

GUÍA DE PJ LIBRARY PARA JAGUÉI TISHRÉI

# TIEMPO DE REFLEXIÓN Y RENOVACIÓN





PJ Library® es un programa de la Harold Grinspoon Foundation que envía libros de contenidos judaicos para niños a cientos de miles de familias de todo el mundo. Este programa cuenta con el apoyo de generosos donantes y organizaciones que permiten que los niños y sus familias reciban los libros de manera gratuita.

Para mayor información sobre PJ Library, y si te interesa registrar a niños de 3-8 años para que reciban gratuitamente un libro de cuentos judíos cada mes, visita [facebook.com/PJLibraryLATAM/](https://facebook.com/PJLibraryLATAM/).

**Un agradecimiento especial al consejo consultivo *Next Generation Advisory Board* de la Fundación, al personal de PJ Library y a las siguientes personas que aportaron su energía y talento para crear esta guía:**

**Idea, escritura y edición**

Lisa Rachlin      Danny Paller  
Yishai Amos      Meredith Lewis

**Edición**

Pablo Brener  
Julie Rabinovitz-Kershenovich

**Traducción**

Laura Lecuona

**Gestión de proyecto**

Beth Honeyman

**Diseño gráfico**

Zoe Pappenheimer

**Ilustraciones**

Sophia Vincent Guy

**Apoyo de diseño**

Allison Biggs

**Diseño de la edición en español**

Jen Lopardo

**Cómo hablar de D's con  
tus hijos e hijas**

Rabina Avi Killip

**Actividades de ¡Manos a la obra!**

Edición: Naomi Shulman  
Ilustración: Barb Bastian

**Vidui positivo (Ashamnu)**

Naama Shaked

**Guía digital**

Desarrollo web: Christina Rizer  
Medios: Alli Thresher

---

La cita de *Today Is the Birthday of the World* aparece con el permiso de Penguin Random House, Text Copyright © 2009 por Linda Heller.

La cita de *New Year at the Pier*: © 2009 April Halprin Wayland. Reimpresión con permiso del autor, quien controla todos los derechos.

La cita de *The Forever Garden*: © 2017 Laurel Snyder. Reimpresión con permiso del autor.

---

Copyright © 2021 Harold Grinspoon Foundation. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse o transmitirse de ninguna forma para fines comerciales.

GUÍA DE PJ LIBRARY PARA JAGUÉI TISHRÉI

# TIEMPO DE REFLEXIÓN Y RENOVACIÓN

¡Es Rosh Hashaná! ¡Tiempo  
de nuevas oportunidades!





# TIEMPO DE REFLEXIONAR

¡Feliz año nuevo! *¡Shaná tová!*

Las tres semanas de las Fiestas Mayores (*Jaguéi Tishréi*), que empiezan con **Rosh Hashaná**, son una celebración de nuevas oportunidades.

En Rosh Hashaná y en **Yom Kipur** (Día del Perdón), reflexionamos sobre lo ocurrido en el año anterior y aceptamos la responsabilidad de nuestras acciones. Contemplamos cómo mejorarnos y también cómo contribuir a nuestro mundo. Nos reunimos con la familia y los amigos, y pensamos en el futuro con la esperanza de tener un dulce año nuevo.

En la festividad de la cosecha, **Sucot** (Fiesta de las Cabañas), nos conectamos con la naturaleza: los cultivos que nos dan sustento, la lluvia que nutre la tierra y la abundante vegetación que nos deleita y nos cautiva con su belleza y sus aromas. Finalmente, en **Simjat Torá** (la Alegría de la Torá), completamos la lectura anual de la Torá y volvemos a empezar: un ciclo más de lectura y narraciones que nunca pierde su vigencia pues se renueva también con nuestro propio desarrollo.

Jaguéi Tishréi es el trayecto que la tradición judía nos invita a recorrer año con año.  
¡Así que celebremos juntos!



# ¿QUÉ HAY EN ESTA GUÍA?

Esta guía para familias ofrece ideas para celebrar Jaguéi Tishréi en casa. Como cada familia es única, la guía está planeada para que puedas elegir las partes más interesantes y relevantes para ti. Cada sección está dedicada a una festividad diferente e incluye sugerencias para su celebración.



## ¿Qué hay en la imagen?

Una sencilla introducción visual a Rosh Hashaná, Yom Kipur y Sucot.



## Alienta conversaciones

Preguntas y reflexiones para crecer como personas, como familia y como comunidad.



## Rituales paso a paso para las comidas festivas en familia

Brajot, símbolos y explicaciones para que las comidas festivas sean alegres.



## Profundiza en el significado de las oraciones de Jaguéi Tishréi

Reflexiones sobre cinco plegarias de Rosh Hashaná y Yom Kipur, dirigidas a las familias.



## Recetas y actividades prácticas

24 proyectos familiares para darle mayor significación a las festividades.



PLANEA CON ANTICIPACIÓN

### COMPRA DE ALIMENTOS:

En Rosh Hashaná se comen alimentos simbólicos. Consulta las páginas 19 y 21-23 antes de ir de compras.

### SUCÁ:

Si planeas construir una sucá, no olvides adquirir *hadás*, *aravá*, *lulav* y *etrog* (las cuatro especies o *arbaá minim*) para agitarlas.

# CONTENIDO DE

## ROSH HASHANÁ

### PREPARATIVOS

Dulces felicitaciones	8
Un sonido ancestral	10
La jalá redonda	11
¿Qué hay en la imagen? — La cena de Rosh Hashaná	13
Toques finales	15



Botanas para  
la familia  
Páginas 21-23

### VÍSPERA DE ROSH HASHANÁ

Encender las velas festivas	16
Alimentos simbólicos de Rosh Hashaná	21

### ROSH HASHANÁ

¿Para qué tantas oraciones?	24
<i>Tashlij</i> (descarta nuestros errores)	32

## LOS DIEZ DÍAS DE TESHUVÁ 35

## YOM KIPUR

### PREPARATIVOS

¿Qué hay en la imagen? — Un día diferente	41
Preparativos finales	43

### VÍSPERA DE YOM KIPUR

¿Cómo empieza Yom Kipur?	44
--------------------------	----

### YOM KIPUR

Cubrir lo pasado y sembrar lo nuevo	45
La historia de Jonás	47
Metas y desafíos para el año nuevo	48

### CONCLUSIÓN DE YOM KIPUR

El cierre de las puertas y el final del ayuno	50
--	----



Profundiza en  
el significado de  
las oraciones  
de Jaquéi Tishréi  
Páginas 24-31

# ESTA GUÍA

## SUCOT

### PREPARATIVOS

¿Qué hay en la imagen? — Una cabaña propia	52
Guiso bajo las estrellas	57
Otra mirada al <i>lulav</i> y al <i>etrog</i>	58



Agitar el *lulav*  
y el *etrog*  
Página 63

### VÍSPERA DE SUCOT

Brajot de la festividad	60
Actividades de Sucot	64

## SIMJAT TORÁ

### PREPARATIVOS

Gracias por la lluvia	68
Golosinas de manzana	69
Cómo hacer una Torá	70

### VÍSPERA DE SIMJAT TORÁ

Bailar con la Torá	71
--------------------	----

### SIMJAT TORÁ

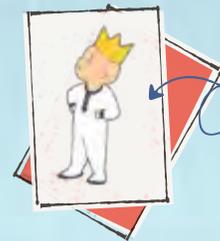
Una historia interminable	72
---------------------------	----



Terminar y  
recomenzar  
la lectura  
de la Torá  
Página 72



EPÍLOGO: AGRICULTURA Y JARDINERÍA 74



Hoja de  
actividades:  
Conversaciones  
en familia  
Páginas 77-80



¡Miren! El año nuevo comienza con una luna nueva.



# ROSH HASHANÁ

El calendario judío se basa en el ciclo de la luna, en el que ésta crece hasta convertirse en luna llena y luego desaparece paulatinamente. El ciclo completo toma alrededor de 30 días. Rosh Hashaná comienza al terminar el mes de Elul y con el inicio del mes de Tishréi.

Durante el mes de Elul, es una costumbre reunirse antes del amanecer, cuando todavía está oscuro, para entonar cánticos llamados *Selijot* («perdón» en hebreo).

El Año Nuevo Judío se llama **Rosh Hashaná**: *rosh* significa «cabeza» y *hashaná* es «el año». En hebreo, la palabra «año» (*shaná*) viene de una raíz que significa «cambio».

**Cada año nuevo trae consigo oportunidades de cambio y desarrollo personal. ¿Cómo cambiará el mundo este año? ¿Cómo cambiarás tú este año?**

# PREPARATIVOS

## DULCES FELICITACIONES

¿Cómo nos felicitamos en Rosh Hashaná?  
Exclamamos «*Shaná tová!* שנה טובה»  
(¡que tengas un buen año!) o «*Shaná tová  
umetuká!* שנה טובה ומתוקה» (¡que tengas  
un año bueno y dulce!).

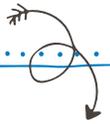
Una deliciosa costumbre de Rosh Hashaná consiste  
en remojar manzanas en miel (ve a la sección  
**Alimentos simbólicos de Rosh Hashaná**  
en la página 21).



¡Shaná tová  
umetuká!



Intenta estas actividades con unas cuantas manzanas.



¡MANOS A LA OBRA!

## POSTRE DE MANZANAS HORNEADAS

Prepara para tu familia un dulce postre para un dulce año nuevo.

**INGREDIENTES**

- 4 MANZANAS
- 3 CDAS. DE MANTEQUILLA DERRETIDA
- 2 CDAS. DE MIEL (Y UN POCO MÁS PARA SALPICAR)
- 1/2 TAZA DE HOJUELAS DE AVENA
- 1/2 TAZA DE UVAS PASAS

Precalienta el horno a 190 °C. Con cuidado, quita el centro de las manzanas con un cuchillo de mondar (esta es una tarea para los adultos). En un tazón pequeño, mezcla 2 cucharadas de mantequilla con la miel, la avena y las pasas; luego vierte la mezcla sobre las manzanas sin centro. Barniza las manzanas con la cucharada de mantequilla restante. Acomoda las manzanas en un refractario o en una bandeja para hornear galletas y hornea de 20 a 25 minutos o hasta que un cuchillo puntiagudo penetre fácilmente en las manzanas. Deja enfriar unos minutos, salpica con un poco más de miel y ¡buen provecho!



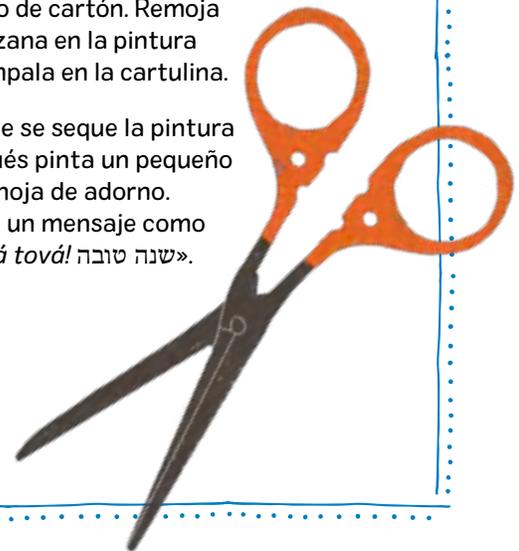
## DISEÑA TARJETAS DE MANZANA

Es una costumbre enviar tarjetas de felicitación a amigos y familiares antes de Rosh Hashaná para desearles un feliz año nuevo. Puedes hacer sellos de manzana para elaborar tus propias tarjetas caseras.

### MATERIALES

MANZANAS	PLATOS DE CARTÓN
TENEDORES	CARTULINA
PINTURA ACRÍLICA	PLUMÓN DE PUNTA FINA

- 1 Corta las manzanas a la mitad. Cualquier ángulo funciona, pero si las cortas horizontalmente por su centro, encontrarás una forma de estrella.
- 2 Clava un tenedor al dorso de la manzana para que te sirva de mango.
- 3 Extiende pintura sobre un plato de cartón. Remoja la manzana en la pintura y estámpala en la cartulina.
- 4 Deja que se seque la pintura y después pinta un pequeño tallo u hoja de adorno. Escribe un mensaje como «¡Shaná tová! שנה טובה».





## UN SONIDO ANCESTRAL

### Escucha el shofar y fabrica el tuyo

En la Torá, Rosh Hashaná no se llama *Rosh Hashaná*, sino *Yom Truá*, día de hacer sonar el shofar (cuerno de carnero).

En Rosh Hashaná, el toque del shofar es como una llamada de atención. Examínate a ti mismo y piensa cómo puedes mejorar. Presta atención al mundo y piensa cómo puedes ayudar a mejorarlo.

El shofar se toca 100 veces durante un servicio tradicional de Rosh Hashaná, y un toque largo y fuerte del shofar marca el final de Yom Kipur.

Quien tiene el honor de tocar el shofar debe respirar muy hondo, porque el shofar sólo suena cuando se saca el aire a través de él. Hacer sonar el shofar es un símbolo de Rosh Hashaná: dirigimos la mirada hacia el interior para reflexionar y así poder salir y aportar algo al mundo.

Estos son los cuatro sonidos del shofar que tocamos en Rosh Hashaná y Yom Kipur:

1 **TEKIÁ** (UNA SOLA NOTA)

2 **SHEVARIM** (TRES NOTAS CORTAS)

3 **TRUÁ** (NUEVE O MÁS NOTAS PEQUEÑAS)

4 **TEKIÁ GDOLÁ** (EL TOQUE MAYOR)



### HAZ TU PROPIO SHOFAR

Un shofar de verdad se fabrica con un cuerno de carnero y para hacerlo sonar se necesita cierta habilidad. Puedes hacer un shofar casero que sea fácil de tocar, ya que el sonido será el de tu propia voz.

#### MATERIALES

PLATO DE CARTÓN GRANDE

ENGRAPADORA

CINTA ADHESIVA PROTECTORA

1 **Enrolla el plato de cartón** para formar un cono y engrápalo para sujetarlo (quizá necesites ayuda de un adulto).



2 **Dobla el plato de cartón** para darle forma de cuerno.

Usa la cinta protectora para que no se pierda la forma. Luego cubre todo el shofar con cinta protectora para darle la apariencia de cuerno.



3 **Llévate el shofar**

a la boca y haz fuertes sonidos similares a los de un shofar y alerta a quienes te rodean de que es hora de poner atención y mejorar el mundo.



Visita <https://pjlibrary.org/high-holidays-at-home/rosh-hashanah/have-a-blast> para escuchar los sonidos del shofar.

# LA JALÁ REDONDA

Hornea en Rosh Hashaná



A **Rosh Hashaná** se le llama también «el cumpleaños del mundo». Celebrar la creación del mundo nos invita a re-crear nuestra propia vida: al reconocer los errores que cometimos el año anterior, podemos darle un giro a las cosas para el año que empieza.

En palabras de Linda Heller, autora de PJ Library: «Cuando cada uno de nosotros es **la mejor versión** de quien puede llegar a ser, entonces el mundo también es **el mejor lugar** que puede llegar a ser». ¡Y eso es un verdadero regalo decumpleaños para el mundo!

En Rosh Hashaná, preparamos una jalá redonda para simbolizar el ciclo de la vida y la Creación, así como nuestra esperanza de tener un año rebotante de bendiciones.



## INGREDIENTES

Para hacer dos jalot redondas necesitarás:

- 1½ CDAS. DE LEVADURA
- 2½ TAZAS DE AGUA TIBIA
- 1 CDTA. Y ½ TAZA DE AZÚCAR
- ½ TAZA DE ACEITE VEGETAL
- 1 CDA. DE SAL
- 8 TAZAS DE HARINA
- 1 TAZA DE PASAS (OPCIONAL)

## INSTRUCCIONES

Disuelve la levadura en el agua junto con una cucharadita de azúcar. Bate la mezcla; luego añade el aceite, la sal y el azúcar restante. Poco a poco, añade la harina, mezclando bien, y luego amasa con las manos durante 15 minutos. Invita a otros miembros de la familia a amasar y túrnense hasta que la masa esté suave y elástica. Incorpora las pasas (opcional). Cubre el tazón con una toalla y déjalo toda la noche en el refrigerador. A la mañana siguiente, deja que la masa se entibie a temperatura ambiente. Ahora aplánala bien y divídela en dos porciones.

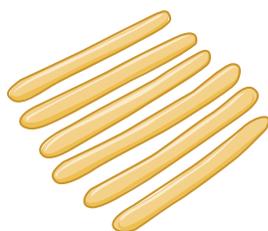


Voltea la página para el trenzado



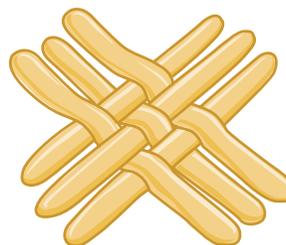
## TRENZA UNA JALÁ REDONDA

La jalá normalmente tiene forma de trenza, así que puedes convertir cualquier receta de jalá en una receta de Rosh Hashaná siguiendo los pasos a continuación.



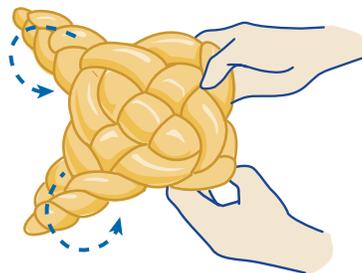
- 1** Cuando llegues a la fase de trenzado, forma seis cordones del mismo largo con la masa.

- 2** En una superficie enharinada, coloca tres cordones y entrelázalos de manera perpendicular con los otros tres; para esto, puedes levantar los de abajo según se necesite. Los extremos de los cordones deben sobresalir.



- 3** Ahora trenza los extremos de cada uno de los cuatro lados. Pliega suavemente las orillas trenzadas por debajo de la sección central. Repite los pasos 1 a 3 para crear una segunda hogaza.

- 4** Engrasa dos moldes para hornear y coloca ahí tus hogazas. Deja que crezca la masa por una hora más y hornea a 180 °C de 20 a 25 minutos (o hasta que la jalá adquiriera un tono tostado y dorado). Si lo deseas, glasea con una mezcla de miel tibia y una gota de agua.





## ¿QUÉ HAY EN LA IMAGEN?

**¡BRAJOT PARA MÍ!** Al igual que en Shabat, Rosh Hashaná empieza con el encendido de las velas y su brajá. Entonces, mamás y papás pueden bendecir a sus hijos para el año entrante.



**¿ES ESO UN KIVI?** Decimos una brajá con el vino o jugo de uva y después *Shehejyanu*, la brajá con la que agradecemos el privilegio de estar presentes en una ocasión tan especial. Como Rosh Hashaná se trata de *incorporar lo nuevo*, se acostumbra decir una brajá al comer una fruta que no hayas comido desde hace mucho (¡o que nunca hayas probado!). ¿Qué fruta especial podrías llevar a la cena festiva?



**«CABEZA DEL AÑO»** El último alimento simbólico es una *cabeza*. Algunas comunidades usan una cabeza de pescado, aunque se puede sustituir por galletas o golosinas con forma de pez. Otra opción es una lechuga, col o algo parecido a una cabeza. Sé creativo: ¿en qué otros alimentos simbólicos puedes pensar?

**QUE VIVA LA MIEL (PARTE I).**

Nos lavamos las manos y decimos la brajá del pan (*motzi*). En Rosh Hashaná remojamos la jalá redonda en miel. ¡Qué dulce es!, ¿verdad?



**QUE VIVA LA MIEL (PARTE II).**

Después se remojan las manzanas en la miel. ¡El sabor de Rosh Hashaná ya se empieza a sentir!



**Y ESTO ¿QUÉ SIMBOLIZA?**

Continuamos con alimentos que simbolizan nuestras esperanzas para el nuevo año: dátiles, zanahorias y granadas. (¿Ya te llenaste? ¡Uy!... ni siquiera hemos llegado a la cena.)





# TOQUES FINALES

Dos maneras más de animar la celebración



## HAZ TARJETAS PARA CADA COMENSAL

¿Quieres que la cena de Rosh Hashaná sea más festiva aún? Haz una tarjeta para indicar el lugar de cada comensal, con una sorpresa en el interior.

### MATERIALES

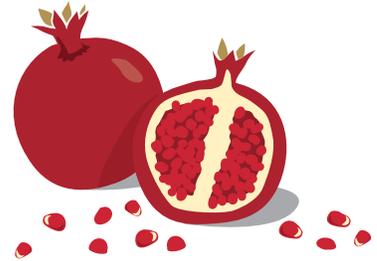
TARJETAS DE 3 X 5 PULGADAS

PLUMONES

ETIQUETAS



1. Dobra las tarjetas por la mitad, a lo largo. En la parte exterior escribe el nombre de cada persona y añade las decoraciones que más te gusten.
2. En el interior de cada tarjeta haz un dibujo (si a tu mamá le gustan los gatos, dibuja uno) y escribe un deseo de Rosh Hashaná para esa persona.



## DESGRANA LA GRANADA

Las granadas forman parte de la historia judía: en el Tanaj se mencionan en el *Cantar de los Cantares* y en la historia de la salida de Egipto, y además son un alimento tradicional de Rosh Hashaná. ¡Algunos piensan que la manzana del Jardín del Edén era en realidad una granada! Las semillas de la granada son deliciosas, pero sacarlas requiere de cierta habilidad. Prueba con esta técnica:

**Corta la fruta verticalmente a la mitad**, desde el extremo del tallo hasta el de la flor (esta tarea es para un adulto). Luego vuelve a cortar cada mitad en dos.



**Coloca los trozos de granada en un tazón grande con agua.** Usa tus dedos para separar las semillas o granos de las partes blancas y

membranosas (tastanas). Las semillas se hundirán al fondo del tazón. Desecha las partes flotantes y tira el agua. Te quedará un montón generoso de refulgentes semillas rojas.

**¡Buen provecho!**



ROSH HASHANÁ

# VÍSPERA

Puedes convertir la cena de Rosh Hashaná en algo especial si incorporas rituales como el encendido de velas, las bendiciones para los hijos, jugo de uva o vino, una nueva fruta y, por supuesto, una jalá redonda para remojar en miel.



## ENCENDER LAS VELAS FESTIVAS

Al igual que muchas festividades judías, Rosh Hashaná comienza con el encendido de las velas al anoecer. Conforme el cielo se oscurece, las velas irradian luz e iluminan tu hogar.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו  
במצוותיו וצונו להדליק נר של (שבת ושל) יום טוב.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, asher  
kidshanu bemitzvotav vetzivanu lehadlik ner shel  
(Shabat veshel) yom tov.

Querido D's, Creador de nuestro mundo,  
gracias por darnos reglas que hacen especial  
nuestra vida y por enseñarnos a encender  
estas velas (de Shabat y) de la festividad.

Enciende las velas  
y di la brajá.



Así se dice  
la brajá en  
hebreo.



## LA BENDICIÓN DE LOS HIJOS



La tradicional *brajá de los hijos* tiene un significado especial en Rosh Hashaná, ya que padres y abuelos pueden compartir con los pequeños sus esperanzas y sus deseos para el año nuevo.

Esta bendición tiene 3 000 años (¡es la *brajá* judía más antigua!) y es parte de una cadena interminable. Nuestros padres y abuelos (y los antepasados que vinieron antes que ellos) nos bendijeron con sus acciones y sus cualidades. Nosotros continuamos esta cadena ancestral.

**Los padres (y los abuelos) colocan las manos en la cabeza del niño o niña y dicen:**

יְבָרְכֶךָ יי וַיִּשְׁמְרֶךָ.  
יָאֵר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחַנֶּנֶךָ.  
יִשָּׂא יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.

**Niños o ambos:** Yevaréjeja Adonái veyishmereja.  
Yaer Adonái panav eleja viyejuneka. Yisá Adonái panav eleja veyasem lejá shalom.

**Niñas:** Yevarejej Adonái veyishmerej.  
Yaer Adonái panav elej viyejunek. Yisá Adonái panav elej veyasem laj shalom.

**Que D's te bendiga y te proteja, que su luz resplandezca en ti y te dé gracia, que vuelva su rostro hacia ti y te conceda un mundo de paz.**

### O una versión alternativa:

Que siempre estés a salvo,  
que traigas luz al mundo  
y que estés plenamente en paz contigo mismo.

Bendice a tus hijos con palabras del corazón.





KIDUSH

BRAJÁ DEL VINO O JUGO DE UVA

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam,  
boré pri hagafen.

Querido D's, Creador de nuestro mundo,  
gracias por la deliciosa fruta de la vid.

La cena de Rosh Hashaná empieza con la brajá del vino o el jugo de uva, cuyo texto especial está centrado en la historia y la memoria.



ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון וקדשנו במצותיו. ותתן לנו יי אלהינו באהבה את יום (השבת הזה ואת יום) הזכרון הזה יום (זכרון) תרועה (באהבה) מקרא קדש זכר ליציאת מצרים. כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים ודברך אמת וקים לעד. ברוך אתה יי מלך על כל הארץ מקדש (השבת ו) ישראל ויום הזכרון.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, asher bajar banu mikol am, veromemanu mikol lashón, vekidshanu bemitzvotav. Vatitén lanu Adonái Eloheinu beahavá et yom (haShabat hazé veet yom) haZikarón hazé, yom (zijrón) truá (beahavá) mikrá kódesch, zéjer liytziat Mitzráim. Ki banu bajarta veotanu kidashta mikol haamim, udvarja emet vekayam laad. Baruj atá Adonái, mélej al kol haáretz, mekadesh (haShabbat ve) Israel veYom haZikarón.

Querido D's, Creador de nuestro mundo, le has dado a toda la gente del mundo diferentes maneras de vivir y de crear. Gracias por concedernos el don de ser judíos y las reglas y los actos de bondad que nos ayudan a ser mejores personas. En este día de conmemoración (el festival en el que escuchamos el sonido del shofar) recordamos cómo nos libraste de la esclavitud en Egipto. Querido D's, gracias por darnos este día especial de remembranza para celebrar el Año Nuevo.

# SHEHEJEYANU

BRAJÁ DE AGRADECIMIENTO POR EL PRIVILEGIO DE ESTAR PRESENTES EN UNA OCASIÓN ESPECIAL

**La tradición judía cuenta con una breve pero importante brajá de gratitud: «¡Gracias D's que nos permitiste llegar a este momento!».**

En Rosh Hashaná se acostumbra decir esta brajá, *Shehejeyanu*, después del kidush y, puesto que recibimos el año nuevo, se acompaña con una *fruta nueva*: una que no hayas comido en mucho tiempo (¡o que quizá nunca hayas probado!).



Ahora di la brajá *Shehejeyanu*:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיְמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזִמְנוֹ הַזֶּה.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, shehejeyanu vekiyemanu vehiguianu lazmán hazé.

**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por darnos vida para poder celebrar este importante momento.**



בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הָעֵץ.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, boré pri haetz.  
**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por la fruta que crece en los árboles.**



בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְּרֵי הָאֲדָמָה.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, boré pri haadamá.

**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por la fruta que crece en la tierra.**



**¡AHORA DALE UNA MORDIDA A LA FRUTA NUEVA!**

Primero se pasa esta fruta nueva entre los comensales y se dice una brajá (la que sea más apropiada de estas dos).



## LAVARSE LAS MANOS Y COMER JALÁ



La jalá redonda de Rosh Hashaná representa muchas cosas: plenitud, el ciclo del año y un año nuevo lleno de bendiciones. En Shabat, lo común es partir la jalá y agregarle sal, pero, en Rosh Hashaná, la sumergimos en miel para tener un dulce año nuevo.

Antes de comer, lo tradicional es lavarse las manos y decir esta brajá:



בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ  
בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu al netilat yadáim.

**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por darnos reglas que hacen especial nuestra vida y por enseñarnos a lavarnos las manos antes de comer.**

Recita esta brajá antes de sumergir la jalá en miel y comértela.

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, hamotzí léjem min haáretz.

**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por darnos el pan de la tierra.**



# ALIMENTOS SIMBÓLICOS DE ROSH HASHANÁ

Bienvenidos a la sección de *simanim* de Rosh Hashaná, alimentos que tienen un valor simbólico en la celebración. Cada uno de éstos se escoge por ser un alimento (o tener un nombre hebreo) que se relaciona con un deseo para el año nuevo. **¡Aquí van!**

«¡Eres uno en un melón!»



«¡Shaná tuvá umetuká!»

## MANZANAS Y MIEL — SHANA TOVÁ UMETUKÁ

En el antiguo Israel, la manzana solía ser el primer platillo de una comida para abrir el apetito, mientras que la miel era un postre popular. Al sumergir una manzana en miel, conectamos símbolos asociados con el principio y el final de una comida, simbolizando que un año termina y otro comienza.

Toma una rebanada de manzana, sumérgela en miel y di:

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ  
וְאִמּוֹתֵינוּ שֶׁתְּחַדֵּשׁ עָלֵינוּ שָׁנָה טוֹבָה וּמְתוֹקָה.

Yehí ratzón milefaneja, Adonái  
Eloheinu veElohéi avoteinu, veimoteinu,  
shetejadesh aleinu shaná tová  
umetuká.

Querido D's, renuévanos para tener un año bueno y dulce.



Ahora cómete una apetitosa rebanada de manzana con miel.



## DÁTIL (Tamar)

### DESEAR EL FIN DE LA AMARGURA

Aquí hay un juego de palabras porque en hebreo *tam* significa «fin» y *mar*, «amargo».

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ  
שְׂיִתְמוּ אוֹיְבֵינוּ וְשׂוֹנְאֵינוּ וְכֹל מִבְּקָשֵׁי רְעֵתָנוּ.

Yehí ratzón milefaneja, Adonái Eloheinu veElohéi avoteinu veimoteinu, sheyit**am**ú oyveinu vesoneinu vejol mevakshéi raatenu.

Querido D's, este año por favor haz que se terminen la amargura y el odio.



## ZANAHORIA (Guézer)

### DESEAR UN BUEN JUICIO

Este es otro juego de palabras, porque *guézer* también significa «dictamen», «sentencia» o «juicio» en hebreo. Lo que se desea es que seamos juzgados favorablemente en estos diez días de teshuvá. Di la brajá y luego mastica una zanahoria haciendo mucho ruido (o en silencio si está cocida).

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ  
שֶׁתִּגְזֹר עָלֵינוּ גְּזֵרוֹת טוֹבוֹת.

Yehí ratzón milefaneja, Adonái Eloheinu veElohéi avoteinu veimoteinu, shetigzor aleinu **guezerot** tovot.

Querido D's, en este nuevo año, por favor concédenos un buen juicio.



## GRANADA (Rimón)

### LLENARSE DE BUENAS ACCIONES

Los cientos de semillas en el interior de una granada representan los numerosos actos de bondad (*mitzvot*) que podemos realizar para mejorar el mundo. Di la brajá y cómete unas semillas (¡cuidado porque manchan!).

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ  
שְׁנֵהֶיָה מִלְּאִים מְצוּוֹת כְּרִמּוֹן.

Yehí ratzón milefaneja, Adonái Eloheinu veElohéi avoteinu veimoteinu, shenihiyé meleím mitzvot kerimón.

Querido D's, que en este nuevo año nuestros actos de bondad sean tan numerosos como las semillas de la granada.



Es posible que tu familia desee sustituir la cabeza de pescado por algún alimento que tenga forma de cabeza, como una lechuga o una col. En algunos lugares también se usa brócoli, alcachofas o incluso alguna golosina con forma de pescado.



### «CABEZA DEL AÑO»

Finalmente, esperamos que en Rosh Hashaná («cabeza del año») mantengamos nuestra cabeza en alto y podamos ser líderes para otros.

Tradicionalmente, esta brajá se recitaba con una cabeza de pescado (¡por increíble que parezca!), pero ésta se puede sustituir por otro alimento que la simbolice.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֲמוֹתֵינוּ  
שְׁנֵהֶיָה לְרֹאשׁ וְלֹא לְזָנָב.

Yehí ratzón milefaneja, Adonái Eloheinu veElohéi avoteinu veimoteinu, shenihiyé leroth veló lezanav.

Querido D's, que en este año nuevo seamos como la cabeza y no como la cola.



Si la tradición judía de los *simanim* (símbolos) inspira a tu familia a crear sus propios alimentos simbólicos, ¡adelante! Piensa qué alimentos podrían representar valores que quieras destacar para el año nuevo (usa tu creatividad e inventa algunos juegos de palabras para acompañarlos).

**Y ahora, a disfrutar de la cena festiva.**

# ROSH HASHANÁ EL DÍA

## ¿PARA QUÉ TANTAS ORACIONES?

PROFUNDIZA

**5** ORACIONES  
DE ROSH  
HASHANÁ

Las brajot judías tienen cientos y a veces miles de años de antigüedad. Son poemas cantados, por lo general dirigidos a D's, que inspiran sentimientos y aspiraciones profundos e importantes.

Pero para muchos rezar no es tan fácil. ¿A quién nos estamos dirigiendo? ¿Quién nos escucha? ¿Por qué tantas palabras y tanto hebreo?

La clave para rezar consiste en hacerlo con el corazón y la mente abierta. En Rosh Hashaná y Yom Kipur, las oraciones actúan como *mensajeros* especiales que llevan ideas tanto a nuestros corazones como al universo. Las oraciones pueden ayudarnos a pensar cómo nos gustaría mejorar, tanto en nuestra persona como en el mundo que nos rodea.

«Rezar» en hebreo se dice LEHITPALEL, que significa, literalmente, «juzgarse a uno mismo»... exactamente lo que hacemos en las Fiestas Mayores.



### ORACIONES PARA TODA LA FAMILIA

Las oraciones de las siguientes páginas están resumidas y traducidas para leerse con la familia. Pueden recitarlas en voz alta y comentarlas entre todos.

Escúchalas en  
[pjlibrary.org/highholidays](http://pjlibrary.org/highholidays)

Además puedes escuchar diversas melodías para estas oraciones en internet.

Finalmente, puedes seguir una antigua tradición judía: encuentra tus propias palabras para expresar sentimientos y anhelos.



## PARA PAPÁS Y MAMÁS

# CÓMO HABLAR DE D'S CON TUS HIJOS E HIJAS



RABINA AVI KILLIP

### UNA ANÉCDOTA

Mi hermano más pequeño es el menor de cuatro. (Todos nos llevamos un año.) Una vez, cuando era muy chico, alguien le preguntó cuál era la edad de cada uno; él informó: «Hana tiene 5, Avi 4, Aarón 3, yo 2 y D's 1». Había asimilado las enseñanzas del *Shemá* que recitábamos todas las noches, que dice: «D's es nuestro Señor, D's es uno». Así, mi hermano entendía a D's como parte de la familia: su hermano de un año.

Incluso si no rezamos todas las noches o nunca tocamos el tema, nuestros hijos adquieren una concepción de D's desde que son muy pequeños. Aunque no saquemos el tema a colación, ellos aprenden de las canciones y rituales judíos, así como de la sociedad en general. En lo hondo, muchos niños intuyen la espiritualidad y desarrollan una conexión con la Divinidad a través de sus vivencias personales.

Enseñarles a los hijos sobre D's puede parecerle inquietante y hasta imposible. ¿Cómo podemos enseñarles a nuestros hijos sobre algo que nosotros mismos no comprendemos? Aún más, ¿cómo

podemos permanecer abiertos a la idea de que la conexión con D's y la espiritualidad de nuestros hijos quizá sean distintas de las nuestras?

Uno podría no sentir ninguna conexión con D's y darse cuenta de que está criando a un niño o una niña profundamente espiritual.

Esto no debe intimidarnos. No es necesario tener una vida espiritual sólida para poder cultivar y nutrir una en tu hijo.

Así pues, en vez de preguntarnos cómo hablarles a nuestros hijos sobre D's, puede ser mejor preguntarnos cómo alentar su curiosidad y escuchar sus preguntas con el corazón.

Pero, si tienes una vida espiritual propia, puedes ser un modelo para tus hijos. Deja que te vean rezar, ya sea una oración tradicional hebrea o unas cuantas líneas dichas desde el corazón antes de acostarte, mientras enciendes las velas de Shabat o en algún momento difícil.

Ya sea que estés frente a una cascada, mirando las estrellas o cargando a tu sobrino recién nacido, cuando sientas algo divino, invita a tus hijos a compartir contigo esos momentos, expresándoles lo que sientes.

Y cuando tengas preguntas o cuestionamientos acerca de D's, puedes hacer partícipes a tus hijos: invítalos a que también hagan preguntas.

Tendrás muchas oportunidades de hablar con tus hijos sobre D's, así que no hay presión para acertar en todo o tener todas las respuestas. Las preguntas que planteen irán cambiando con el tiempo.

Como madres y padres, en ocasiones tenemos estas conversaciones profundas en los momentos más inesperados, cuando la mente o el corazón de nuestro hijo generan preguntas: al lavarse los dientes o quizá en la tienda de abarrotes... No hay un mal momento para tener estas conversaciones.

Ahora bien, si estás buscando una manera de entablar conversaciones con tus hijos, toma un libro de PJ Library del estante y lean juntos.

### FRASES PARA ALENTAR CONVERSACIONES

Algo que siempre me he preguntado sobre D's es...

¿Alguna vez has presenciado algo milagroso o verdaderamente asombroso? Comparte cómo te sentiste.

¿Qué dirías si supieras que D's te está escuchando?

¿Adónde te lleva la conversación? Recuerda que siempre puedes responder a la pregunta de un niño con una pregunta tuya.

# TODOS SOMOS NIÑOS

## DURANTE ROSH HASHANÁ,

nos detenemos para admirar cuán hermoso, grande y misterioso es nuestro mundo. También reconocemos todas las cosas sobre las que no tenemos ningún dominio y que nos pueden hacer sentir pequeños e impotentes.

Una oración especial, *Avinu Malkenu*, se dirige a D's como la súplica de un hijo que busca la ayuda de su padre. Personas de todas las edades se unen en una plegaria, piden ser amadas, perdonadas por sus errores, protegidas de los peligros y motivadas a mejorar.

Una versión breve de esta oración fue dicha por primera vez, hace casi 2 000 años, por Rabí Akiva, en Jerusalem. A lo largo de los siglos, judíos de Irak, Francia, Polonia, Siria y otros países la fueron ampliando.



## AVINU MALKENU — NUESTRO PADRE, NUESTRO SUSTENTO

*Avinu Malkenu*, escucha nuestra voz — *shamá kolenu*

*Avinu Malkenu*, hemos cometido errores — *jatanu lefaneja*

*Avinu Malkenu*, perdónanos a nosotros y a nuestra familia — *jamol aleinu veal olaleinu vetapeinu*

*Avinu Malkenu*, permite que el nuevo año sea un buen año — *jadesh aleinu shaná tová*

*Avinu Malkenu*, haz que cesen la enfermedad, la violencia y el hambre — *kalé déver vehérev veraav mealeinu*

*Avinu Malkenu*, haz que sanen todos los enfermos — *shlaj refuá shlemá lejoléi ameja*

*Avinu Malkenu*, pon un fin a la injusticia — *kalé kol tzar umastín mealeinu*

*Avinu Malkenu*, dale fuerza al pueblo judío — *harem keren Israel ameja*

*Avinu Malkenu*, inscribenos en el Libro de la Vida — *kotvenu beséfer hajaím tovím*

*Avinu Malkenu*, ayúdanos a convertirnos en nuestro mejor yo — *hatzmaj lanu yeshuá bekarov*

*Avinu Malkenu*, por favor respóndenos, aunque quizá no lo merezcamos, sé generoso y bueno con nosotros y ayúdanos a mejorar — *hanenu vaanenu ki ein banu maasim. Asé imanu tzedaká vajésed vehoshienu.*



La siguiente plegaria, *Ki Anu Ameja*, se recita en Yom Kipur y describe, a través de imágenes, la relación entre los seres humanos y la Divinidad; entre ellas, aparece la imagen de unos niños tendiendo la mano hacia un padre.



## KI ANU AMEJA — PORQUE SOMOS TU PUEBLO

*Ki anu ameja veatá Eloheinu —*

Porque somos tu pueblo y Tú eres nuestro D's

*Anu baneja veatá avinu —*

Somos tus hijos y Tú eres nuestro padre

*Anu karmeja veatá notreinu —*

Somos tu cosecha y Tú eres nuestro agricultor

*Anu tzoneja veatá roeinu —*

Somos tu rebaño y Tú eres nuestro pastor

*Anu kshei oref veatá érej apayim —*

Nosotros somos obstinados, mientras que Tú eres paciente

*Anu feulateja veatá yotzreinu —*

Somos una obra de arte y Tú eres el artista





## NOS HACEMOS RESPONSABLES

En Jaguéi Tishréi hablamos abiertamente de lo que hemos hecho en el año anterior y de cómo podemos mejorar nuestras acciones en el futuro (*vidui*). Una oración llamada *Ashamnu* presenta una larga lista de nuestros errores. Se recita en grupo y en voz alta porque todos nos equivocamos.

En la sinagoga, en Yom Kipur, toda la comunidad recita esta oración y, en casa, la familia reunida puede repetirla. Mientras se dice cada línea, lo tradicional es darse un golpe en el corazón con el puño, como diciendo: «Ábrete, corazón, para que en el nuevo año podamos ser más compasivos y caritativos».

### ASHAMNU — NOS HACEMOS RESPONSABLES

Nos hacemos responsables (*ashamnu*) toda vez que...

Les ocultamos cosas a los demás — *bagadnu*

Tomamos algo que no era nuestro — *gagalnu*

Hablamos mal de otras personas — *dibarnu dofi*

Metimos a alguien más en problemas — *hirshanu*

Dijimos una mentira — *tafalnu shéker*

Nos burlamos de alguien — *latznu*

Desobedecemos a nuestros padres — *maradnu*

No fuimos amables con nuestros amigos — *tzararnu*

Nos negamos a admitir que nos equivocamos — *kashinu óref*

Lastimamos o golpeamos a alguien — *rashanu*

Hicimos algo que sabíamos que no debíamos hacer — *shijatnu*

No estábamos pensando y estropeamos las cosas — *tainu*

Ahora que empezamos un nuevo año, perdónanos por nuestros errores y danos la oportunidad de ser mejores.

*Slaj lanu. Mejal lanu. Kaper lanu.* Perdónanos, borra lo malo y ayúdanos a aprender y a crecer.

REFLEXIÓN  
FAMILIAR

¿EN QUÉ ERRORES DE LA LISTA QUEREMOS SUPERARNOS MÁS ESTE AÑO?



**No Lo OLVIDES** De acuerdo con la tradición judía, está bien pedirle a D's que nos perdone, pero eso no remedia los errores que hayas cometido contra otra persona. Para eso, necesitas hablar directamente con ella y arreglar la cosas entre ustedes.



## UN VIDUI POSITIVO

Al hacernos responsables por nuestros errores, también podemos celebrar las cosas positivas que hemos hecho. En los últimos años, se ha empezado a recitar una lista de acciones positivas, similar al *Ashamnu*, que nos ayuda a recordar aquello que queremos seguir practicando en el nuevo año.

*Ahavnu* — Amamos

*Bierajnu* — Bendijimos

*Gadalnu* — Crecimos

*Diminu yofi* — Hicimos cosas preciosas

*Hitakashnu* — Perseveramos

*Vitarnu* — Renunciamos

*Zaranu* — Sembramos

*Jipasnu* — Exploramos

*Tiharnu shéker* — Dijimos la verdad

*Yatzarnu* — Creamos

*Kaavnu* — Empatizamos

*Lamadnu* — Aprendimos

*Majalnu* — Dejamos a alguien en paz

*Nisinu* — Intentamos

*Salajnu* — Perdonamos

*Azarnu* — Ayudamos

*Pirganu* — Mostramos agradecimiento

*Tzajaknu* — Reímos

*Kibalnu* — Aceptamos

*Radafnu tzédek* — Exigimos justicia

*Samajnu* — Sentimos alegría

*Taramnu* — Contribuimos

*Tamajnu* — Apoyamos

*Tikanu* — Reparamos





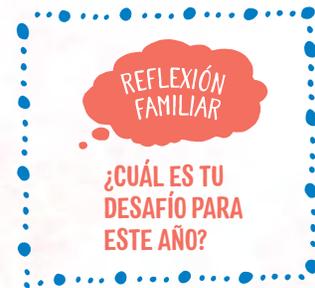
# SOMOS LLAMADOS A HACER ALABANZAS

Compuesta en Babilonia hace unos 1800 años, la oración *Aleinu* se dice cada día del año. Sin embargo, en las Fiestas Mayores hacemos algo especial al recitarla. Mientras decimos algunas palabras significativas, nos hincamos y estiramos el cuerpo hacia adelante hasta tocar el suelo con la frente.

Cuando nos estiramos así, empeñamos todo el cuerpo en la esperanza de un buen año nuevo. Estamos dando todo lo que tenemos, mostrando que no somos sino una pequeña parte de un mundo enorme e interconectado.

Doblar las rodillas y la espalda es también un recordatorio de que tenemos que ser flexibles. Si somos demasiado rígidos y obstinados, nunca podremos mejorarnos y cambiar mientras que el mundo a nuestro alrededor lo hace. De hecho, *Aleinu* es un rezo judío para un mundo cambiante, en el que algún día el miedo y el odio desaparezcan por completo.

Mientras la familia se prepara para decir *Aleinu*, encuentren un sitio donde cada integrante pueda postrarse a la mitad de la oración.



## ALEINU — UN LLAMADO A LA ALABANZA

Con nuestra historia singular y nuestros valores especiales, somos llamados como pueblo judío a alabar al Creador de todas las cosas.

*Arrodíllate en el suelo y estira el cuerpo hacia adelante.*

Entonces nos arrodillamos y nos postramos y decimos en voz alta cuán agradecidos estamos.

*Ponte de pie.*

Y esperamos, D's de la Paz, que nos ayudes a reparar el mundo y a hacerlo pleno.



# TASHLIJ

## DESCARTA NUESTROS ERRORES

Podemos disculparnos por aquellas ocasiones en que no fuimos amables, pero no podemos hacer que desaparezcan: ocurrieron. Así que nos hacemos responsables de ellas y entonces avanzamos.

Rosh Hashaná tiene una ceremonia especial de depuración llamada *tashlij*, que significa «tirar» o «arrojar». Es una oportunidad para deshacernos simbólicamente de nuestras malas acciones.

Para tashlij, que normalmente se practica en la tarde de Rosh Hashaná, la gente se reúne junto a un cuerpo de agua: una fuente, un río, el mar, un pozo o un estanque de peces en el patio (si no tienes acceso a uno de éstos, puedes incluso usar un cubo con agua). Entonces echamos al agua migas de pan, las cuales representan las malas acciones del año pasado que queremos dejar atrás. El agua representa el flujo de la vida en el interior de todas las cosas vivientes, la fuente de la limpieza.

¿LO HAN INTENTADO?

**LLEVEN MIGAS DE PAN VIEJO A UN CUERPO DE AGUA.**

Por turnos, echen migas al agua.

Si lo desean, lean este pasaje del Tanaj que tradicionalmente se dice en tashlij:

*D's no retiene su ira para siempre, pues prefiere el amor y la bondad.*

*D's, regresa con nosotros, perdónanos y descarta nuestras malas acciones del pasado. Echa en lo profundo del mar todas nuestras malas acciones.*

(Miqueas 7:18-19)

Si te hace sentir bien, usa tashlij como una oportunidad para hablar sobre tus errores (en los que pensaste mientras echabas las migas al agua) y sobre maneras de crecer y mejorar.

¡MANOS A LA OBRA!

## UN GIRO AL TASHLIJ

El pan no es saludable para todos los animales, por lo que algunas comunidades prefieren que no se arroje comida a los ríos y los arroyos. Aunque la costumbre sea usar pan, hay otras maneras de desechar tus errores. Prueba con estos giros a la tradición:



### PIEDRITAS.

El truco con las piedras es echarlas suavemente, asegurándose de que no haya nadie en su trayectoria.



### PEDAZOS DE HOJAS...

o pétalos de flores, agujas de pino o algo más que ya exista en tu ecosistema.

Sin importar lo que decidas echar, recuerda que tashlij es como «limpiar el armario de tu corazón». Piensa en cosas que lamentes haber dicho o hecho, y luego déjalas ir.

## LAVAR Y REPARAR

Estas actividades adicionales pueden ayudarnos a *lavar* nuestros errores y a *reparar* las malas acciones, pues son congruentes con la intención del tashlij.



### COLLAGE PARA REPARAR

Una buena idea: ¡convertir tus errores en arte!

#### MATERIALES

PLUMA O PLUMÓN

PAPEL DE COLORES O CON ESTAMPADOS

TIJERAS

PEGAMENTO

UNA CARTULINA GRANDE



Cada vez que necesites disculparte con alguien por algo que hiciste mal, haz todo lo posible para enmendar tu error. Luego escríbelo o dibújalo en un trozo pequeño de papel de colores (por ejemplo, «No le presté un juguete a mi hermana»). Corta el papel en pedacitos hasta que las palabras ya no puedan leerse. Ahora pega los pedacitos en la cartulina, con el diseño que tú quieras. Continúa así, cada vez con diferentes papeles de colores, reparando tus errores y al mismo tiempo creando algo nuevo y hermoso.



### LAVA LOS ERRORES

En Rosh Hashaná empezamos a pensar en los errores que hemos cometido durante el año pasado. Esta manualidad te permite *lavar* esos errores.

#### MATERIALES

PLUMONES LAVABLES

FILTROS DE CAFÉ EXTRAGRANDES



Con los plumones lavables, dibuja en los filtros de café cosas que lamentes haber hecho y que no quieras repetir en el nuevo año. Mientras dibujas, reflexiona sobre esos errores y toma la decisión de mejorar. Lleva los filtros al lavabo o a la bañera, ponlos en el agua y observa cómo se lavan los errores.

#### INTENTA TAMBIÉN ESTAS VARIACIONES:

Cuando estés en la bañera, usa crayones de agua para escribir o dibujar cosas que lamentes haber hecho para lavarlas y que se vayan.

Con tizas de colores, haz una lista breve de cosas que lamentes haber hecho. Luego borra con agua las palabras de la lista.

# LOS DIEZ DÍAS DE TESHUVÁ

## HA EMPEZADO EL AÑO NUEVO

Los diez días que empiezan con Rosh Hashaná y terminan con Yom Kipur se llaman los Diez Días de **Teshuvá** (los Diez Días del Retorno). Es cuando nos apartamos de nuestros errores y retornamos a nuestro *mejor yo* posible.

Tenemos una oportunidad especial para enfocarnos en nuestras relaciones, pedir perdón por lo que hayamos hecho mal y conversar sobre cómo podemos fortalecer nuestras relaciones con nuestras amistades, familia y comunidad.

**Muchos pensadores judíos se han preguntado cómo saber si en verdad lamentamos nuestros errores y hemos cambiado.** La respuesta es simple: cuando te vuelves a encontrar en la misma situación (una en la que antes te hayas equivocado o hayas sido injusto/a), ahora actúas bien. Eso es teshuvá.

Por supuesto, nadie cambia por completo en diez días. Los Diez Días de Teshuvá son sólo el inicio de un proceso que deberá continuar todo el año. Es una oportunidad para empezar bien. Puedes tener conversaciones sinceras. Puedes pedir perdón y perdonar. Puedes dar unos importantes primeros pasos: ayudar en casa, no perder la calma, ser abierto con tus amigos y tu familia, o dar *tzedaká* (actos de justicia).

Enseguida encontrarás algunas ideas que te pueden servir para iniciar una conversación.

Además, al final de la guía encontrarás las mismas preguntas en una página para desprender. Úsala este año, o fotocópiala para años venideros.



Usa las preguntas de las siguientes páginas como guía.

Ve al final del libro para escribir tus propias respuestas.

# CONVERSACIONES EN FAMILIA

Los Diez Días de Teshuvá son un buen momento para tener conversaciones personales o familiares. Puedes usar estas ideas como punto de partida.

Reflexiona sobre tus acciones.



## 1. SER MEJOR

¿Qué cosas hice el año pasado de las que me enorgullezco?

¿Qué puedo hacer este año que me haría sentir orgulloso?

¿Cómo puedo empezar?

Ten una conversación con un familiar o un amigo.

## 2. FORTALECER A LA FAMILIA Y LAS AMISTADES

¿Qué cosas hicimos los unos por los otros el año pasado?

¿En qué fallamos el año pasado con los demás? (Es el momento de disculparse por esas acciones y de perdonarse los unos a los otros.)

¿Cuál es la mejor manera de evitar que estas cosas vuelvan a pasar?



### 3. PROPÓSITOS FAMILIARES

¿Cuándo nos sentimos más conectados como familia y cuándo se nos dificulta llevarnos bien?

¿Cómo podemos apoyarnos mejor los unos a los otros?

¿Qué ideas pueden ayudar a que el tiempo en familia sea más especial en el nuevo año?

Reúne a tu familia y hablen sobre sus propósitos para el año nuevo y cómo podrían ser más amables y comprensivos los unos con los otros.



En familia, piensen cómo tender la mano a los demás: en su barrio, en su comunidad y en el mundo.



### 4. REPARAR EL MUNDO (tikún olam)

¿Tienes un vecino que viva solo o amigos que estén pasando tiempos difíciles? ¿Qué puedes hacer para ayudarlos?

¿Hay en tu comunidad personas que necesiten comida, ropa o refugio?

¿Tienes algún propósito específico para hacer *tikún olam* (por ejemplo, ayudar a los animales, al medio ambiente o a los ancianos)?



Si tu familia tiene una caja de tzedaká con dinero para donaciones, es un buen momento para hablar sobre qué destino darle cuando se llene.



Lo siento.

Yo también.



# YOM KIPUR



Los Diez Días de Teshuvá concluyen con **Yom Kipur**, todo un día destinado a reflexionar sobre nuestras conductas y acciones del año pasado y cómo debemos mejorar en el año nuevo.

Yom Kipur es una experiencia comunitaria. Millones de judíos pasan el día haciendo lo mismo. Los rezos de Yom Kipur hablan de los errores que nosotros hemos cometido, porque este día todos estamos juntos, sin importar la distancia. Todos nosotros, jóvenes y viejos, cometemos errores, y todos merecemos una segunda oportunidad.

Aunque Yom Kipur puede ser un desafío, al terminar el día nos sentimos contentos y aliviados; podemos volver a empezar en un año nuevo que nos da la oportunidad de ser mejores personas.

**Es un día ideal para preguntarse: ¿cuál es la mejor versión de mí mismo? ¿Cómo puedo continuar superándome?**



# ¿QUÉ HAY EN LA IMAGEN?

## UN DÍA DIFERENTE

Dedica unos minutos a contemplar esta escena de Yom Kipur y voltea la página para leer una explicación.



# ¿QUÉ HAY EN LA IMAGEN?

## PLATOS VACÍOS.

Muchos adultos y niños mayores no comen ni beben nada en Yom Kipur. A eso se le dice *ayunar*. El ayuno completo comprende desde la puesta del sol, cuando inicia Yom Kipur, hasta el anochecer del día siguiente, cuando termina. ¡Un total de 25 horas! Hay quienes dicen que, al ayunar, alcanzan un estado mental distinto, en el que pueden pensar con mayor profundidad sobre su vida y sus acciones. Normalmente, los niños no ayunan, pero puedes encontrar otras maneras de hacer que el día se sienta especial.



## PONER ATENCIÓN.

Yom Kipur es un día para meditar y reflexionar atentamente sobre nuestra vida y nuestras acciones. ¿En qué lugar, fuera o dentro de casa, puedes pensar mejor? ¿Qué puedes hacer para generar una atmósfera propicia para reflexionar y compartir?



**ROPA BLANCA.** En Yom Kipur, hay quienes se visten de blanco para simbolizar un nuevo comienzo. ¿Qué ropa especial te pondrás en Yom Kipur?

¡Tzom kal!  
צום קל

## SALUDO DE YOM KIPUR.

Cuando vemos a la gente en Yom Kipur podemos decir «*Tzom kal*», que significa «¡Que tengas un ayuno fácil!». También podemos decir «*Gmar jatimá tová*», que significa «Espero que seas inscrito en el Libro de la Vida». Cuando acaba Yom Kipur, simplemente decimos «*Shaná tová*».



## CAJA DE TZEDAKÁ.

Este día, pensamos en la gente que pasa hambre todos los días, no solamente en Yom Kipur. En los días previos a esta fiesta podemos ayudar a otros recolectando monedas en una caja de tzedaká. ¿Para qué se podría usar ese dinero?



# PREPARATIVOS FINALES

## Consejos para antes de iniciar Yom Kipur

**DATE UN BAÑO.** Algunas personas no se bañan en los días de ayuno, así que se dan un buen baño inmediatamente antes de Yom Kipur. En un día en el que pensamos sobre limpiarnos por dentro, es bueno empezar limpios por fuera.

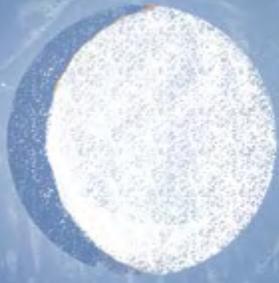
**COMPARTAN UNA BUENA COMIDA.** Antes del ayuno de Yom Kipur, se come una comida festiva de *separación* la que, tradicionalmente, incluye jalá mojada en miel, igual que en Rosh Hashaná. Aunque no ayunes, aprovecha esta comida para apreciar cuán importantes son los alimentos en nuestra vida.

**PLANEA CON ANTELACIÓN.** Los niños no están obligados a ayunar, pero quizá quieras hacer algo especial en Yom Kipur. Enseguida hay unas cuantas ideas.

Qué no hacer: No hagas tareas domésticas (esto es fácil). No comas postre (esto es más difícil).

Qué sí hacer: Lee un libro. Da un paseo al aire libre. Conversa sobre cómo mejorar en el año nuevo. Reza o medita, de acuerdo con lo que eso signifique para ti. Juega sin hacer ruido. Haz algunas de las actividades que se sugieren en las siguientes páginas, ya sea como preparativo para Yom Kipur o en la festividad misma, según lo que practique tu familia.





# YOM KIPUR VÍSPERA

## KOL NIDRÉI CÓMO INICIAMOS YOM KIPUR



Cuando las familias van a la sinagoga en la víspera de Yom Kipur empezamos poniéndonos de pie.

Abrimos el arca y sacamos los rollos de la Torá. Cantamos una melodía solemne llamada *Kol nidréi* (Todas las promesas) y pedimos perdón por los errores que cometimos el año pasado. Cantamos *Avinu Malkenu* (que también se canta en Rosh Hashaná) y pedimos salud para los enfermos (*refuá*), justicia (*tzédek*) y compasión (*jésed*).

En casa, tu familia quizá quiera entrar en el espíritu de Yom Kipur con música u oraciones, con historias o con conversaciones. Puedes tomar un libro de PJ Library que te guste (¿se te ocurre alguno en el que un personaje tenga el valor de cambiar?). Pueden leer juntos algunas oraciones apropiadas (mira las páginas 24-31 de esta guía) y escuchar canciones y rezos en internet. Si tu familia no ha encontrado tiempo para conversar juntos (páginas 77-80), éste puede ser un buen momento para hacerlo.





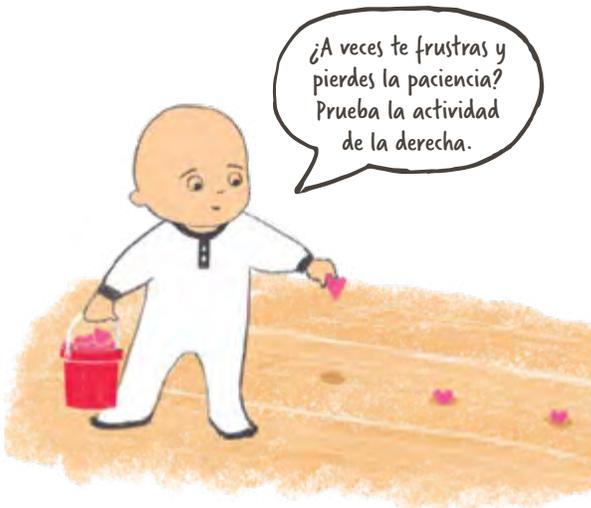
# YOM KIPUR EL DÍA

## CUBRIR LO PASADO Y SEMBRAR LO NUEVO



La palabra *Kipur* viene de la raíz hebrea que significa «cubrir». Entonces Yom Kipur es el «día de cubrir». Podemos imaginar que cubrimos nuestras malas acciones del año anterior y plantamos semillas en el suelo del año nuevo. Pero ¿cómo *cubrir* los malos hábitos y *cultivar* unos mejores?

Podemos empezar por observar con más atención algunos hábitos que queremos cambiar. Aquí hay actividades sencillas que te pueden ayudar.



### CREA UN CÍRCULO DE OPCIONES

En todas las relaciones surgen conflictos y es natural enojarse. Pero hay reacciones más útiles que otras. Crea un círculo de opciones para practicar cómo lidiar con estos sentimientos.

#### MATERIALES

UN TROZO GRANDE DE PAPEL O CARTULINA  
PLUMONES O CRAYONES



En el papel o cartulina dibuja un círculo grande y divídelo en secciones, como un pastel. (Asegúrate de que cada sección sea lo suficientemente grande para escribir en ella.)

Piensa qué podrías hacer para tranquilizarte cuando te enojas y así tomar mejores decisiones. Por ejemplo: bailar hasta que se te pase el enojo, respirar hondo, contar despacio hasta diez, correr a tu escondite favorito en la casa o el jardín, o llamar a un amigo... Lo que a ti te funcione.

Escribe cada una de estas acciones en una sección del círculo y dibuja algo que las represente. Consulta este círculo la próxima vez que sientas enojo.

¿Has pensado en cómo hubieras podido actuar para que una situación tuviera un desenlace distinto? Prueba con las siguientes actividades.

¿A veces te cuesta expresar tus sentimientos?



¡MANOS A LA OBRA!



ESCRIBE LA SIGUIENTE PÁGINA

Toma una hoja de papel y describe o dibuja una situación en la que hayas cometido un error y hayas lastimado los sentimientos de alguien más. ¿Qué hiciste? ¿Cómo lo hiciste sentir? Ahora, en una hoja en blanco, escribe un nuevo final para la historia. ¿Qué hubieras podido hacer diferente? ¿O qué puedes hacer para mejorar las cosas?

¡MANOS A LA OBRA!



TEATRO CON PELUCHES

Los niños pueden aprender sobre la compasión y la empatía simulando escenarios con juguetes y animales de peluche.

Reúne varios animales de peluche y preséntaselos a tus hijos, uno por uno. Explica qué problema afronta cada muñeco. Quizá el elefante tenga hambre o el pingüino tenga un ala herida. Permite que tu hijo proponga soluciones para los problemas de los juguetes. Asegúrate de que todos los peluches se acuerden de dar las gracias.



# LA HISTORIA DE JONÁS

En la tarde de Yom Kipur se acostumbra leer la historia bíblica de Jonás. Aquí tienes una versión moderna.

¿Qué tenemos en común con Jonás? Que cuando no queremos hacer algo, ¡sentimos ganas de huir!

Un día, D's le dice a Jonás que los habitantes de una ciudad remota están tratándose mal entre sí. Jonás debe dejar lo que está haciendo, ir allá y decirle a la gente que modifique su comportamiento.

Jonás se dice a sí mismo: «No gracias, no me voy a involucrar». Así que aborda un barco que va en la dirección contraria.

Desafortunadamente para Jonás, D's provoca una tormenta en el mar. Los marineros se dan cuenta de que Jonás, al huir, causó la ira de D's. Cuando le preguntan a Jonás cómo tranquilizar las aguas, él insiste en que lo arrojen por la borda.

Antes de que Jonás pueda empezar a nadar, llega una ballena gigante y se lo traga. Desde la panza de la ballena, Jonás le reza a D's. Cuando la ballena lo escupe y lo deja en tierra firme, Jonás sabe que debe hacer lo que D's le dijo desde el principio.

Jonás viaja a esa ciudad remota y habla con los habitantes. Les dice que deben ser amables los unos con los otros. Ellos aceptan el mensaje de Jonás, empiezan a cambiar y D's los perdona.

Jonás le dice a D's: «¿En verdad? ¿Los vas a perdonar así nada más?».

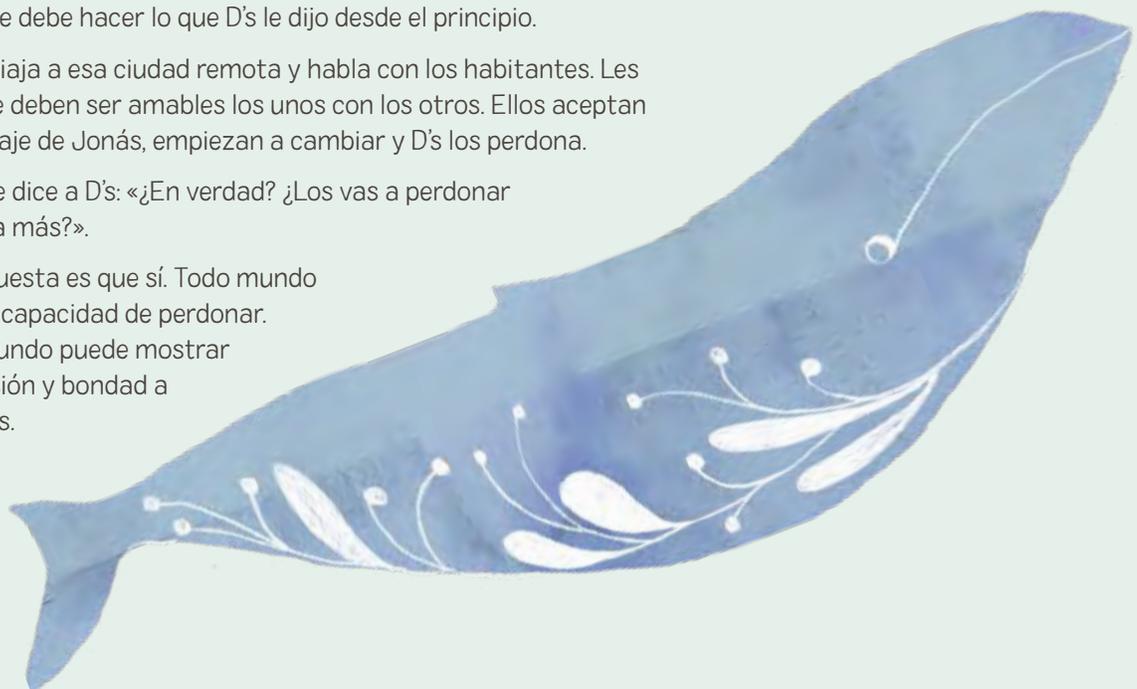
La respuesta es que sí. Todo mundo tiene la capacidad de perdonar. Todo mundo puede mostrar compasión y bondad a los otros.

REFLEXIONA  
EN FAMILIA

¿CUÁNDO HAS EVADIDO  
UNA RESPONSABILIDAD?

¿CUÁNDO HAS  
CONFRONTADO A ALGUIEN  
POR SU CONDUCTA  
INADECUADA?

¿CUÁNDO HAS  
PERDONADO A ALGUIEN?



# METAS Y DESAFÍOS PARA EL AÑO NUEVO



Yom Kipur tiene un ritmo propio y singular. Cuando inicia este día sagrado, nos enfocamos en las ocasiones en que nos equivocamos el año anterior. Conforme avanza el día, fijamos nuestra atención en algo distinto y visualizamos cómo podríamos convertirnos en mejores personas. Imaginamos el mundo como un lugar mejor, en el que cada uno de nosotros desempeña un papel importante.

A continuación encontrarás actividades que nos desafían a convertirnos en mejores personas, a ser amables con nuestra familia, a alentar a otros y a nosotros mismos, y a plantearnos objetivos para el año nuevo.



## HAZ TU PARED DE NOTAS

A nadie le gustan los quehaceres, pero a todos les gustan los reconocimientos. Crea una pared de notas para tu familia y ayúdense entre sí, anotando en ellas pequeños logros.



### MATERIALES

- NOTAS ADHESIVAS
- PLUMA



Funciona así: cuando alguien de tu familia haga algo lindo por los demás, tendrá un reconocimiento. Haz que todos escriban pequeñas tareas del hogar («Sacar la basura», «Pasear al perro») en notas adhesivas y péguelas en el refrigerador. La próxima vez que alguien quiera ayudar, elegirá uno de estos reconocimientos y llevará a cabo ese quehacer... ¡con una sonrisa!

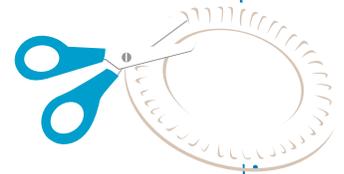


## CÍRCULO DE ACCIONES BONDADOSAS

Yom Kipur es muy buen momento para pensar en formas de ser más amables con los demás. Esta manualidad te ayudará a empezar el proceso.

### MATERIALES

- PLUMÓN O CRAYÓN
- PLATO DE CARTÓN
- TIJERAS
- PEDAZO DE CARTULINA
- BROCHE LATONADO



Con el plumón o crayón, divide el plato en secciones con forma de rebanada de pastel. Dentro de cada una escribe el nombre de una persona. Recorta una flecha de cartulina y, con el broche latonado, ajústala al centro del plato. Gira la flecha y decide qué gesto amable tendrás con esa persona. Repítelo con frecuencia.





## ROCAS PARA DAR ÁNIMOS

Cualquiera puede brillar en el nuevo año... con un poco de ánimos. Demuéstrales a familiares y amigos que los apoyas, y comparte con ellos palabras de aliento. He aquí cómo hacerlo.

### MATERIALES

- PERIÓDICO
- PINTURA ACRÍLICA NO TÓXICA
- PINCELES
- ROCAS (IDEALMENTE GRANDES Y PLANAS)
- MARCADOR INDELEBLE (OPCIONAL PERO ÚTIL)

Extiende el periódico sobre la superficie donde vayas a pintar. Pinta las piedras como más te guste. Cuando estén secas, usa un pincel de punta fina o un marcador para escribir mensajes de aliento como «¡Sigue así!» o «¡Tú puedes!». Reparte las piedras entre amigos y familiares que necesiten un poco de aliento.



## TABLERO DE METAS

Jonás se encuentra en la panza de una ballena porque está huyendo de las dificultades. Un tablero de metas puede ayudarte a visualizar a qué obstáculos te enfrentas y a plantearte objetivos para sortearlos. ¿Qué mejor momento que el comienzo del Año Nuevo Judío para hacerlo?

### MATERIALES

- CARTULINA O CARTÓN
- REVISTAS VIEJAS
- TIJERAS
- PEGAMENTO



Empieza con una cartulina grande (opcional: ¡recórtala en forma de ballena!). Hojea revistas, recorta imágenes que se relacionen con tus metas, posibles obstáculos y estrategias para sortearlos. Pega las imágenes en la cartulina.



# YOM KIPUR CONCLUSIÓN

## EL CIERRE DE LAS PUERTAS Y EL FINAL DEL AYUNO

Yom Kipur termina al anoecer, cuando aparecen tres estrellas en el cielo. Sal con toda tu familia, ¿quién será el primero en divisarlas?

Quando estamos en la sinagoga y se acerca el final de Yom Kipur, hay mucha actividad. Se abre el Arón Hakódesh y a veces se invita a la gente a acercarse a decir sus oraciones privadas (¡también los niños pueden participar!). Es algo así como nuestra última oportunidad de decir lo que sentimos antes de que las puertas del cielo, completamente abiertas durante Yom Kipur, se cierren al final del día.

Por último, oímos el fuerte y penetrante sonido del shofar, el cual señala el final de este día sagrado y también del ayuno.



Si tienes un shofar en casa (o hiciste uno) puedes tocarlo tú mismo para señalar el final de Yom Kipur:

*Tekiá Gdolá* — toca el shofar y sostén la nota todo el tiempo que puedas.

¡Estás tocando el shofar junto con los judíos de todo el mundo! ¡Que suene largo y fuerte! Toca por un dulce año nuevo, lleno de amor y actos de bondad, justicia y felicidad para todos.



# UNA PROBADITA DE COMIDA



Y ahora, para quienes hayan ayunado (y también para quienes no), un primer bocado de comida. ¿Verdad que es muy sabroso?

Ahora que Yom Kipur ha llegado a su fin, pueden tener una cena festiva en familia. Esta cena, por lo general, parece más bien un desayuno. Muchos prefieren comer algo ligero, como *bagels*, queso crema y fruta... alimentos que no irriten el estómago tras un día de ayuno; claro que... ¡un poco de helado no estaría nada mal! Hablen en familia sobre cómo se siente encarar el año nuevo y todas las oportunidades que trae.





# SUCOT

Cinco días después de Yom Kipur hay luna llena y ésta ilumina una celebración especial llamada **Sucot**, una fiesta de la cosecha que dura toda una semana. Sucot se conoce como «el tiempo de nuestra alegría» (*zmán simjateinu*). En estos días, celebramos el haber terminado la ardua tarea de la *teshuvá* (reparación). Ahora podemos relajarnos y aceptar las alegrías simples de la vida.

La palabra *sucot* significa literalmente «pequeñas cabañas». Durante la semana de Sucot es una tradición construir una **sucá** al aire libre para revivir algunas experiencias del pasado judío, como los campamentos en el desierto de Bnei Israel cuando huyeron de la esclavitud en Egipto, así como los tabernáculos que hacían en los campos los agricultores del antiguo Israel durante la cosecha de otoño y las tiendas de los peregrinos que visitaban el Bet Hamikdash.

Durante siete días, la sucá se convierte en nuestro hogar temporal, donde comemos, nos relajamos y hasta dormimos. En la sucá colgamos frutas y verduras y agradecemos la abundancia en nuestras vidas. Observamos las estrellas y pensamos en la conexión con nuestro hermoso mundo. Sentarnos fuera de casa (y lejos de todo lo que ésta contiene) nos ayuda a concentrarnos en la bendición de estar con la familia, las amistades y la comunidad.

**Este nuevo año, ¿qué te dará alegría?, ¿de qué estarás agradecido?**

→ **UNA SUCÁ PROPIA** →

**Dedica unos minutos a contemplar esta escena de Sucot. ¿Qué cosas especiales observas? Voltea la página para leer una explicación.**

# ¿QUÉ HAY EN LA IMAGEN?



Es como un  
día de campo  
nocturno.

## ¿QUÉ HAY EN LA IMAGEN?



### SOMOS DECORADORES

Una de las mejores partes de construir una sucá es decorarla. Es común hacerlo con frutas y jácaras colgando de un cordón, cadenas de papeles de colores, dibujos hechos en casa, faroles y otras luces, además de flores y follaje de la temporada.

### SOMOS CONSTRUCTORES

La sucá se construye al aire libre con un armazón rectangular de madera o metal y paredes de tela o madera. Tiene una apertura en al menos un lado. Instalar una sucá puede ser tan divertido como comer dentro de ella. Hay muchas maneras de construir una sucá y puedes inventar la tuya. (Si no puedes construir una sucá al aire libre, busca una versión para interiores en la siguiente página.)

**NOCHE ESTRELLADA** El techo de una sucá está hecho de materiales naturales: ramas de palma, tallos de bambú o de maíz, o plantas que crecen en el suelo. Esta cubierta (en hebreo *sjaj*) debe dar sombra para proteger del sol pero, de noche, debe permitirte ver las estrellas.



### SI LA VIDA TE DA ETROGS...

Un singular ritual de Sucot consiste en agitar un *lulav* (una mezcla de ramas de palma, sauce y mirto) junto con un *etrog* que es un cítrico parecido al limón. Agitar esta peculiar combinación de plantas y frutas es una antigua tradición con un significado especial. Ve a la página 58 para descubrir más sobre el *lulav* y el *etrog*.

### ¡BIENVENIDOS!

Recibir invitados para comer en la sucá es una parte especial de la festividad. Además de poner sillas adicionales para los visitantes, tal vez quieras diseñar un letrero, hecho en casa, para dales la bienvenida a tus invitados.





## HAZ UNA SUCÁ MINIATURA

Los pequeños pueden celebrar Sucot con su propia minisucá.

### MATERIALES

- CAJA DE CARTÓN DE CUALQUIER TAMAÑO
- TIJERAS
- RAMAS PEQUEÑAS CON HOJAS
- PLUMONES, PINTURA, ESTAMPAS U OTROS
- ARTÍCULOS DE DIBUJO

Corta las solapas de la caja. Luego corta uno de los lados y coloca encima unas ramitas para crear un techo de *sjaj*. Decora la sucá usando los plumones, la pintura y tus otros materiales. ¡Listo, ahora invita a unos amigos! La minisucá puede alojar a invitados de peluche, mientras que, si es lo suficientemente grande, puedes pasar ahí un rato con amigos y familiares. ¡Disfruta la compañía!



## HAZ UN ESCONDITE-SUCÁ

Un escondite-sucá es el lugar perfecto para practicar la hospitalidad de Sucot.

### MATERIALES

- SILLAS
- COJINES DE SILLÓN
- ALMOHADAS
- COBIJAS O SÁBANAS
- AMIGOS (PERSONAS O ANIMALES DE PELUCHE, MUÑECAS... ¡CUALQUIERA CON QUIEN QUIERAS PASAR EL RATO!)

Acomoda las sillas y usa los cojines, las almohadas y las cobijas para hacer una sucá estilo escondite en tu propia sala. Hazla grande o chica, siempre y cuando haya espacio para estar ahí con tus amigos. Practica la hospitalidad invitándolos a pasar a la sucá, haciéndolos sentir cómodos y ofreciéndoles algo de comer o beber. Antes de recoger las almohadas, ¡disfruten un día de campo ahí dentro!





## HAZ DECORACIONES FRUTALES

Celebra la cosecha de la temporada con bonitas decoraciones para colgar en tu sucá... ¡o donde sea!

**CREA UN COLLAGE DE FRUTAS.** Corta fotos o dibujos de frutas de una revista y pégalos en una cartulina.



**CUELGA FRUTAS PEQUEÑAS DEL TECHO DE TU SUCA (O DE CUALQUIER TECHO).**

**HAZ SELLOS FRUTALES.** Corta frutas a la mitad y mete el lado cortado en pintura no tóxica. Estampa la fruta en un pedazo de papel para crear una hermosa pintura impresionista.



## HAZ FRUTAS DECORATIVAS

¿Quieres crear tus propias frutas colgantes? Si no tienes frutas de verdad, hazlas con papel de aluminio.

### MATERIALES

- PAPEL DE ALUMINIO
- CINTA ADHESIVA PROTECTORA
- PINTURA Y PINCELES
- PLASTINUDOS
- CORDÓN



Piensa qué fruta o verdura te gustaría crear. Una fácil para empezar podría ser una manzana. Con un trozo de papel aluminio, haz una bola del tamaño de una manzana y cúbrela con cinta adhesiva. Píntala y déjala secando toda la noche. Cuando esté seca, haz una gaza con un plastinudo y pégala a la manzana con cinta adhesiva a modo de gancho. De esta manera, puedes hacer cualquier fruta o verdura, incluso si no está en temporada. ¡Disfruta tu cosecha de Sucot!

# GUISO BAJO LAS ESTRELLAS

Disfrutar de una deliciosa cena bajo las estrellas, en una sucá bellamente decorada, rodeado de amigos y familiares, es una experiencia especial. Las cenas de Sucot suelen incluir platillos con muchas verduras y frutas de temporada. Este guiso vegetariano es un sustancioso platillo para Sucot.



## INGREDIENTES

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3/4 de taza de frijoles pintos
- 3/4 de taza de frijoles rojos
- 3/4 de taza de frijoles blancos
- 1/4 taza de cebada perla
- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 6 papas peladas y partidas en cuatro
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 5 dientes de ajo machacado
- 2 cucharadas de miel (o azúcar moreno)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 lata de tomate troceado (alrededor de 400 g)
- Agua caliente



## INSTRUCCIONES

Pon el aceite de oliva y todos los frijoles en el fondo de una olla de cocción lenta (u olla grande). Agrega la mitad de la cebolla. Espolvorea la cebada. Mete las papas y cúbreelas con la cebolla restante. En un tazón aparte, mezcla el pimentón, el ajo, la miel, la salsa de soja, la sal, la pimienta y los tomates con todo y líquido. Añade agua caliente hasta cubrir y revuelve. Echa la mezcla a la olla de cocción lenta. Agrega agua caliente hasta que los ingredientes queden apenas cubiertos. Cocina en modo lento por al menos 12 horas. Y ahora, ¡buen provecho!



¿Cuál es la receta tradicional de tu familia?



## OTRA MIRADA AL LULAV Y AL ETROG

El *lulav* es un racimo de plantas: una rama de palma, dos de sauce y tres de mirto. El *etrog* es una fruta cítrica (similar a un limón amarillo y grande). Juntos, el *lulav* y el *etrog* se llaman **arbaá minim**, «las cuatro especies» en hebreo.

El *lulav* y el *etrog* nos transportan a una época, 3 000 años atrás, en la que la mayoría de los judíos de Israel eran agricultores y el ritmo de la vida estaba ligado al de la tierra. Sucot llega justo al final de la cosecha de otoño en el hemisferio norte.

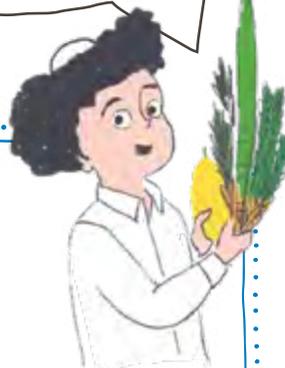
Una razón para reunir estas cuatro plantas es que crecen en cuatro diferentes partes de Israel: el desierto (la **palma de dátiles**), las montañas (el **mirto**), el río (el **sauce**) y las tierras de labranza (el **etrog**). Agitarlas juntas es un ruego para que sea un año de buenas lluvias, necesarias para cosechas abundantes y para nutrir a todas las cosas vivientes.

Juntos, el *lulav* y el *etrog* también se parecen un poco a un cuerpo: las hojas de mirto parecen ojos, las hojas de sauce son como labios, la rama de palmera recuerda una columna vertebral y el *etrog* es como un corazón. Con el cuerpo y el alma esperamos que haya un año nuevo de abundancia y felicidad.

## AGITAR EL LULAV Y EL ETROG

Cuando agitamos el *lulav* y el *etrog* en seis direcciones (adelante, a la derecha, atrás, a la izquierda, arriba y abajo) creamos un campo de fuerza que nos rodea por todas partes (mira la página 63). Este año, esperamos estar rodeados de muchas bendiciones.

Rasca suavemente la cáscara del *etrog* para que libere su agradable aroma cítrico. Cuando termine Sucot, puedes hacer mermelada con él.



## HAZ TU PROPIO PALO DE LLUVIA

Si no tienes un *lulav* y un *etrog* para agitar, ¡prueba con esto!

### MATERIALES

PLUMONES, CRAYONES U OTROS

ARTÍCULOS DE DIBUJO

TUBO DE PAPEL ABSORBENTE VACÍO

TIJERAS

PLÁSTICO AUTOADHERENTE

CINTA ADHESIVA

PAPEL ALUMINIO

UN PUÑADO DE FRIJOLES,

ARROZ O MAÍZ PALOMERO

Decora el tubo con colores. Con las tijeras, corta un pedacito de plástico autoadherente y cubre con él un extremo del tubo; sujétalo con la cinta adhesiva. Estruja, sin comprimirlo demasiado, un pedazo del papel de aluminio para darle forma de serpiente, casi del largo del tubo, e introdúcelo en éste. Tapa el extremo abierto del tubo con más plástico autoadherente. Inclina el tubo de un lado a otro y escucha el sonido de la lluvia.

SUCOT

# VÍSPERA

## BRAJOT DE LA FESTIVIDAD

En la primera víspera de Sucot puedes hacer que la comida festiva sea especial con ciertos rituales y brajot. Para encender las velas del jag y bendecir a tus hijos ve las páginas 16 y 17.





KIDUSH

BRAJÁ DEL VINO O JUGO DE UVA

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam,  
boré pri hagafen.

Querido D's, Creador de nuestro mundo,  
gracias por la deliciosa fruta de la vid.



.....

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון וקדשנו במצותיו. ותתן לנו יי אלהינו באהבה (שבתות למנוחה ו) מועדים לשמחה חגים וזמנים לששון את יום (השבת הזה ואת יום) חג הסוכות הזה, זמן שמחתנו (באהבה) מקרא קדש זכר ליציאת מצרים. כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים (ושבת) ומועדי קדשך (באהבה וברצון) בשמחה ובששון הנחלתנו. ברוך אתה יי מקדש (השבת ו) ישראל והזמנים.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, asher bajar banu mikol am, veromemanu mikol lashón, vekidshanu bemitzvotav. Vatitén lanu Adonái Eloheinu beahavá (Shabatot limenujá u-) moadim lesimjá jagim uzmanim lesasón, et Yom (haShabat hazé veet Yom) jag haSucot hazé, zmán simjatenu (beahavá) mikrá kódesch, zéjer liytziat Mitzráim. Ki banu bajarta ve otanu kidashta mikol haamim, (veShabat) umoadéi kodsheja (beahavá uveratzón) besimjá uvesasón hinjaltanu. Baruj atá Adonái, mekadesh (haShabat ve-) Israel vehazmanim.

Querido D's, Creador de nuestro mundo, le has dado a toda la gente del mundo diferentes maneras de vivir y de creer. Gracias por concedernos el don de ser judíos y las reglas y los actos de bondad que nos ayudan a ser mejores personas. En esta fiesta de Sucot, tiempo de gran felicidad, recordamos cómo nos libraste de la esclavitud en la tierra de Egipto. Querido D's, gracias por darnos esta fiesta especial.



## BRAJÁ PARA SENTARSE EN LA SUCÁ

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו  
וצונו לישב בסוכה.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, asher kidshanu  
bemitzvotav vetzivanu leyshev basucá.

**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por esta  
oportunidad especial de sentarnos en la sucá.**

*La primera vez que coman en la sucá este año,  
agreguen la siguiente brajá:*

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם  
שהחיינו וקימנו והגיענו לזמן הזה.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, shehejyanu vekiyemanu  
vehiguanu lazmán hazé.

**Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por darnos  
vida para poder celebrar este importante momento.**

Di esta brajá  
para sentarse  
en la sucá.





## ¡A LAVARSE LAS MANOS Y A COMER JALÁ!

Como en Rosh Hashaná, en Sucot también remojamos la jalá en miel. ¡Así continuamos gozando de la dulzura de un año nuevo!

Busca las brajot para el lavado de manos y la jalá en la página 20.

## AGITAR EL LULAV Y EL ETROG

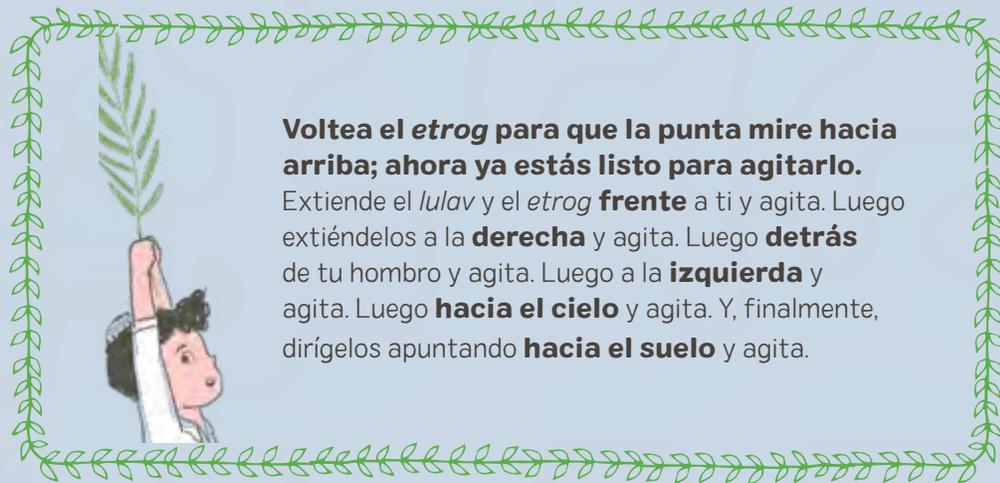
Se acostumbra agitar el *lulav* y el *etrog* en la sucá cada mañana de Sucot, pero está bien agitarlo a cualquier hora, más aún si todos están reunidos para una cena festiva por la noche.

Sostén el *lulav* en la mano derecha y el *etrog* en la izquierda, con la punta del *etrog* hacia el suelo.  
Junta el *lulav* y el *etrog* para que estén en contacto y di esta brajá:

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ  
עַל נְטִילַת לולָב.

Baruj atá Adonái, Eloheinu mélej haolam, asher kidshanu bemitzvotav vetzivanu al netilat lulav.

Querido D's, Creador de nuestro mundo, gracias por esta oportunidad de agitar el *lulav*.



**Voltea el *etrog* para que la punta mire hacia arriba; ahora ya estás listo para agitarlo.**

Extiende el *lulav* y el *etrog* **frente** a ti y agita. Luego extiéndelos a la **derecha** y agita. Luego **detrás** de tu hombro y agita. Luego a la **izquierda** y agita. Luego **hacia el cielo** y agita. Y, finalmente, dirígelos apuntando **hacia el suelo** y agita.

# ACTIVIDADES DE SUCOT



Sucot es un tiempo para reunirse y celebrar. Aquí encontrarás algunas actividades familiares que pueden realizar en una sucá (o en la casa) para que esta semana sea un *tiempo de alegría*, sin importar cómo lo celebre tu familia.

## RECIBE INVITADOS DEL PRESENTE...

Sucot es una época maravillosa para recibir invitados o hacer visitas. ¿Con qué familiares o amigos puede reunirse tu familia? ¿Hay alguien a quien nunca hayan invitado o alguien nuevo en la comunidad o en el barrio? Todos disfrutan comer en una **sucá**, así como la hospitalidad de las fiestas.



### ACTIVIDADES EN FAMILIA

Prueba hacer un plato nuevo para servir en casa o llevar como invitado. Tengan una videoconferencia con familiares o amigos que vivan lejos (y con los que tal vez no hayan hablado en mucho tiempo). Denles una bienvenida virtual a su sucá o a su mesa para volver a conectarse.

## ...E INVITADOS DEL PASADO

La primera *sucá* de la historia judía fue construida por Abraham y Sara, los primeros judíos. Vivían en el desierto en una tienda que estaba abierta por todos lados para recibir a los viajeros que pasaran por ahí. En Sucot, les devolvemos el favor: en una costumbre llamada **ushpiziin** («invitados» en arameo), invitamos a Abraham y a Sara a nuestra sucá junto con otras figuras legendarias del pasado judío.



### ACTIVIDADES EN FAMILIA

Conversen y compartan su respuesta a esta pregunta: si pudieran invitar a cualquier persona del pasado o del presente a comer en una sucá (incluso si es un personaje de un libro o una película), ¿a quién invitarían y por qué? Para que sea más divertido, disfrázate de invitado sorpresa y *visita* tu propia mesa. ¡Que alguien te haga una entrevista!



## CANCIONES, BRINDIS Y MÁS

En el antiguo Israel, la gente peregrinaba a Jerusalem durante Sucot; llegaban de todos lados para llevar parte de su cosecha al Bet Hamikdash. En la calle, la gente hacía malabarismos con antorchas, se paraban de manos, tocaban instrumentos, bailaban y cantaban. Por eso los Sabios de Israel decían: «Si no has visto esta celebración, nunca has sentido dicha auténtica». Sucot es una oportunidad especial para que tú y tu familia festejen juntos.



### ACTIVIDADES EN FAMILIA

Imprime letras de canciones y repártelas para que todos puedan participar. Después, ¡pónganse a cantar! Hagan una lista de reproducción con sus canciones favoritas para bailar (en [pjlibrary.org/listen](http://pjlibrary.org/listen) hay algunas listas ya preparadas) y ¡agiten el cuerpo como el *lulav* y el *etrog*! Brinden con jugo de uva: **¡Lejaim!**, «¡Por la vida!». Si quieren algo más relajado, pueden organizar una noche de juegos de mesa o contar historias a la luz de una vela. Lean un libro de PJ Library acurrucados en la sucá (también puede ser en un sofá).

## MIRAR LAS ESTRELLAS

El techo de una sucá nos permite ver el cielo nocturno con la luna llena y las estrellas (éstas ayudaban a Bnei Israel a orientarse en su travesía por el desierto). Cualquier noche que no esté muy nublada o húmeda es buena para ver las estrellas.

El último día de Sucot tiene un nombre especial: **Hoshaná Rabá** (algo como «Ya viene la ayuda» en hebreo). En la antigüedad, la gente marchaba alrededor del Bet Hamikdash sosteniendo el *lulav* y el *etrog*, pidiendo lluvia y cosas buenas para el siguiente año. También se hizo costumbre quedarse despiertos toda la noche, estudiando juntos. Luego, a la mañana siguiente, en un final dramático, se volvió tradicional golpear el suelo con las ramas de sauce del *lulav* hasta que se cayeran todas las hojas, para simbolizar una despedida a nuestras malas acciones del año anterior.



### ACTIVIDADES EN FAMILIA

Escojan una noche para ver las estrellas con familiares o amigos e invítenlos a pasar la noche, ya sea en la sucá o en casa. Por la mañana, si tienen un *lulav*, golpeen el suelo con las ramas de sauce.

# SIMJAT TORÁ

## CELEBRAR EL ÁRBOL DE LA VIDA

Jaguéi Tishréi (las festividades del mes de Tishréi) terminan con una última celebración: **Simjat Torá** (la Alegría de la Torá). *Torá* significa «enseñanza» en hebreo. Con esta palabra, se designan los primeros cinco libros del Tanaj que narran la historia del pueblo judío.

La Torá se lee completa a lo largo del año. En Simjat Torá, terminamos la lectura de la última parte del rollo de la Torá y luego volvemos a enrollarlo para comenzar, una vez más, desde principio.

En esta fiesta incluso bailamos con la Torá, pues sus palabras son importantísimas para nosotros. En ocasiones, la Torá se describe como «un árbol de la vida para quienes la cuidan»: como un árbol que le da a la gente lo que necesita para desarrollarse. Estudiar la Torá a lo largo del año puede traernos inspiración y nuevas ideas.

**Cada año, las historias de la Torá te llevarán a reflexionar sobre algo nuevo. ¿Cómo pueden ayudarte a crecer?**







## GOLOSINAS DE MANZANA

Puedes disfrutar de una deliciosa costumbre festiva: hacer manzanas cubiertas de caramelo o chocolate. Comer esta golosina en Simjat Torá es una tradición para celebrar el dulce *Árbol de la Vida*. Preparen esta sencilla receta juntos, en familia.

- 8 manzanas pequeñas
- 4 barras grandes de chocolate (con leche u oscuro)
- 8 tenedores o palos de brocheta
- Granillo de colores o de chocolate
- Nueces (opcional)
- Papel para hornear

Lava y seca las manzanas. Parte el chocolate en trozos y derrítelo en la estufa o en el horno de microondas. Clava un tenedor o brocheta por el tallo de cada manzana. Una por una, sumerge las manzanas en el chocolate derretido y permite que escurra el exceso. Ruédalas sobre el granillo (o las nueces) y ponlas sobre el papel para hornear. Déjalas en el refrigerador hasta que la capa se endurezca.



# CÓMO HACER UNA TORÁ

Los judíos han hecho rollos de Torá por miles de años, copiando detenidamente las mismas palabras generación tras generación. Hay 304 805 letras hebreas en la Torá, así que hacer un rollo puede tomar un año entero.

Lo primero es preparar el pergamino. Luego se hace una tinta especial con componentes inusuales, entre ellos savia de árbol y cáscara de granada. Cada letra se escribe cuidadosamente con una pluma de ave. El rollo terminado se envuelve en unos mangos de madera y luego se cubre con una tela o se resguarda en un estuche. A algunos rollos se les ciñe una corona de plata.

## ACTIVIDAD FAMILIAR

Los rollos de Torá de las sinagogas son muy caros y hacerlos toma mucho tiempo, pero tú puedes hacer tu propio rollo para celebrar en casa con materiales sencillos que puedes tener a la mano.

1. Decora una **bolsa de papel estraza** con colores, calcomanías y dibujos para Simjat Torá.
2. Cubre **dos tubos de papel absorbente** con **papel de aluminio**. Estos serán los *mangos*.
3. Corta las esquinas laterales de la bolsa de tal modo que los tubos sobresalgan por arriba y por abajo.
4. Sujeta los tubos a la bolsa con pegamento o cinta adhesiva.

Puedes usar tu Torá de juguete para llevar calcomanías y juguetes a la sinagoga o para bailar en casa en Simjat Torá.



SIMJAT TORÁ

# VÍSPERA

## BAILAR CON LA TORÁ

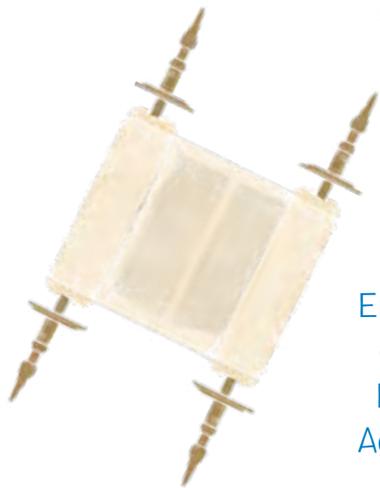
Por la noche, cuando comienza Simjat Torá, comunidades de todo el mundo celebran con bailes, cantos y también con dulces para los pequeños. La fiesta es la última oportunidad para expresar gratitud por el maravilloso regalo de la Torá.

La gente lleva rollos de Torá en una procesión alrededor de la sinagoga cantando canciones alegres. Los padres cargan a los niños en los hombros, los niños ondean banderas hechas en casa y todo mundo celebra. En algunos lugares se cierran las calles a los automóviles para que la gente pueda bailar con la Torá.

## ACTIVIDAD FAMILIAR

¡También puedes bailar en casa! Los niños pueden celebrar abrazando a sus animales de peluche, alzando sus rollos de Torá hechos en casa, ondeando banderas y saboreando dulces.





## UNA HISTORIA INTERMINABLE

En la mañana de Simjat Torá es tradicional leer las últimas oraciones de la Torá, para después enrollar el pergamino hasta el principio y entonces leer las primeras oraciones. Aquí se presenta una versión moderna de ambas secciones.



### El final de la Torá:

Después de que Bnei Israel escaparon de la esclavitud en Egipto, Moisés los guio durante 40 años por el desierto. Al fin el pueblo estaba listo para entrar a la Tierra de Israel. Moisés, que ya era un hombre viejo, se paró en la cima de una montaña desde donde se dominaba la tierra de sus ancestros, pero no cruzó el río Jordán para entrar a Israel.



### Y regresamos al inicio de la Torá:

En el principio D's creó el cielo y la tierra. Dijo D's: «Haya luz» y hubo luz. Vio D's que la luz era buena, y separó D's la luz de la oscuridad. Y llamó D's a la luz «día» y a la oscuridad la llamó «noche». Vino la noche, llegó la mañana, y ese fue el primer día...

### ACTIVIDAD FAMILIAR

\* Toma un libro que hayas disfrutado leer muchas veces.  
\* En lugar de leerlo de principio a fin, ábrelo en el final y lee la última página. Luego da vuelta a las hojas hasta el principio y lee la primera página.  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*



# EL FIN DEL COMIENZO

Cuando termina Simjat Torá, podemos mirar en retrospectiva nuestro trayecto de tres semanas de festividades de Tishréi (*Jaguéi Tishréi*).

Hemos visto a la luna pasar de una pequeña esquirra a un círculo gigante en el cielo nocturno y luego empezar a encogerse de nuevo. Como la luna, también nosotros hemos tomado este tiempo como oportunidad para reflexionar, reparar y renovarnos.

Hemos observado lo acontecido el año pasado para hacernos responsables por nuestras acciones. Hemos tomado decisiones sobre cómo mejorar mientras avanzamos. Hemos tomado medidas para que nuestra familia y amistades sean más sólidas. Hemos celebrado las cosas maravillosas de nuestra vida que pueden ayudarnos en el viaje que tenemos por delante.

Inmediatamente después de tocar el shofar al término de Yom Kipur, exclamamos «**¡El próximo año, en Jerusalem!**»: las mismas palabras que decimos en primavera al finalizar el séder de Pésaj. Nuestro objetivo es llegar a Rosh Hashaná el siguiente año siendo mejores personas y ayudar a tener un mundo de paz, justicia y bienestar.



¡Shaná tová umetuká!  
שנה טובה ומתוקה

¡Que todos  
tengamos un año  
bueno y dulce!

PARA PAPÁS  
Y MAMÁS

EPÍLOGO

# AGRICULTURA Y JARDINERÍA



¿Qué une a las festividades de Tishréi  
(*Jaguéi Tishréi*), desde Rosh Hashaná  
hasta Simjat Torá?

**H**istóricamente, podríamos  
**apuntar a la agricultura.** La  
mayoría de los judíos en el antiguo  
Israel eran agricultores. En esta época  
del año se apresuraban a cosechar sus

productos y a sembrar nuevos cultivos  
antes de que empezaran las lluvias.  
Sembraban semillas (las semillas de un  
nuevo año) y plantaban en el suelo granos  
de trigo dañados (*kipur*, como en Yom



Kipur, que originalmente significaba cubrir de tierra una semilla y convertir algo con defectos en una oportunidad de crecimiento). Al cabo de semanas de intenso trabajo, celebraban jubilosos los frutos de su esfuerzo. De esa manera, el ritmo de la agricultura antigua pudo haber servido de patrón para la temporada de Jaguéi Tishréi.

Al final, todo apuntaba a una cosa: la lluvia. Mientras que todas las otras civilizaciones de la región dependían de enormes ríos, los israelitas levantaban la mirada al cielo. Y cuando, después de una primavera y un verano largos y secos, finalmente caía un aguacero, el mundo se revitalizaba. En hebreo, la palabra para esa primera lluvia milagrosa, *yoré*, viene de la misma raíz que *Torá*, «enseñanza». Tal y como las primeras lluvias crean caudales de agua a lo largo y ancho de la tierra, así la *Torá* forma manantiales que nutren y orientan la vida judía.

**Aun si no somos agricultores, todos somos, en verdad, jardineros, y nuestra principal tarea es la de cultivar a nuestros hijos.** Cada que

vuelve Rosh Hashaná, renovamos nuestra intención de mejorar como personas, en parte porque nuestros hijos están aprendiendo de nosotros cómo ser parte del mundo. También aprendemos de ellos que el mundo es un lugar que siempre cambia y se ensancha, un lugar pleno de maravillas y posibilidades.

Es imposible ignorar nuestras imperfecciones como padres, pero cada año nos comprometemos nuevamente con la tarea de dar a nuestros hijos las mejores condiciones posibles para su desarrollo y para apoyarlos a convertirse en quienes decidan ser. Si bien las Fiestas Mayores se enfocan en *quién* tenemos el potencial de convertirnos, Sucot y Simjat Torá nos permiten disfrutar la belleza de la naturaleza, la alegría de la familia y la comunidad, y la sabiduría de nuestra tradición.

Al criar a los hijos, escribe Laurel Snyder, autora de *PJ Library*, «plantamos otra clase de semilla... Las personas también son jardines y llevan consigo la fruta que muchas generaciones de jardineros han cuidado».



¡Nos vemos el próximo año!



# CONVERSACIONES EN FAMILIA

Los Diez Días de Teshuvá (que empiezan con Rosh Hashaná y terminan con Yom Kipur) son un buen momento para tener conversaciones serias uno a uno o una plática en la mesa con toda la familia. Puedes usar estas ideas como guía.

**¿Quieres saber más? Ve a la página 35.**



PIENSA EN  
TUS ACCIONES.

## SER MEJOR

¿Qué cosas hice el año pasado de las que me enorgullezco?

---

---

¿Qué puedo hacer este año que me haría sentir orgulloso?

---

---

¿Cómo puedo empezar?

---

---



# 2

CONVERSA  
UNO A UNO CON  
UN FAMILIAR  
O UN AMIGO.

## FORTALECER A LA FAMILIA Y LAS AMISTADES

¿Qué cosas hicimos los unos por los otros el año pasado?

---

---

¿En qué fallamos el año pasado con los demás? (Es el momento de disculparse por esas acciones y de perdonarse los unos a los otros.)

---

---

¿Cuál es la mejor manera de evitar que estas cosas vuelvan a pasar?

---

---



# 3

SIÉNTENSE EN FAMILIA A HABLAR SOBRE SUS OBJETIVOS PARA EL AÑO NUEVO Y SOBRE MANERAS DE SER AÚN MÁS AMABLES ENTRE USTEDES.

## PROPÓSITOS FAMILIARES

¿Cuándo nos sentimos más conectados como familia? ¿Cuándo se nos dificulta llevarnos bien?

---

---

¿Cómo podemos apoyarnos mejor los unos a los otros?

---

---

¿Qué ideas pueden ayudar a que el tiempo familiar sea más especial en el nuevo año?

---

---

### == EJEMPLOS ==

Nada de teléfonos o hablar mal de la gente (*lashón hará*) en la mesa. Cenar juntos la noche del viernes (*Shabat*). Comer alimentos más sanos o pasar más tiempo juntos al aire libre. ↪

---

---



# 4

HABLEN EN FAMILIA  
DE MANERAS DE  
TENDER LA MANO  
A OTROS A SU  
ALREDEDOR O  
EN EL MUNDO.

## REPARAR EL MUNDO (*tikún olam*)

¿Tienes un vecino que viva solo o amigos que estén pasando tiempos difíciles?  
¿Qué puedes hacer para ayudarlos?

---

---

¿Hay en tu comunidad personas que necesiten comida, ropa o refugio?  
¿Hay quien no reciba un trato justo? ¿De qué maneras podrías apoyarlos?

---

---

¿Tienes algún propósito específico para hacer *tikún olam*? ¿Qué proyectos se te ocurren?

---

---



### == TIP ==

Si tu familia tiene una caja de tzedaká para reunir dinero para donaciones, es un buen momento del año para hablar sobre qué destino darle cuando esté llena.



PJ Library fomenta conversaciones y tradiciones judías en el hogar, ayudando a que las familias interactúen con los hijos a través de historias y fortaleciendo relaciones intergeneracionales. Este programa gratuito envía actividades y libros ilustrados judíos a cientos de miles de familias de todo el mundo para enriquecer su experiencia judía.



Si quieres que tus hijos de 0 a 8 años reciban, de forma mensual y gratuita, libros de cuentos judíos y otros grandes recursos para actividades en familia, como esta guía de Jaguéli Tishréi, por favor inscríbete en:

**[facebook.com/PJLibraryLATAM/](https://www.facebook.com/PJLibraryLATAM/)**

PJ Library®

