de poder ir a Teviláh, dependiendo esto individualmente de la fuerza y consistencia física de cada mujer. Por eso es aconsejable consultar a un Rabino en esta materia.



## CAPITULO 8

### LAS REGLAS DE SEPARACION

#### **Detalles de la separación completa**

1. Tan pronto como la mujer se convierte en una Nidáh, no solamente son prohibidas las relaciones sexuales, sino que hay también una estricta prohibición en relación a cualquier contacto físico entre hombre y mujer — descritos en puntos posteriores — hasta después de la Teviláh.

2. Durante todo este período no se deben tocar uno al otro.

Tampoco transferir o entregar objetos de las manos de uno a las manos del otro, ni aún cuando este objeto sea bien largo y elimine toda posibilidad de poder tocarse. Igualmente no se debe tirar un objeto de uno al otro.

Para transferir o entregar una pequeña criatura o cualquier otro objeto, esto sólo puede ser hecho, depositando el objeto para que el otro lo levante o lleve sólo.

3. El esposo no debe acostarse ni sentarse en la cama de la mujer, ni aún cuando ella no esté presente. Igualmente no debe el

esposo acostarse sobre ropa de cama, usada exclusivamente por ella.

4. La mujer no debe hacer la cama del esposo, ni acostarse en ella, estando el esposo presente.

### **Las camas**

5. Las camas no deben tocarse, sino que deben estar separadas por un pequeño lugar libre. Si las camas están colocadas paralelas una al lado de la otra, debe haber una separación más grande entre ellas, como por ejemplo: una mesita de luz.

6. No deben estar sentados juntos sobre cualquier objeto que sea elástico o movedizo, al menos que una tercer persona esté sentada entre ellos.

### **Viaje en tren o en otro vehículo**

7. Esta prohibido de viajar juntos en un paseo de placer en el mismo compartimiento o cabina de tren u otro vehículo.

Si el viaje es hecho por cualquier otra razón y no puede ser postergado, entonces pueden viajar juntos, pero deben tener mucho cuidado en evitar cualquier contacto físico, aunque sea inintencional.

8. No deben comer de la misma fuente o plato al mismo tiempo.

9. El hombre no debe comer o beber de lo que su mujer dejó en su presencia, a menos que (no sepa que dicho alimento es su sobra o) sea transferido a otra vasija o vaso.

10. Ninguno de los dos puede servir comida o bebida para el otro, a menos que sea hecho con un cambio como por ej.: servirlo con la mano izquierda.

11. La mujer no puede verter o preparar agua para el esposo, para que éste lo use para su aseo personal.

#### **Durante la comida**

12. Cuando comen juntos en una mesa y no hay nadie más presente, deben colocar entre ellos, sobre la mesa, algún objeto que no es usual ver allí, o usar aparte otro mantel que los separe.

13. En general, debe prevenirse todo lo que pueda hacer llegar a acercamientos o relaciones más íntimas. Por lo tanto, son prohibidas las conversaciones cariñosas y afectuosas entre los dos, así como también las bromas y risas. Es aconsejable que durante todo el tiempo en que la mujer es una Nidáh, hasta después de la Teviláh; use una vestimenta o cubrecabeza especial que les haga recordar a los dos del estado de la mujer.

14. El esposo no debe mirar ninguna parte descubierta del cuerpo de su mujer que usualmente va cubierta.

15. Ella no debe cantar durante todo este período en la presencia de su esposo.

16. El hombre no debe gozar de los perfumes de su esposa durante este período.

### **Si uno de ellos se encuentra enfermo**

17. Si uno de ellos se halla enfermo y necesita la ayuda del otro, debe consultarse a un Rabino para saber cómo proceder y actuar en este caso.



## **CAPITULO 9**

### **LA SEPARACION ANTES DE QUE VENGA LA MENSTRUACION**

#### **Prohibición de contacto cuando se espera la menstruación**

1. Dada la gran importancia de las leyes de NIDAH, que son la base de la pureza de toda la vida judía y de las generaciones futuras nuestras sagradas leyes nos prohíben todas las relaciones matrimoniales y toda

otra forma de intimidad física, aún antes de las menstruaciones esperadas.

Si se espera la menstruación de día (día en este caso es considerado desde la salida del sol hasta su puesta), las relaciones son prohibidas desde el comienzo de la noche anterior hasta esa misma noche del día en que era esperada la menstruación.

Si su menstruación es esperada a la noche (noche es considerada en este caso desde la puesta del sol hasta su salida la pxma mañana), deben entonces separarse durante todo el día anterior hasta la próxima mañana de esa noche en que era esperado el período.

### **Las tres reglas principales**

2. A continuación daremos a conocer las tres reglas básicas establecidas por nuestras sagradas leyes, para poder determinar correctamente el día o la noche en que debe ser esperada la menstruación y apartarse en ese tiempo de su esposo, en la noche o día anterior.

#### **A. La regla mensual**

Se denomina Regla Mensual al caso en que la menstruación siempre comienza en un día exacto del mes hebreo. Por ejemplo: el 10 de Nissan, el 10 de Iyar, el 10 de Sivan, etc.

No hay ninguna diferencia al caso si Rosh Jodesh (la luna nueva) es uno o dos días. Todo lo que importa es saber en que día del mes comienza la menstruación. Si le ha comenzado el período en Rosh Jodesh de un mes que tiene sólo un día de Rosh Jodesh (que es el primero de mes), entonces en el próximo mes si es que hay dos días de Rosh Jodesh, debe esperar su período el segundo día de Rosh Jodesh (que también es el primero de mes, pues el primer día de Rosh Jodesh es el día 30 del mes pasado).

### **Atención**

Dado que todos nuestros cálculos son basados por el calendario lunar, es absolutamente necesario para cada mujer judía tener un calendario hebreo en el cuál debe mantener la fecha y anotar exactamente el comienzo de cada menstruación como así también cuando debe observarse la separación. También las fechas podrán ser anotadas en los folletos que hemos impreso para su facilidad, "Tabla de los períodos". (Véase la muestra en la pag. 100)

### **B. La regla de intervalo**

Se llama Regla de Intervalo cuando la menstruación no comienza en ningún día



especial del mes sino a intervalos similares de días entre el principio de una menstruación y el principio de la otra, como por ejemplo: cada vez que llega la menstruación existe 20 días entre su principio y el principio de la pasada, o existen siempre, 25 o 32 días, etc.

(Quienes acostumbran a calcular esta regla como el sistema del Shuljan Aruj Harav, deben consultar a un Rabino competente en dicho sistema).

### **C. La regla mediana**

En el caso de que una mujer tenga un período de menstruación irregular (véase punto 7), debe entonces considerarse la regla mediana en adición a las dos reglas anteriormente descritas. En este caso debe esperarse también que el período reaparezca el treintavo día, que se cuenta desde el comienzo del período anterior, inclusive — el día de su arribo. Si por ejemplo, el período ha comenzado en domingo, la próxima menstruación debe esperarse para el lunes después de 4 semanas. También hay que tener en cuenta según como está escrito en Párrafo A, debe observarse también el 31avo día por la regla mensual.

3. Siempre debe calcularse e incluirse el día en que ha comenzado a sangrar (aunque sea que el sangramiento en el primer día fué pequeño), en lo que respecta a las tres reglas para poder establecer el tiempo de espera de la próxima menstruación.

#### **Síntomas físicos antes de la menstruación**

4. Para algunas mujeres, el arribo de la menstruación está conectada con ciertos síntomas. Por ejemplo: una sucesión repetida de bostezos o estornudos, pesadez en la cabeza, o en los miembros del cuerpo, escalofríos u otras disturbaciones similares.

En tales casos debe consultarse a un Rabino, para determinar el día de la separación.

5. **En consideración a las reglas, distinguimos entre períodos regulares y períodos irregulares.**

#### **Período Regular**

El período es considerado regular bajo la regla mensual, cuando la menstruación comienza el mismo día del mes **tres veces consecutivas**, por ejemplo: Sivan 15, Tamuz 15, Av 15.

Bajo la regla de intervalo, el período es considerado regular si los tres intervalos que hay entre cuatro menstruaciones conse-

cutivas, son de la misma cantidad de días. Por ejemplo:

1ero Nisán, 20 Nisán, 9 Iyar, 28 Iyar.

Aquí tenemos 3 intervalos de veinte días cada uno entre cuatro períodos menstruales consecutivos y por lo tanto se ha establecido un período regular de veinte días (véase punto 11).

6. Bajo la regla mensual, puede únicamente formarse un período menstrual regular si cada una de las reapariciones anteriormente mencionadas ocurren cada vez de día o cada vez de noche. Pero si ocurrieron una vez de día y dos de noche, o viceversa, no se ha establecido un período regular.

Sin embargo la regla de Intervalo varía en este sentido y en ciertos casos puede formarse un período regular aún si ha comenzado a sangrar una vez de día y dos de noche, o viceversa, siempre y cuando haya de intervalo la misma cantidad de días (lejumrá, véase puntos 8 y 10). Por lo tanto debe consultarse a un Rabino para tal caso.

### **Período irregular**

7. El período es considerado irregular bajo la regla mensual, cuando la menstruación comienza solamente una o dos veces

## 82 Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación

consecutivas en determinado día del mes.

Bajo la regla de intervalo, el período es considerado irregular cuando las menstruaciones hayan sido solamente una o dos veces con un intervalo de determinados días.

**La separación antes de la menstruación esperada, debe ser observada estrictamente en la forma prescrita en el párrafo No. 1, sin diferencias si el período es regular o irregular.**

### **Revisación cuando se espera el período**

8. Cuando un período regular es esperado, la separación no termina con la finalización del día o de la noche cuando ella espera su período menstrual, y no haya visto sangre, a menos que se haya hecho una minuciosa y profunda revisión (véase CAP. 2) y se haya encontrado completamente limpia.

Si no se ha hecho la revisión en su momento adecuado, puede hacerla más tarde también, pero mientras tanto debe observar las reglas de separación hasta revisarse. Si en el interín ha tomado un baño en una bañera debe consultar a un Rabino.

**Si el Período Irregular es esperado;** también debe revisarse, pero en este caso la revisión no es imprescindible que sea

tan profunda. En caso de haberse olvidado de hacerse esta revisión, aunque sea que puede revisarse más tarde también, de todos modos si durante todo el tiempo en que esperaba el período no ha sentido ningún síntoma de sangramiento, ella puede considerar este período anulado.

Queremos por este intermedio hacer notar aquí, que en ambos casos; tanto en el Período Regular como en el Irregular, cuanto más ella se revise en los días mencionados anteriormente, tanto más es digna de elogios y alabanzas.

9. La Regla Mediana difiere de las otras, en que la separación requerida cuando se espera el período menstrual, aún la primera vez, puede ser terminada únicamente después de una minuciosa y profunda revisión que la determine como limpia, como cuando se espera un período regular. Así también está prohibido bañarse en una bañera antes de dicha revisión, como mencionado anteriormente.

10. El Período Irregular es considerado nulo, aún después de que el período menstrual ha fallado una vez en reaparecer en su tiempo, y ya no debiera ser esperado, mientras

que el Período Regular, solamente cuando pasó el tiempo de la menstruación 3 veces una tras otra sin sangrar completamente, entonces no hay que volver a esperarla. (véase punto 13).

**\* Como se observan los períodos hasta que se fije un regular**

11. Hasta que una mujer; no tiene establecido uno de los distintos períodos; debe tener cuenta y esperar siempre su menstruación el día correspondiente a la regla mensual; de intervalo y también la mediana. Debe separarse y revisarse en estos días.

Con el propósito de poder guiarse mejor, vemos aquí la necesidad de ofrecer un ejemplo de cómo conducirse hasta tanto no sea establecido un Período Regular.

Por ejemplo, si ha comenzado su menstruación el 10. de Nisán—Rosh Jodesh—, el próximo período será esperado el primer día de Rosh Jodesh Iyar (que viene a ser el 30 de Nisán) por la regla mediana y también el segundo día de Rosh Jodesh Iyar (que viene a ser el 10. de Iyar) por la regla mensual.

Si el próximo período ha llegado con anticipación a lo esperado, por ejemplo el 20

**\*Para un mejor entendimiento del punto 11 ver apéndice A.**

de Nisán, entonces el segundo día de Rosh Jodesh Iyar (1o. de Iyar) sigue siendo todavía un día de separación (como lo indica la regla general de la regla mensual, que un día en que se espera el período por la regla mensual no deja de ser esperado aunque sea que el período haya llegado con anticipación). Pero el primer día de Rosh Jodesh Iyar (30 de Nisán), ya no debe ser considerado por la regla mediana, y en vez de esto; se cuenta desde el 20 de Nisán, el 30avo día por la regla mediana, luego si el período no ha llegado el 1 de Iyar, debe esperarse y separarse de su esposo el 9 de Iyar por la regla de intervalos, por ser el 20avo. día del 20 de Nisán.

En el caso en que haya llegado la menstruación el 1o. de Iyar después del 20 de Nisán, ya no debe ser observado el 9 de Iyar por la regla de intervalo, y queda en vigencia el 20 de Iyar para ser esperado tanto por la regla mensual como por la regla de intervalo (pues el intervalo de 20 días que existen entre el 1o. y el 20 de Nisán, no ha quedado nulo; porque el siguiente período, recibido el 1o. de Iyar, ha venido con anticipación, y su intervalo es de sólo 12 días, y la regla general

## 86 Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación

de la regla de intervalos indica que un intervalo menor no puede anular un intervalo mayor) pues la regla de intervalo es siempre calculada desde la última menstruación. Lo mismo se debe esperar el 12 de Iyar por la regla de intervalo, por haberse establecido un nuevo intervalo entre el 20 de Nisán y el 10. de Iyar de 12 días.

Luego de haber llegado el período el 20 de Nisán, debe ser esperado el 20 de Iyar por la regla mensual, aunque sea que el período llegado el 10. de Iyar como esta escrito anteriormente.

En el caso de no haber llegado el período el 10. de Iyar, no deberá ser esperado el 10. de Siván, pues ha quedado nulo.

Si el período ha llegado el 9 de Iyar, se debe entonces esperar el próximo dentro de 20 días, es decir el 28 de Iyar, por la regla de intervalo, ya que el intervalo entre el 20 de Nisán y el 9 de Iyar es de 20 días. En caso de haber llegado el período también el 28 de Iyar, se habrá formado un período regular de intervalos de 20 días, pues entre cuatro menstruaciones consecutivas hubo tres intervalos similares de 20 días cada uno: del 10. de Nisán al 20 de Nisán, del 20 de Nisán



## Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación 87

al 9 de Iyar y del 9 de Iyar al 28 de Iyar. A partir de ese momento no debe esperarse sino solamente el período regular formado y no a las demás reglas, a menos que el ciclo de su período regular haya sufrido un cambio. (cap. 13).

Podríamos nosotros prolongarnos más aún con distintas clases de ejemplos y casos, pero nos abstenemos de hacerlo, pues se alargaría más de lo debido el tema. Nuestro sólo propósito al extender este ejemplo es demostrar y advertir a la mujer judía cuantos puntos y detalles deben tomarse en consideración despertar la obligación de que en cada duda o cambio en su normal ciclo de menstruación se deberá consultar con un Rabino competente.

12. Queremos nuevamente recalcar aquí la necesidad de que toda mujer judía debe tener anotada en un calendario hebreo la llegada de cada menstruación. Debe especificar claramente, especialmente cuando es irregular el día o la noche de la semana y la fecha de llegada como así también el intervalo de días que hay entre el principio de una y otra menstruación. Esto le va a aliviar enormemente el trabajo y la va a poner en claro de

## 88 Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación

poder especificar las tres reglas: Mensual, de Intervalo y Mediana. También en el caso que tenga que hacer una Sheeilá a un Rabino, éste va a poder guiarse más fácilmente teniendo todos estos datos anotados. En el caso de que la mujer tenga un Período Irregular, el Rabino puede determinar exactamente cuales días debe considerar para la separación, si tiene bien anotado la llegada e intervalos de cada período, y así queda el resto fuera de toda duda.

### \* Como queda nulo un Período Regular

13. Con el propósito de poder guiarse mejor, vemos aquí la necesidad de ofrecer el ejemplo de un Período Regular.

Si ya ha sido establecido un Período Regular de un intervalo de 20 días, y una vez llegara a fallar, y en vez de venir a los 20 días, aparezca recién a los 30, en este caso debe igualmente practicarse la separación a los 20 días contando desde el primer día de la última menstruación, ya que todavía es válido el Período Regular de 20 días, que sólo pierde efecto al no llegar tres veces consecutivas a los 20 días y si también la segunda vez, no recibió el 20; debe haber separación a los 30 días (contando siempre

\*Para un mejor entendimiento del punto 13 ver apéndice B.

## Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación 89

desde el primer día de la última menstruación) en acorde al Período Irregular de un intervalo de 30 días que ha ocurrido entre las dos menstruaciones anteriores.

Si ésta vuelve a aparecer a los treinta días, sigue quedando en efecto la cuenta de los 20 días. Pero si la tercera vez tampoco apareciera a los veinte días (queda anulado momentaneamente el Período Regular de 20 días y ya no debe ser esperado, y) debe observar de nuevo el día 30avo., por 3o. vez y si vuelve a reaparecer en este día, entonces es establecido ahora como Período Regular de Intervalo el 30avo. día (y el Período Regular de 20 días ha quedado nulo **completamente**).

Pero en el supuesto caso de que la menstruación volviera a reaparecer a los 20 días, antes de que haya habido tres veces consecutivas de treinta días, entonces vuelve a tomar efecto el Período Regular de Intervalo de 20 días y queda cancelado el de 30 días.

El Período Regular de 20 días de Intervalo sigue rigiendo en el caso de su reaparición, aunque en el interín haya fallado tres veces, como por ejemplo: dos veces a los 30 días y una vez a los 32 días, (que los intervalos

## 90 Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación

de estos tres períodos no son iguales), pero reaparece después nuevamente a los 20 días, vuelve a regir la regla anterior, la del Período Regular de Intervalo de 20 días, y ahora; solo sobre el día 20 debe esperar su menstruación. El motivo es que por cuanto no se ha fijado otro Período Regular en el interín, entonces vuelve a regir el ya establecido Período Regular aunque sea con una sóla vez que haya reaparecido. Pero si en el interín otro Período Regular se ha establecido, si llegara a reaparecer el anterior período de 20 días, será considerado solamente como un nuevo período irregular que todavía nunca se ha fijado; que sus reglas estan mencionadas anteriormente). \*

### **Durante el embarazo y después del parto**

14. Todo Período, Regular o Irregular que haya tenido validez antes de los tres meses del embarazo, pierde su validez durante el mismo y los 24 meses subsiguientes al parto. Pero sin embargo, si en el interín volviera a ver sangre, debe tomárselo en cuenta por la separación como un Período Irregular. Está demás recalcar que **durante el embarazo y los 24 meses subsiguientes al parto, si se ha visto sangre se convierte en NIDAH, y**

\*Mas detalles se encuentran compilados, en el sumario (pg. 92)

## **Capítulo 9 — Separación antes de la menstruación 91**

está obligada con todas sus leyes, el esperar, “ponerse blanco”, contar siete días limpios e ir a Teviláh, como lo está en cualquier otro tiempo.

15. Después del embarazo y de los 24 meses subsiguientes al parto, el Período Regular de la Regla Mensual que ha estado en efecto antes del embarazo, retorna automáticamente. Bajo la Regla de Intérvalo, el Período Regular que ha estado en efecto podrá ser esperado recién cuando la menstruación haya llegado una vez después de los 24 meses.

### **Atención**

El primer párrafo del CAPITULO 1 y todo el CAPITULO 8 se refieren únicamente a la separación que debe haber después de que haya llegado la menstruación, mientras que en todo el CAPITULO 9 es analizada y discutida la separación que debe haber antes de que llegue la menstruación.

## **SUMARIO ABREVIADO DEL CALCULO DE LAS TRES REGLAS PRINCIPALES**

### **Sumario Abreviado del Cálculo de las Tres Reglas Principales**

Hasta que una mujer no haya regularizado uno de los distintos períodos deberá siempre calcular los días de espera de la menstruación considerando las tres reglas principales: la Regla Mensual, la Regla de Intervalo y la Regla Mediana.

Después de que haya establecido un período regular, es decir que tres veces consecutivas haya recibido su período en tres tiempos equivalentes (o con un mismo intervalo), ella no deberá esperar sino la llegada del período regular establecido, como será detallado más adelante.

#### **La Regla Mensual:**

En la misma fecha del mes hebreo en que su período ha llegado, esperará su período en el próximo mes. Por ejemplo: si su período ha llegado el 12 de Nisán, deberá esperar el próximo el 12 de Iyar.

Si efectivamente ha llegado luego el 12 de Iyar, e igualmente el 12 de Siván, ella habrá

establecido un Período Regular de la Regla Mensual.

**La Regla de Intervalo:**

De la presente menstruación se esperara el próximo período, después del número de días equivalentes al intervalo existente, desde el comienzo de la pasada menstruación hasta e incluyendo el día del comienzo de la presente. Si habrá llegado el día esperado y luego, después del mismo intervalo de días, una tercera vez, habrá establecido un Período Regular de la Regla de Intervalo (pues existen tres intervalos iguales entre cuatro períodos consecutivos). Por ejemplo: si la menstruación ha comenzado el:

1) 12 de Nisán, 2) 12 de Iyar, 3) 13 de Siván, 4) 13 de Tamuz se ha formado un Período Regular de Intervalos de 31 días, y deberá esperar el próximo período el 14 de Av.

**La Regla Mediana:**

Se aplica solamente cuando la mujer no tiene un Período Regular. Si no ha visto sangre hasta el 30avo. día desde el comienzo de su último período (contando ambos días el día del comienzo y el 30avo. día), deberá esperar el próximo período en el 30avo. por la

**Regla Mediana.** Tómese por regla, por ejemplo: si su período ha llegado un lunes, entonces el 30avo. día será después de 4 semanas, un martes. (Hay quienes esperan el período por la Regla Mediana el 30avo. y el 31avo. día).

### **Regla No. 1**

En la fecha observada para la llegada de su período, deberá esperarlo (revisarse) en la misma, parte del día (durante la noche o durante el día) en que el período pasado ha comenzado. (Pero la separación debe ser ya practicada desde la parte, anterior a la parte del día en que su período ha llegado). También un período regular será establecido solamente cuando las apariciones hayan comenzado cada una de día o cada una de noche. Sin embargo la regla de Intervalo puede ser establecida en ciertos casos (lejumrá) como período regular aunque sea que el período haya comenzado una vez de día y otra vez de noche, o viceversa, siempre y cuando los días de intervalo sean iguales.

### **Regla No. 2**

Una mujer que no ha establecido un Período Regular, y tuvo su período en determinado día del mes y con determinado in-



térvalo y su siguiente período no lo tuvo hasta después de haber pasado dichas fecha o intervalo, dicho período que no se ha repetido queda anulado y no se lo deberá esperar más. Así también si un período se ha repetido dos veces y en la tercera vez cambió, los anteriores quedan nulos. Y más aún, si después de haber cambiado, volviera a repetirse en las fechas o intervalos precedentes, una o dos veces más, no será considerado sino solamente como un nuevo período, que si le fallara una vez quedará nulo.

### **Regla No. 3**

Una mujer que ha establecido un Período Regular y luego, una vez ha cambiado por otra fecha o intervalo, deberá seguir esperando su período regular, así como también el nuevo período llegado, sólo que para esperar el nuevo deberá considerarse la Regla Mensual y la de Intervalo, pero no la Mediana.

En caso que tres veces consecutivas haya cambiado su Período Regular, por otras fechas o intervalos (los cuales no eran similares) quedó anulado — momentáneamente — el período regular y no deberá ser más esperado; sólo que deberá esperar el nuevo

cambio acontecido considerando las Reglas Mensual, de Intervalo y también la Mediana. Pero en este caso, si volviera a aparecer el período regular cesado, aunque sea una sola vez, deberá esperar solamente dicho período regular y no otras reglas, y sólo podrá ser anulado después de tres veces consecutivas de haber cambiado.

En caso que tres veces consecutivas haya cambiado su Período Regular por otras fechas o intervalos iguales, formándose un nuevo período regular, se deberá esperar sólo al nuevo período regular y el anterior queda nulo *completamente*, y si volviera a aparecer su período regular anterior una o dos veces, no será considerado sino solamente como un período irregular que con un cambio solamente será anulado.

#### **Regla No. 4**

Un período no es anulado sino solamente si el día en que fué esperado pasó y no se ha visto sangre (Por esta razón debe prestarse atención en dicho día si se ha visto sangre o no, aunque sea que aquel día haya caído en un tiempo que de todas maneras se encuentra prohibida para su marido). Por este motivo si su período ha llegado con anticipación al

día esperado, deberá seguir esperándolo en la fecha fijada por la Regla Mensual, pues la llegada del período anticipado no ha modificado la espera del Período Mensual; así mismo se lo esperará en la fecha de comienzo del período anticipado, en el próximo mes (véase Regla No. 3).

En lo que concierne a la Regla de Intervalo, si su período ha llegado con anticipación al día esperado (igualmente cuando el período regular se atrasó), el primer intervalo no ha quedado nulo pues el siguiente ha sido menor y se deberá esperar los dos intervalos, contando desde el comienzo del último período. En lo que respecta a la Regla Mediana (cuando el período ha llegado antes de los 30 días del comienzo del período anterior) no se esperará más el 30avo. día del período anterior, sino el 30avo. día del presente período.

\* \* \* \* \*

La mujer que la llegada de su período está conectada con determinados síntomas, por ejemplo: dolores de cabeza, una sucesión repetida de bostezos o estornudos, pesadez en los miembros, etc., etc., sin diferencias, en cualquier momento, que lleguen los síntomas deberá separarse de su esposo y revi-

sarse. Es aconsejable anotar cada vez la llegada de los síntomas y su duración.

Demás particularidades de esta clase de período, mismo si percibe cualquier clase de síntomas en su período, aunque sea una sola vez, o si un período con síntomas se le ha regularizado en una fecha o intervalo, se debe consultar a un Rabino, para determinar cuándo se practicará la separación.

### **ATENCION**

Las reglas arriba mencionadas dan una breve idea de cómo calcular los días en que debe haber separación cercana a la esperada menstruación, por las Reglas más comunes. Pero no acapan la totalidad de las reglas y cálculos de los períodos y la separación requerida, pues las mismas son muy extensas y complicadas. También existen otras clases de períodos (por ejemplo: período provocado por saltos, por comer alimentos picantes, etc., etc.) y mismo distintos tiempos donde las reglas varían, como los meses de embarazo, después del parto, etc.

Por lo tanto, si Ud. no está completamente clara o segura en estas reglas, o en caso de cualquier clase de duda, debe preguntar a un

**Rabino competente (y llevar la ,tabla\*)  
quién la guiará en el uso de la tabla y le  
hará saber exactamente en que día debe haber  
separación.**

**\*Véase la muestra en la pag. 100**

# Tabla de Muestra

## רשימת הווסתות

### TABLA DE LOS PERIODOS

Año:

**PARA CALCULAR LOS DIAS EN QUE ES ESPERADO EL PERIODO MENSTRUAL, EN ACORDE CON LAS LEYES DEL SHULJAN ARUJ**

Período	1° יום היציאת Día de la Semana	2° יום החודש Fecha Hebrea	3° ימי היציאת Intervalo	4° יום לסתורם Fecha Mundial	5° כתיבת יום צריך להישא לאגעת חודש Fecha de espera de los Periodos
1	מיércoles—Día	NISAN 12			Jueves, Iyar 11 (MD) — Viernes, Iyar 12 (MN)
2	Martes—Día	IYAR 9	28		(Viernes, Iyar 12 (MN)) — Lunes, Sivan 7 (IV), Miércoles, Sivan 9 (MD, MN) — (Jueves, Sivan 10 (MD))
3	Noche antes del Domingo 5.15 ASS	SIVAN 13	34		Noche antes del Lunes, Tamuz 12 (MD) Noche antes del Martes, Tamuz 13 (MN) Noche antes del Viernes, Tamuz 16 (IV)

Esta Tabla está Disponible  
en tamaño  
Grande Gratis

- ABREVIATURAS UTILIZADAS:** ASS: Antes de la Salida del Sol MN: Regla Mensual IV: Regla de Intervalo MD: Regla Mediana
- 1.\* En esta casilla se anotará el día del arribo del período. Por ejemplo: Miércoles de día, noche antes del domingo (para recordar que la noche es considerada parte del día siguiente) etc. etc. Si la menstruación ha comenzado al principiar el día o la noche, o en sus finalizaciones, entonces anotará también la hora y el minuto exacto en que la misma ha empezado, para poder considerar más tarde si aquella hora corresponde al día o a la noche.
  - 2.\* En esta casilla se anotará en cual fecha del mes hebreo comenzó al período. Por ejemplo: Nisan 12, Iyar 9. La noche es siempre considerada parte del día siguiente, como mencionado anteriormente.
  - 3.\* En esta casilla debe anotarse la cantidad de días de intervalo que hubo entre el principio de la menstruación anterior y el principio de esta menstruación. Por ejemplo: si la menstruación anterior ha comenzado en miércoles y la actual comenzó en martes, cuatro semanas más tarde; entonces el intervalo de días entre las dos menstruaciones es de 28 días (incluyendo siempre los días del principio de las 2 menstruaciones). Debe anotarse por lo tanto un intervalo de 28 días en la casilla No. 3, y así sucesivamente.
  - 4.\* Esta casilla es usada únicamente para ahorrar errores. Sin embargo, para calcular la menstruación, debe exclusivamente tomarse en consideración la fecha del mes hebreo.
  - 5.\* Esta casilla es para anotar los días en que debe haber separación y en los cuales debe la mujer revisarse. Por ejemplo: Lunes, Sivan 7; Miércoles, Sivan 9 y Jueves Sivan 10. En la próxima página encontrará la explicación para calcular los días de las menstruaciones más comunes.

**1er. Período:** Si su período ha llegado la primera vez el miércoles 12 de Nisan de día (con un solo período no se ha formado ningún intervalo, por eso la casilla 3 está vacía) en la columna 5 deberá anotar 11 de Iyar conforme a la Regla Mediana (que es de 30 días) y 12 de Iyar, conforme a la Regla Mensual (pues el período llegó el 12 de Nisan).

**2do. Período:** El segundo período ha llegado el martes 9 de Iyar con anticipación a lo esperado, (pues la fecha es anterior a las anotadas en la columna 5); en este caso deberá anotar en la columna 3 el número 28 que es el intervalo de días, (incluyendo también los días en los cuales han comenzado ambos períodos). Luego aparte de esperar el 12 de Iyar, anotado ya en la columna 5 del período 1ero. (si su presente período ha cesado, y si no ha cesado, lo esperará nuevamente el 12 de Sivan, véase Regla No. 4), en la columna 5 anotará 7 de Sivan, conforme a la Regla de Intervalo (por ser el 28avo. día); 9 de Sivan, conforme a la Regla Mensual y Mediana (que en nuestro ejemplo caen las dos en el mismo día), y 10 de Sivan (para aquellos que consideran el 31avo. día también, por la Regla Mediana).

**3er. Período:** El tercer período ha llegado la noche anterior al domingo 13 de Sivan (antes de la salida del sol), por lo tanto se anotará en la columna 3, "34" que es el intervalo, y en la columna 5, 12 de Tamuz, conforme a la Regla Mediana; 13 de Tamuz, conforme a la Regla Mensual, y 16 de Tamuz, conforme a la Regla de Intervalo (por ser dicho día el 34avo.).

## **ABREVIATURAS UTILIZADAS:**

ASS: Antes de la Salida del Sol. MN: Regla Mensual. IV: Regla de Intérvalo. MD: Regla Mediana.

### **1er. Período**

Si su período ha llegado la primera vez el miércoles 12 de Nisán de día (con un solo período no se ha formado ningún intérvalo, por eso la casilla 3 está vacía) en la columna 5 deberá anotar 11 de Iyar conforme a la Regla Mediana (que es de 30 días) y 12 de Iyar, conforme a la Regla Mensual (pues el período llegó el 12 de Nisán).

### **2do. Período**

El segundo período ha llegado el martes 9 de Iyar con anticipación a lo esperado, (pues la fecha es anterior a las anotadas en la columna 5); en este caso deberá anotar en la columna 3 el número 28 que es el intérvalo de días, (incluyendo también los días en los cuales han comenzado ambos períodos). Luego aparte de esperar el 12 de Iyar, anotado ya en la columna 5 del período 1ero. (si su presente período ha cesado, y si no ha cesado, lo esperará nuevamente el 12 de Siván, véase

## 102 Explicación de lo anotado en la tabla de los períodos

Regla No. 4), en la columna 5 anotará 7 de Siván, conforme a la Regla de Intervalo (por ser el 28avo. día) ; 9 de Siván, conforme a la Regla Mensual y Mediana (que en nuestro ejemplo caen las dos en el mismo día), y 10 de Siván (para aquellos que consideran el 31avo. día también, por la Regla Mediana).

### **3er. Período**

El tercer período tardo y ha llegado la noche anterior al domingo 13 de Siván (antes de la salida del sol), [los datos listados en el período 2 columna 5 son anulados porque observo y no habia período en estos datos,] por lo tanto se anotará en la columna 3, "34" que es el intervalo, y en la columna 5, 12 de Tamuz, conforme a la Regla Mediana; 13 de Tamuz, conforme a la Regla Mensual, y 16 de Tamuz, conforme a la Regla de Intervalo (por ser dicho día el 34avo.)



30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
ה	חג	ה	ב	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל	
LUNCH																																		
NISSAN																																		
IYAR																																		
SIVAN																																		
TAMUZ																																		
AV																																		
ELUL																																		
TISHRI																																		
CHESHVAN																																		
KISLEV																																		
TEVETH																																		
SHEVAT																																		
ADAR																																		
ADAR B'																																		
ADAR 2																																		

פור החודשים: ניסן 30, אייר 29, סיון 30, תמוז 29, אב 30, אלול 29, תשרי 30,  
 חשוון 29-30, כסלו 30-29, טבת 29, שבט 29, ניסן 30, אייר 29, אדר ראשון 30, אדר שני 29.

## Apéndice A

## Capítulo 9, Punto 11

## Ejemplo 1

Prever	Rosh Jodesh	Día	Mes	Regla mediana	Regla mensual	Regla intervalo	N° de días	Apareció o no	Período anulado
--------	-------------	-----	-----	---------------	---------------	-----------------	------------	---------------	-----------------

## Forma 1

	"	1	Nisán					AP	
P	"	30	Nisán	MD				NO	
P	"	1	Iyar		MS			NO	AN

Momentáneamente no tiene que prever ningún período

## Forma 2

	"	1	Nisán					AP	
		20	Nisán			IV	20	AP	
P	"	1	Iyar		MS			NO	AN
P		9	Iyar			IV	20	NO	AN
P		19	Iyar	MD				NO	
P		20	Iyar		MS			NO	AN

Momentáneamente no tiene que prever ningún período

## Forma 3

	"	1	Nisán					AP	
		20	Nisán			IV	20	AP	
P	"	1	Iyar		MS	IV	12	AP	
P		12	Iyar			IV	12	NO	AN
P		20	Iyar		MS	IV	20	NO	AN
P	"	1	Siván	MD	MS			NO	AN

Momentáneamente no tiene que prever ningún período

Prever	Rosh Jodesh	Día	Mes	Regla mediana	Regla mensual	Regla intervalo	Nº de días	Apareció o no	Período anulado
--------	-------------	-----	-----	---------------	---------------	-----------------	------------	---------------	-----------------

### Forma 4

	"	1	Nisán					AP	
		20	Nisán			IV	20	AP	
P	"	1	Iyar		MS			NO	AN
P		9	Iyar			IV	20	AP	
P		20	Iyar		MS			NO	AN
P		28	Iyar			IV	20	NO	AN
P		9	Siván	MD	MS			NO	AN

Momentáneamente no tiene que prever ningún período

### Forma 5

	"	1	Nisán					AP	
		20	Nisán			IV	20	AP	
P	"	1	Iyar		MS			NO	AN
P		9	Iyar			IV	20	AP	
P		20	Iyar		MS			NO	AN
P		28	Iyar			IV	20	AP	

Un período intervalo de 20 días es establecido

Muchas reglas autoritativas dicen que de acuerdo a la "regla mediana" se necesita prever también el 31<sup>avo</sup> día.

## Glosario de Abreviaciones

P	— Prever	NO	— No apareció
MD	— Regla mediana	AN	— Período anulado
MS	— Regla mensual	PR	— Período regular
IV	— Regla intervalo	PI	— Período irregular
AP	— Apareció	RE	— Período reestablecido

## Apéndice B

### Capítulo 9, Punto 13

### Ejemplo 2

Prever	Período regular	Período irregular	Día	Mes	Regla mediana	Regla mensual	Regla intervalo	N° de días	Apareció o no	Período anulado
--------	-----------------	-------------------	-----	-----	---------------	---------------	-----------------	------------	---------------	-----------------

#### Forma 1

	PR		28	Iyar			IV	20	AP	
P	PR		18	Siván			IV	20	NO	
Cambió			28	Siván			IV	30	AP	
P	PR		17	Tamuz			IV	20	NO	
*P		PI	27	Tamuz			IV	30	AP	
P	PR		17	Av			IV	20	AP	

El período regular esta reestablecido y no tiene que prever el período irregular

#### Forma 2

	PR		28	Iyar			IV	20	AP	
P	PR		18	Siván			IV	20	NO	
Cambió			28	Siván			IV	30	AP	
P	PR		17	Tamuz			IV	20	NO	
*P		PI	27	Tamuz			IV	30	AP	
P	PR		17	Av			IV	20	NO	

Momentáneamente es anulado el período de 20 días

P		PI	27	Av	MD	MS	IV	30	NO	AN
*P		PI	28	Av		MS			NO	AN
Cambió			29	Av			IV	32	AP	
	RE		18	Elul			IV	20	AP	

Un período regular es reestablecido pues no tuvo otro período establecido en el interín

Prever	Periodo regular	Periodo irregular	Día	Mes	Regla mediana	Regla mensual	Regla intervalo	Nº de días	Apareció o no	Periodo anulado
--------	-----------------	-------------------	-----	-----	---------------	---------------	-----------------	------------	---------------	-----------------

### Forma 3

	PR		28	Iyar			IV	20	AP	
P	PR		18	Siván			IV	20	NO	
Cambió			28	Siván			IV	30	AP	
P	PR		17	Tamuz			IV	20	NO	
*P		PI	27	Tamuz			IV	30	AP	
P	PR		17	Av			IV	20	NO	

Momentáneamente es anulado el período de 20 días

P		PI	27	Av	MD	MS	IV	30	AP	
---	--	----	----	----	----	----	----	----	----	--

El intervalo de 30 días esta establecido y el intervalo de 20 días es completamente anulado

\* Cuando el período que apareció 27 de Tamuz continuó hasta el 28 de Tamuz, el período de el 28 de Siván no queda anulado de acuerdo a la regla mensual. Entonces si el período regular no vuelve (forma 1 volvió), y no establece otro en el interín (forma 3 establecio), necesita prever también el 28 de av por la regla mensual (forma 2).

## Glosario de Abreviaciones

P — Prever

MD — Regla mediana

MS — Regla mensual

IV — Regla intervalo

AP — Apareció

NO — No apareció

AN — Período anulado

PR — Período regular

PI — Período irregular

RE — Período reestablecido

# SUNRISE AND SUNSET AT NEW YORK, NEW YORK EASTERN STANDARD TIME

DAY	JAN.		FEB.		MAR.		APR.		MAY		JUNE		JULY		AUG.		SEPT.		OCT.		NOV.		DEC.	
	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.	Rise A.M.	Set P.M.
1	7 20	4 39	7 06	5 14	6 31	5 47	5 40	6 21	4 55	6 52	4 27	7 21	4 28	7 31	4 52	7 12	5 23	6 29	5 52	5 39	6 26	4 53	7 00	4 29
2	7 20	4 40	7 05	5 15	6 29	5 48	5 39	6 22	4 54	6 53	4 27	7 21	4 28	7 31	4 53	7 11	5 24	6 27	5 53	5 37	6 27	4 52	7 02	4 29
3	7 20	4 41	7 04	5 16	6 27	5 49	5 37	6 23	4 53	6 54	4 26	7 22	4 29	7 31	4 54	7 09	5 25	6 25	5 54	5 35	6 28	4 50	7 03	4 29
4	7 20	4 42	7 03	5 17	6 26	5 50	5 35	6 24	4 51	6 55	4 26	7 23	4 30	7 31	4 55	7 08	5 26	6 24	5 55	5 34	6 30	4 49	7 03	4 29
5	7 20	4 43	7 02	5 18	6 24	5 52	5 34	6 25	4 50	6 56	4 26	7 24	4 31	7 30	4 56	7 07	5 27	6 22	5 56	5 32	6 31	4 48	7 04	4 29
6	7 20	4 44	7 01	5 20	6 23	5 53	5 32	6 26	4 49	6 57	4 25	7 24	4 31	7 30	4 57	7 06	5 28	6 21	5 57	5 30	6 32	4 47	7 05	4 29
7	7 20	4 45	7 00	5 21	6 21	5 54	5 30	6 27	4 48	6 58	4 25	7 25	4 32	7 30	4 58	7 05	5 29	6 19	5 58	5 29	6 33	4 46	7 06	4 29
8	7 20	4 46	6 59	5 22	6 20	5 55	5 29	6 28	4 47	6 59	4 25	7 25	4 32	7 29	4 59	7 04	5 30	6 17	5 59	5 27	6 34	4 45	7 07	4 29
9	7 20	4 47	6 58	5 23	6 18	5 56	5 27	6 29	4 45	7 00	4 25	7 26	4 33	7 29	5 00	7 02	5 30	6 16	6 00	5 26	6 36	4 44	7 08	4 29
10	7 20	4 48	6 57	5 25	6 16	5 57	5 26	6 30	4 44	7 01	4 25	7 27	4 34	7 29	5 01	7 01	5 31	6 14	6 02	5 24	6 37	4 43	7 09	4 29
11	7 20	4 49	6 55	5 26	6 15	5 58	5 24	6 31	4 43	7 02	4 24	7 27	4 34	7 28	5 02	7 00	5 32	6 12	6 03	5 22	6 38	4 42	7 10	4 29
12	7 19	4 50	6 54	5 27	6 13	5 59	5 22	6 32	4 42	7 03	4 24	7 27	4 35	7 28	5 03	6 58	5 33	6 11	6 04	5 21	6 39	4 41	7 11	4 29
13	7 19	4 51	6 53	5 28	6 12	6 00	5 21	6 33	4 41	7 04	4 24	7 28	4 36	7 27	5 04	6 57	5 34	6 09	6 05	5 19	6 40	4 40	7 11	4 29
14	7 19	4 52	6 52	5 29	6 10	6 01	5 19	6 34	4 40	7 05	4 24	7 28	4 37	7 27	5 05	6 56	5 35	6 07	6 06	5 18	6 41	4 39	7 12	4 29
15	7 18	4 53	6 50	5 31	6 08	6 03	5 18	6 35	4 39	7 06	4 24	7 29	4 37	7 26	5 06	6 54	5 36	6 06	6 07	5 16	6 43	4 38	7 13	4 30
16	7 18	4 54	6 49	5 32	6 07	6 04	5 16	6 36	4 38	7 07	4 24	7 29	4 38	7 25	5 07	6 53	5 37	6 04	6 08	5 15	6 44	4 38	7 14	4 30
17	7 17	4 55	6 48	5 33	6 05	6 05	5 15	6 37	4 37	7 08	4 24	7 29	4 39	7 25	5 08	6 52	5 38	6 02	6 09	5 13	6 45	4 37	7 14	4 30
18	7 17	4 57	6 46	5 34	6 03	6 06	5 13	6 38	4 37	7 09	4 24	7 30	4 40	7 24	5 09	6 50	5 39	6 00	6 10	5 12	6 46	4 36	7 15	4 31
19	7 16	4 58	6 45	5 35	6 02	6 07	5 12	6 39	4 36	7 10	4 25	7 30	4 41	7 23	5 10	6 49	5 40	5 59	6 11	5 10	6 47	4 35	7 15	4 31
20	7 16	4 59	6 44	5 37	6 00	6 08	5 10	6 40	4 35	7 11	4 25	7 30	4 41	7 23	5 11	6 47	5 41	5 57	6 12	5 09	6 48	4 35	7 16	4 31
21	7 15	5 00	6 42	5 38	5 58	6 09	5 09	6 41	4 34	7 12	4 25	7 31	4 42	7 22	5 12	6 46	5 42	5 55	6 14	5 05	6 50	4 34	7 17	4 32
22	7 14	5 01	6 41	5 39	5 57	6 10	5 07	6 42	4 33	7 13	4 25	7 31	4 43	7 21	5 13	6 44	5 43	5 54	6 15	5 06	6 51	4 33	7 17	4 32
23	7 14	5 03	6 39	5 40	5 55	6 11	5 06	6 43	4 32	7 13	4 25	7 31	4 45	7 20	5 14	6 43	5 44	5 53	6 16	5 05	6 52	4 33	7 18	4 33
24	7 13	5 04	6 38	5 41	5 53	6 12	5 05	6 44	4 32	7 14	4 26	7 31	4 47	7 19	5 15	6 43	5 45	5 50	6 17	5 03	6 53	4 32	7 18	4 33
25	7 12	5 05	6 37	5 43	5 52	6 13	5 03	6 46	4 31	7 15	4 26	7 31	4 46	7 18	5 16	6 40	5 46	5 49	6 18	5 02	6 54	4 32	7 18	4 34
26	7 12	5 06	6 35	5 44	5 50	6 14	5 02	6 47	4 30	7 16	4 26	7 31	4 47	7 18	5 17	6 38	5 47	5 47	6 19	5 00	6 55	4 31	7 19	4 35
27	7 11	5 07	6 34	5 45	5 48	6 15	5 00	6 48	4 30	7 17	4 27	7 31	4 48	7 17	5 18	6 37	5 48	5 45	6 20	5 00	6 56	4 31	7 19	4 35
28	7 10	5 09	6 32	5 46	5 47	6 16	4 59	6 49	4 29	7 18	4 27	7 31	4 49	7 16	5 19	6 35	5 49	5 44	6 21	4 58	6 57	4 30	7 19	4 36
29	7 09	5 10	6 32	5 47	5 45	6 17	4 58	6 50	4 29	7 19	4 27	7 31	4 49	7 15	5 20	6 34	5 50	5 42	6 23	4 57	6 58	4 30	7 20	4 37
30	7 08	5 11	6 31	5 48	5 43	6 18	4 58	6 51	4 28	7 19	4 28	7 31	4 50	7 14	5 21	6 32	5 51	5 40	6 24	4 55	6 59	4 30	7 20	4 38
31	7 07	5 12	6 30	5 49	5 42	6 19	4 58	6 52	4 28	7 20	4 28	7 31	4 51	7 13	5 22	6 30	6 25	4 54	6 25	4 54	6 59	4 31	7 19	4 38

Add one hour for Daylight Saving Time if and when in use.

Prepared by  
NAUTICAL ALMANAC OFFICE  
UNITED STATES NAVAL OBSERVATORY  
WASHINGTON, D. C. 20360

Quien quiere; puede tener parte en esta gran Mitzva, ayudando monetariamente o de cualquier forma a nuestro trabajo, pues los gastos de imprenta etc. son muy grandes — Todas las donaciones son utilizadas para este fin.

Tizqué Lamitzvot

Your contribution is tax deductible.

Estos ejemplares pueden adquirirse  
**GRATUITAMENTE** en los siguientes idiomas:

Castellano, Inglés, Idish, Hebreo, Francés,  
Ruso, Alemán, Húngaro, Persa [Portugués en  
proceso], y como así también la "Tabla de los  
períodos" en todos estos idiomas.

Estamos dispuestos de enviarlos a cualquier  
parte del mundo ya sea privadamente, como en  
cantidades mayores a Sociedades, Kehilot,  
Comité de Damas, Mikveh's, Organizaciones,  
etc.

Escribase a la siguiente dirección y los  
enviaremos inmediatamente.

Committee of J.F.P.  
27 Maple Terr., Monsey, N.Y. 10952  
U.S.A.  
(914) 425-7549

También si se sabe de alguna Kehilá u organi-  
zación o algunas personas que puedan tener  
interés en estos libritos, escribanos su dirección  
y se lo haremos llegar gustosamente.



גרמס ברוס אחים גרויס  
Printed in U.S.A. GROSS BROS. Printing Co. Inc.  
3125 SUMMIT AVENUE, UNION CITY, NJ 07087  
Tel. (201) 563-4606 • (212) 504-7757



ר' ישראל חיים לאנדי נ"י  
בע"נ זקיננו וזקנתו  
מצד אביו נ"י  
הרה"ח יהושע שלמה ב"ר חיים יעקב ז"ל  
נפטר כ"א שבט  
ז' מ' דאבה בת ר' ישעי' ז"ל  
נפטרה ג' תמוז

---

מצד אמו תחי'  
הרה"ח שלמה ב"ר אברהם יהודה הלוי ז"ל  
נפטר ט' סיון  
ז' מ' גיטל בת ר' משה ז"ל  
נפטרה ט"ו כסלו  
הרה"ח אברהם יהודה ב"ר אהרן הלוי ז"ל  
נפטר י"ג אייר  
ז' מ' פריידא בת ר' יהושע פלק ז"ל  
נפטרה כ"ב חשון  
הרה"ח משה בן ר' מתתי' ז"ל  
נפטר כ"ד שבט  
ז' מ' מלכה בת ר' ישראל ז"ל  
נפטרה ר"ה ב' תשרי

ר' ישראל חיים לאנדי נ"י  
בע"נ זקיננו וזקנתנו  
מצד אביו נ"י  
הרה"ח יהושע שלמה ב"ר חיים יעקב ז"ל  
נפטר כ"א שבט  
ז' מ' דאבה בת ר' ישעי' ז"ל  
נפטרה ג' תמוז

---

מצד אמו תחי'  
הרה"ח שלמה ב"ר אברהם יהודה הלוי ז"ל  
נפטר ט' סיון  
ז' מ' גיטל בת ר' משה ז"ל  
נפטרה ט"ו כסלו  
הרה"ח אברהם יהודה ב"ר אהרן הלוי ז"ל  
נפטר י"ג אייר  
ז' מ' פריידא בת ר' יהושע פלק ז"ל  
נפטרה כ"ב חשון  
הרה"ח משה בן ר' מתתי' ז"ל  
נפטר כ"ד שבט  
ז' מ' מלכה בת ר' ישראל ז"ל  
נפטרה ר"ה ב' תשרי



לעילוי נשמת

האשה החשובה אשת חיל בת גדולים

מרת רחל גראס ע"ה הי"ד

בת הרה"ח מו"ה יוסף חיים אלימלך ז"ל

(בן הגאון המפורסם בעהמח"ס פני מבין זצלה"ה)

ושם אמה גיטל ע"ה

שנהרנה בדמי ימיה בת נ"ח שנים ע"י גוי רוצח

ביום י"ב אייר דהאי שתא שנת א"ל תש"כ פני משיחך לפ"ק.

לז"נ ר' יוסף ב"ר מאהם ברוך גראס מדעברעצין

נפטר כ"ה אייר

ולז"נ האשה מרת שרה בת ר' יוסף דוד

לעילוי נשמת

ר' דוד יהודה בן סיני ע"ה

טויבא בת מאיר צבי ע"ה



Año:

**TABLA DE LOS PERIODOS**

PARA CALCULAR LOS DIAS EN QUE ES ESPERADO EL PERIODO MENSTRUAL, EN ACORDE CON LAS LEYES DEL SHULJAN ARUJ

Período:	1* יום השבוע השבוע Día de la Semana	2* יום החורש החורש Fecha Hebrea	3* ימי הפלגה הפלגה Intervalo	4* יום למספרם למספרם Fecha Mundial	5* באיזה יום צריך לחוש להגעת הוסת הגעת הוסת Fecha de espera de los Períodos
1	Miércoles—Día	NISAN 12	—		Jueves, Iyar 11 (MD) — Viernes, Iyar 12 (MN)
2	Martes—Día	IYAR 9	28		(Viernes, Iyar 12 (MN)) — Lunes, Sivan 7 (IV), Miércoles, Sivan 9 (MD, MN) — (Jueves, Sivan 10 (MD))
3	Noche antes del Domingo 5.15 ASS	SIVAN 13	34		Noche antes del Lunes, Tamuz 12 (MD) Noche antes del Martes, Tamuz 13 (MN) Noche antes del Viernes, Tamuz 16 (IV)

**ABREVIATURAS UTILIZADAS:** ASS: Antes de la Salida del Sol MN: Regla Mensual IV: Regla de Intervalo MD: Regla Mediana

- 1.\* En esta casilla se anotará el día del arribo del período. Por ejemplo: Miércoles de día, noche antes del domingo (para recordar que la noche es considerada parte del día siguiente) etc. etc. Si la menstruación ha comenzado al principiar el día o la noche, o en sus finalizaciones, entonces anotará también la hora y el minuto exacto en que la misma ha empezado, para poder considerar más tarde si aquella hora corresponde al día o a la noche.
- 2.\* En esta casilla se anotará en cual fecha del mes hebreo comenzó el período. Por ejemplo: Nisán 12, Iyar 9. La noche es siempre considerada parte del día siguiente, como mencionado anteriormente.
- 3.\* En esta casilla debe anotarse la cantidad de días de intervalo que hubo entre el principio de la menstruación anterior y el principio de esta menstruación. Por ejemplo: si la menstruación anterior ha comenzado en miércoles y la actual comenzó en martes, cuatro semanas más tarde; entonces el intervalo de días entre las dos menstruaciones es de 28 días (incluyendo siempre los días del principio de las 2 menstruaciones). Debe anotarse por lo tanto un intervalo de 28 días en la casilla No. 3, así sucesivamente.
- 4.\* Esta casilla es usada únicamente para ahorrar errores. Sin embargo, para calcular la menstruación, debe exclusivamente tomarse en consideración la fecha del mes hebreo.
- 5.\* Esta casilla es para anotar los días en que debe haber concepción y en los cuales debe la mujer retirarse. Por ejemplo: los días 1, 2 y 3.

## SUMARIO ABREVIADO DEL CALCULO DE LAS TRES REGLAS PRINCIPALES

Hasta que una mujer no haya regularizado uno de los distintos períodos deberá siempre calcular los días de espera de la menstruación considerando las tres reglas principales: la Regla Mensual, la Regla de Intervalo y la Regla Mediana.

Después de que haya establecido un período regular, es decir que tres veces consecutivas haya recibido su período en tres tiempos equivalentes (o con un mismo intervalo), ella no deberá esperar sino la llegada del período regular establecido, como será del caso más adelante.

**La Regla Mensual:** En la misma fecha del mes hebreo en que su período ha llegado, esperará su período en el próximo mes. Por ejemplo: si su período ha llegado el 12 de Nisán, deberá esperar el próximo el 12 de Iyar.

Si efectivamente ha llegado luego el 12 de Iyar, e igualmente el 12 de Siván, ella habrá establecido un Período Regular de la Regla Mensual.

**La Regla de Intervalo:** De la presente menstruación se esperará el próximo período, después del número de días equivalentes al intervalo existente, desde el comienzo de la pasada menstruación hasta e incluyendo el día del comienzo de la presente. Si habrá llegado el día esperado y luego, después del mismo intervalo de días, una tercera vez, habrá establecido un Período Regular de la Regla de Intervalo (pues existen tres intervalos iguales entre cuatro períodos consecutivos). Por ejemplo: si la menstruación ha comenzado el:

1) 12 de Nisán, 2) 12 de Iyar, 3) 13 de Siván, 4) 13 de Tamuz, se ha formado un Período Regular de Intervalos de 31 días y deberá esperar el próximo período el 14 de Av.

**La Regla Mediana:** Se aplica solamente cuando la mujer no tiene un Período Regular. Si no ha visto sangre hasta el 30avo. día desde el comienzo de su último período (contando ambos días el día del comienzo y el 30avo. día), deberá esperar el próximo período en el 30avo. por la Regla Mediana. Tómese por regla, por ejemplo: si su período ha llegado un lunes, entonces el 30avo. día será después de 4 semanas, un martes. (Hay quienes esperan el período por la Regla Mediana el 30avo. y el 31avo. día).

**Regla No. 1:** En la fecha observada para la llegada de su período, deberá esperarlo (revisarse) en la misma, parte del día (durante la noche o durante el día) en que el período pasado ha comenzado. (Pero la separación debe ser ya practicada desde la parte anterior a la parte del día en que su período ha llegado). También un período regular será establecido solamente cuando las apariciones hayan comenzado cada una de día o cada una de noche. Sin embargo la regla de Intervalo puede ser establecida en ciertos casos (lejumrá) como período regular aunque sea que el período haya comenzado una vez de día y otra vez de noche o viceversa, siempre y cuando los días de intervalo sean iguales.

**Regla No. 2:** Una mujer que no ha establecido un Período Regular, y tuvo su período en determinado día del mes y con determinado intervalo y su siguiente período no lo tuvo hasta después de haber pasado dichas fecha o intervalo, dicho período que no se ha repetido queda anulado y no se lo deberá esperar más. Así también si un período se ha repetido dos veces y en la tercera vez cambió, los anteriores quedan nulos. Y más aún, si después de haber cambiado, volviera a repetirse en las fechas o intervalos precedentes, una o dos veces más, no será considerado sino solamente como un nuevo período, que si le fallara una vez quedará anulado.

**Regla No. 3:** Una mujer que ha establecido un Período Regular y luego, una vez ha cambiado por otra fecha o intervalo, deberá seguir esperando su período regular, así como también el nuevo período llegado, sólo que para esperar el nuevo deberá considerarse la Regla Mensual y la de Intervalo, pero no la Mediana.

En caso que tres veces consecutivas haya cambiado su Período Regular, por otras fechas o intervalos (los cuales no eran similares) quedó anulado — momentáneamente — el período regular y no deberá ser más esperado; sólo que deberá esperar el nuevo cambio acontecido considerando las Reglas Mensual, de Intervalo y también la Mediana. Pero en este caso, si volviera a aparecer el período regular cesado aunque sea una sola vez, deberá esperar solamente dicho período regular y no otras reglas, y sólo podrá ser anulado después de tres veces consecutivas de haber cambiado.

En caso que tres veces consecutivas haya cambiado su Período Regular por otras fechas o intervalos iguales, formándose un nuevo período regular, se deberá esperar sólo al nuevo período regular y el anterior queda nulo completamente, y si volviera a aparecer su período regular anterior una o dos veces, no será considerado sino solamente como un período irregular que con un cambio solar será anulado.

**Regla No. 4:** Un período no es anulado sino solamente si el día en que fué esperado pasó y no se ha visto sangre (Por esta razón debe prestarse atención en dicho día si se ha visto sangre o no, aunque sea que aquel día haya caído en un tiempo que de todas maneras se encuentra prohibida para su marido). Por este motivo si su período ha llegado con anticipación al día esperado, deberá seguir esperando en la fecha fijada por la Regla Mensual, pues la llegada del período anticipado no ha modificado la espera del Período Mensual así mismo se lo esperará en la fecha de comienzo del período anticipado, en el próximo mes (véase Regla No. 3).

En lo que concierne a la Regla de Intervalo, si su período ha llegado con anticipación al día esperado (igualmente cuando el período regular se atrasó), el primer intervalo no ha quedado nulo pues el siguiente ha sido menor y se deberá esperar los dos intervalos, contando desde el comienzo del último período. En lo que respecta a la Regla Mediana (cuando el período ha llegado antes de los 30 días del comienzo del período anterior) no se esperará más el 30avo. día del período anterior, sino el 30avo. día del presente período.

\* \* \* \* \*

La mujer que la llegada de su período está conectada con determinados síntomas, por ejemplo: dolores de cabeza, una succión repetida de bostezos o estornudos, pesadez en los miembros, etc., etc., sin diferencias, en cualquier momento, que lleguen los síntomas deberá separarse de su esposo y revisarse. Es aconsejable anotar cada vez la llegada de los síntomas y su duración.

Demás particularidades de esta clase de período, mismo si percibe cualquier clase de síntomas en su período, aunque sea una sola vez, o si un período con síntomas se la ha regularizado en una fecha o intervalo, se debe consultar a un Rabino, para determinar cuándo se practicará la separación.

## ATENCION

Las reglas arriba mencionadas dan una breve idea de cómo calcular los días en que debe haber separación cercana a la menstruación, por las Reglas más comunes. Pero no acaparan la totalidad de las reglas y cálculos de los períodos y la separación requerida, pues las mismas son muy extensas y complicadas. También existen otras clases de períodos (por ejemplo: período provocado por saltos, por comer alimentos picantes, etc., etc.) y mismo distintos tiempos donde las reglas varían, como los meses de embarazo, después del parto, etc.

Por lo tanto, si Ud. no está completamente clara o segura en estas reglas, o en caso de cualquier clase de duda, debe preguntar a un Rabino competente (y llevar esta tabla), quién la guiará en el uso de la tabla y le hará saber exactamente en que día debe haber separación.

Esta tabla fue hecha en el año 5.701 por el honorable Rabino Ioshua Katz de Szombathely y traducida al español en el año 5.737 y vuelta a editar en el año 5.738, por el:

### COMITE PARA LA PRESERVACION DE LA PUREZA MATRIMONIAL JUDIA

בארגון ישראל להשיג אהל:

משפחת אינהרן, רחוב שטראוס 23, ירושלים 95142  
טל. 02-247644

צבי עקיבה ברי"א ראטמאן, רח' חזנוביץ 5, ירושלים 95148  
טל. 02-246216

Committee of J. F. P.

27 Maple Terr., Monsey, N.Y. 10952  
(914) 425-7549

Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.,  
Spring Valley, NY 10977 / (914) 425-0155

וויליאמסבורג:

Rabbi E. Pollak, 168 Wilson  
Brooklyn, NY 11211 (718) 384-5

בארא פארק:

Rabbi A. Halpert, 1320 47 St., Ap -1,  
Brooklyn, NY 11219 / (718) 871 06

Copias de esta Tabla podrá obtenerlas en inglés, francés, Idish, hebreo, húngaro, ruso, alemán, portugués, persa, y castellano, así mismo como en hebreo "Pureza de la vida matrimonial judía" en dichos idiomas, GRATUITAMENTE dirigiéndose por carta a la dirección anteriormente mencionada o telefónicamente.

Your contribution is tax deductible.

Copyright '77, by the Publisher.