

# **LA PUREZA DE UNA NACIÓN**

Las leyes de Pureza FAMILIAR

Por

RABINO GABRIEL COHEN

# צ"ב WCRC

## WEST COAST RABBINICAL COURT

Es con gracias al Todopoderoso que le presento este documento. Es el fruto de un largo estudio, investigación y recopilación de las leyes que constituyen uno de los tres pilares de nuestra religión: Shabat, Kashrut y la Pureza Familiar.

Este folleto es parte de una serie que nuestro Bet Din, el WCRC, se ha comprometido a publicar con el fin de que sea útil para educar a nuestras comunidades, para que sus familias vivan en santidad y pureza. Esta es una guía de estudio práctico para todas las mujeres judías, con énfasis en las costumbres sefarditas.

Durante casi dos milenios, los judíos han vivido, florecido y se han extendido en diferentes culturas y tradiciones. Nuestros grandes sabios y luminarias en cada generación, nos enseñaron el camino de la vida, el amor por las leyes de la Torá, las costumbres y las melodías, elevándonos a alturas espirituales sin precedentes.

Cuando nos dispersaron por tercera vez en nuestro exilio a todos los rincones de la tierra, en cada nuevo lugar, ya sea en Europa, Oriente Medio o África, nos reagrupamos y establecimos nuevas comunidades. Esto nos obligó a reforzarnos una vez más a nosotros mismos y revitalizar nuestras costumbres y nuestro vínculo con las generaciones de más antigüedad y más gloria.

Este trabajo jalájico, fue escrito siguiendo la tradición sefardí a su máximo detalle de acuerdo a la mayoría de las autoridades rabínicas de nuestros tiempos, y, concretamente, a Itzjak R 'Abadi, Sh'lita. Si usted tiene alguna pregunta o comentario, por favor envíela a la dirección de nuestro Bet Din.

En el plano personal, me gustaría expresar mi gratitud y mi reconocimiento a todos mis rabinos y maestros: a la Yeshiva de Beth Medrash Govoha, Lakewood, NJ, y especialmente a la Hayeshiva Rosh, Harav Hagaon rabino Shneur Kotler Z "TL, que me ha preparado para dedicar mi vida a la Torá.

Muchas gracias también en Harav Harashi, el Rabino Mordejai Eliahu Sh'lita por promover el desarrollo y asesoramiento de nuestro trabajo, y al rabino Itzjak Abadi, Sh'lita, uno de los mayores Poskim en nuestra generación, por su aprendizaje continuo conmigo durante casi tres décadas. Me gustaría dar las gracias a mis amigos y colegas con los que aprendo y trabajo a diario. También me gustaría agradecer a mi amigo y su esposa, el Rabino y la Sra. AB por la corrección de este trabajo. Que el Todopoderoso les bendiga a ellos, sus familias y todos sus seguidores con una larga vida, buena salud y felicidad.

## Prefacio

De todas las creaciones de Hashem, el hombre es el más impresionante. Fue creado con un cuerpo complejo y un alma. Mientras que la comprensión de la mecánica del alma va en gran medida más allá del conocimiento humano, el cuerpo sin embargo, ha sido objeto de siglos de estudio intensivo, investigación y experimentación.

Cuanto más ahondamos en el milagro de la vida humana, más nos llena de admiración y respeto por nuestro Creador. Es una maravilla que el cuerpo humano lleve a cabo sus funciones al día con la precisión del reloj más sofisticado, manteniendo en todo momento las constantes vitales tales como temperatura, presión arterial, y todos sus sistemas en condiciones óptimas. Las funciones de la vida como la respiración, comer, digerir y reproducir están programados a la perfección, se ejecutan en una forma infinita.

Este libro, trata con el ciclo femenino y sus implicaciones en la vida de la pareja judía, y es un extracto de las leyes que han sido conocidas por nosotros desde la revelación en el Sinaí, ya entonces nuestros sabios fueron capaces de predecir y calcular este ciclo con una precisión asombrosa, gracias a los conocimientos que derivan de nuestra Torá.

Nuestro mandamientos sirven para mantener la identidad del pueblo judío, y mantenernos separados de los gentiles. "Yo soy el Señor tu Di-s, que te ha separado de las naciones."(Levítico 20:24)

Cuando seguimos estas halajot estamos actuando de la manera más beneficiosa para nuestros cuerpos y nuestras almas, en este mundo y en el siguiente. Aun mas, en su bondad, Hashem nos promete recompensa por hacerlo: "Di-s nos ordenó seguir todas estas reglas...para que nos sea garantizado el bien ... "(Deuteronomio 6:24)

Sin embargo, los mandamientos deben mantenerse porque HaShem nos los dio, y no porque lo exige la lógica.

# PUREZA DE UNA NACIÓN

Este folleto, "Pureza de una nación" es el resultado de muchos años de recopilar preguntas durante el asesoramiento a las muchas familias que nos lo han pedido. Las halajot establecidas han sido cuidadosamente verificadas y utilizado para responder a muchas preguntas prácticas se han incorporado en este libro.

□

Al comenzar el siglo XXI, vivimos en una época sin precedentes en el progreso científico. Lamentablemente, a otras áreas de nuestra vida no les ha ido tan bien. La institución de la familia, en particular, está recibiendo fuertes golpes y se desmorona lentamente. Con la permisividad como norma, los sentidos de responsabilidad, compromiso y dedicación que alguna vez fueron la base en un matrimonio, se están convirtiendo en cosa del pasado. Mucho se escucha sobre los objetivos independientes, el sentido de sí mismo, la asertividad, la falta de comunicación y otras enfermedades que hoy en día que están causando estragos en el hogar.

"Am Israel" posee un "Libro de la Vida", La Torá, donde podemos encontrar directrices para todos los aspectos de nuestra vida. Generación tras generación, el hogar judío ha sobrevivido a los ataques del mundo secular, gracias a una poderosa herramienta: su apego a las leyes de la pureza de la familia, según lo estipulado en nuestra sagrada Torá.

Estas leyes han sido dictadas, de madre a hija, de Rabí a Talmid. Han sido tranquila y cuidadosamente estudiadas y observadas. Independientemente de su estilo de vida o la apariencia exterior, decenas de Benei Israel han mantenido de manera privada estas halajot tan importantes.

"Ma Tovv Ohalecha, Yaakov, Mishkenotecha, Israel". ¿Qué tan bueno son tus tiendas Yaakov, tu santuario, Israel! "

Las halajot de la Pureza Familiar son muy poderosas y las recompensas por mantenerlas bien vale la pena esta disciplina impuesta. Hashem en su infinita sabiduría nos ha proporcionado el "libro de uso y cuidado" que debería incluirse con cada pareja de judíos que entra en la maravillosa alianza del matrimonio.

Con esta sabiduría infinita, la pareja judía ha conocido por siglos, los momentos más adecuados para la concepción, el momento óptimo para una relación feliz y saludable, evitando los días en que la carne es débil o la mente está preocupada. La observación de estas leyes es el secreto que para tener un matrimonio especial como si fuera el primer día de casados, pero para siempre.

Este ciclo está es la base de la reproducción humana y es un milagro impresionante

que se produce cuando una mujer está en su juventud, cuando ella tiene la fuerza y paciencia para crear una familia. Hechos que han sido descubiertos recientemente, pero, han sido de conocimiento común, para la nación judía desde la revelación en el Sinaí.

Con el tiempo, muchos cuentos de las esposas y las supersticiones se han mezclado con estas leyes. Estas desviaciones hacen difícil su correcta observancia. Es importante aprender de forma fiable para evitar rigores innecesarios.

Aunque las recompensas por la observancia de las Leyes de Taharat Hamishpajá pueden ser maravillosas, debemos tener en cuenta que esto no es sólo un modo de vida, sino un mandamiento de Dios que tiene una retribución pesada cuando no se guardan. Estas son obligatorias y somos responsables de mantenerlas.

Por otra parte, las bendiciones de nuestra casa, la armonía, el respeto y consideración, la renovación mensual de una relación que emanan de una vida de Kedusha, la calidad en la Neshamot en nuestros hijos, son algunas de las muchas recompensas de valor incalculable en este mundo y el otro que se derivan de la adhesión a este modo de vida.

Ruego que con ayuda de Hashem este libro sea fundamental para la observancia y la clarificación de estos halajot. Y que sea voluntad de Hashem inculcar en nosotros el deseo de observarlos y nos de la fortaleza para que nuestra nación pueda conservar su título de Mamlechet Kohanim Vegoy Kadosh.

***“Taharat Hamishpacha es la pureza de la familia, la pureza de una Nación”.***

## **CAPITULO I: ¿Qué es una Nidda?**

Mantenimiento de los Siete Días de Limpieza

## **CAPÍTULO II: Leyes de examinación antes de vestir de Blanco**

Conclusión en Pureza

Los procedimientos de examen

Vestir de Blanco durante los siete días de Limpieza

Exámenes durante los siete días de la Limpieza

## **CAPÍTULO III: Preparativos para la Mikveh y las sustancias intervinientes.**

Diferentes tiempos de exposición y cómo comportarse en cada caso.

Leyes de sustancias intervinientes.

## **CAPÍTULO IV: Leyes en materia de inmersión.**

La bendición antes de la inmersión

Formas de inmersión

## **CAPÍTULO V: Conducta de marido y mujer durante el período de Nidda.**

Separaciones

Leyes en materia de comidas

Las leyes relativas a los enfermos

## **CAPÍTULO VI: Tiempos posibles en el que una mujer puede menstruar.**

¿Cómo una mujer establecen su fecha mensual?

Leyes de la separación durante ONAT Havesset.

¿Cuándo se invalida una fecha de periodo mensual?

¿Cómo establece una mujer su fecha de intervalo?

¿Cómo se anula la fecha de intervalo?

Los síntomas físicos relacionados con un período menstrual.

## **CAPÍTULO VII: Embarazadas, mujeres en lactancia y las mujeres mayores.**

## **CAPÍTULO VIII: Colores de manchas de sangre, Ketamim.**

Concepción Difícil.

Tipos de sangre

¿Cómo una mujer se convierte en Nidda?

Varios halajot Respecto a una Ketem

Estudio Básico de Ketamim

Leyes relativas a la sangre encontrada en la orina.

## **CAPÍTULO IX: Las leyes relativas a una novia**

La sangre del himen

## **CAPÍTULO X: Leyes relativas a una mujer después del parto.**

Aborto Involuntario

Mujer en trabajo de parto

## **CAPÍTULO XI: La Mikveh**



o la percibe,

## CAPITULO I

### ***¿Qué es una Nidda?***

Una mujer que percibe una gota de sangre se llama Niddah y debe contar con siete días de la limpieza, es decir sin sangrado.

Una mujer joven o vieja, casada o soltera, incluso una que está embarazada o amamantando, que ve la más mínima gota de sangre o encuentra un Ketem, mancha (véase halajot de Ketamim), ya sea durante su período menstrual o en cualquier otro momento aunque sea consciente de que en realidad no salen de su cuerpo (véase Los síntomas físicos relacionados con un periodo). Si ocurre accidentalmente, saltando o por cualquier otra actividad que le causaría a la liberación en la sangre, se convierte en un Nidda: en un estado de impureza menstrual. Si un hombre cohabita con una Nidda, ambos están sujetos a la muerte prematura: Karet. Cualquier persona que abraza o besa se castiga con azotes: Malkot.

### ***Mantenimiento de los Siete Días de Limpieza***

Una mujer que está menstrualmente impura deberá de terminar la conclusión de su flujo menstrual a través de un examen llamado Hefsek Tahara: Conclusión en Pureza. Después de ello, debe contar siete días de limpieza y sumergirse en un baño ritual casher: *la Mikveh*. Sólo entonces ella es admisible para su marido. Si ella cuenta los siete días, y no se sumerge en una Mikveh, ella sigue estando ritualmente impura; incluso puede haber tomado muchos baños con fines sanitarios e incluso si todas las aguas del mundo se vertiesen sobre ella mas no se sumergiese en una Mikveh, sigue estando impura.

Asimismo, las mujeres mayores, que han dejado de menstruar, o mujeres que no han mantenido la pureza de la familia y desean hacerlo desde este momento en adelante, debe concluir contando 7 días de pureza (sin sangrado) y luego sumergirse en una Mikveh. De lo contrario, su estado sigue siendo de Nidda, con todas las restricciones correspondientes de la convivencia y separaciones, lo que veremos en próximos párrafos.

## CAPÍTULO II

### Leyes de exanimación antes de vestir de blanco durante los siete días Limpieza

#### Conclusión de la Pureza (Tahara Hefsek)

Una mujer que ha percibido sangre debido a su período regular, o encontró una mancha, Ketem, debe realizar una "conclusión en pureza" que es Hefsek Tahara, para establecer el cese de su período. Se tienen que mantener los siete días de la limpieza. (Para una estudio sobre Ketamim, por favor, consulte el Capítulo 8).

De acuerdo con la costumbre de la mayoría de los sefardíes, los siete días de limpieza dan comienzo la noche siguiente del cuarto día de su período. Los que tienen la costumbre de mantener cinco días o más no deberán cambiar sus costumbres, sin consultar primero a una autoridad rabínica. Los Judíos Ashkenazim observan un mínimo de cinco días antes de comenzar los siete días de la limpieza.

Si la mujer ha percibido un flujo continuo, sólo una pequeñas gotas, o *una sola gota* durante los días de su periodo, debe "concluir en pureza" en el cuarto día a la mayor brevedad después de que vio la primera prueba de sangre. La noche siguiente del cuarto día comienza a contar después de haber realizado Hefsek Tahara. Por ejemplo, si se percibe la sangre el domingo, cerca de hora del atardecer, se llega a la conclusión de la pureza del miércoles, antes del atardecer. Luego, el jueves se convierte en su primer día de los siete días limpios. Si el período de una mujer dura más de cuatro días, concluirá en pureza en el último día que ella percibe la sangre y empezar a contar los siete días a partir de la noche siguiente.

La cuenta de cuatro días antes de los siete días de limpieza sólo se aplica si percibió la sangre mientras estaba ritualmente limpia (después de la Mikveh). Sin embargo, si aun no se sumergía en la Mikveh y la sangre se percibe una vez más, no es necesario contar con los cuatro días, se puede concluir en pureza tan pronto como el sangrado se detenga. Por ejemplo, si ve un Ketem (mancha) que la convierte en Nidda el domingo y el miércoles siguiente que comienza su período regular, puede concluir en la pureza tan pronto como el cese del sangrado. Del mismo modo, si mientras está contando los días que ella percibe como limpios de sangre y encuentra un Ketem, se puede concluir ese mismo día, sin esperar más tiempo, puesto que ya ha sido impura durante cuatro días.

El momento del examen que determina su conclusión en pureza suele ser por lo menos una media hora antes del anochecer. Si se pospone el examen hasta después de la puesta del sol, no puede incluir el día siguiente entre los siete días limpios. Si este

examen se realizó muy temprano en el día, se debe consultar a un Rav.

### **Los procedimientos de exanimación.**

Después del cuarto día de la menstruación, o cuando ella detecte que se detenga el flujo, una mujer debe lavar a fondo toda la zona externa como internamente. Se prepara entonces un pequeño pedazo de tela suave, limpia, blanca, de aproximadamente cuatro pulgadas por cuatro pulgadas (10 cm x 10 cm) de tamaño, o un pedazo de algodón del mismo tamaño, limpios en todos los lados. Esto se llama *Bedika*. (Se puede encontrar a veces en la Mikveh donde realice su inmersión).

Ya teniendo una *bedika* se envuelve alrededor del dedo, y levanta un pie sobre un taburete pequeño o algún objeto elevado. Estando de pie en esta posición, se debe insertar el paño. Con el fin de examinarse a sí misma tan profundamente como sea posible, es aconsejable colocar la mano alrededor y debajo de su muslo. De esta manera, será capaz de insertar su dedo entero sin ninguna complicación. La tela de examen debe insertarse profundamente en el cuerpo, así como en todos los pliegues y rendijas. Después de esto, debe examinarse a sí misma presionando ligeramente alrededor de los lados internos y todos los pliegues. Se debe tener cuidado de no lastimarse para no causar manchas cuestionables. A continuación, debe retirar la tela y examinarla. Si está limpio, ella está lista para contar los siete días de limpieza a partir del día siguiente. Si el paño no está limpio, o ella no puede determinar si está o no está limpio debe mostrarlo a una autoridad rabínica experta en el tema.

Después de este examen, se recomienda que se inserte otro pedazo de tela blanca y dejarlo insertado aproximadamente media hora después de la puesta del sol durante todo el tiempo del crepúsculo. (Consulte su calendario para conocer los tiempos exactos del atardecer). Dejar la *Bedika* insertada se conoce como *Moch Dahuk*: Tela ajustada a la medida. Sin embargo, en caso de que este procedimiento le resulte doloroso o que pueda perjudicar el dejarlo insertado, aunque sea durante un corto tiempo, puede evitar el *Moch Dahuk*. Sin embargo, en una situación donde una mujer realiza *Hefsek Tahara* en el mismo día que se percibe sangre, como en el caso de una mujer que ve la sangre durante los siete días limpios y por lo tanto concluye en pureza ese mismo día, el *Moch Dahuk* es obligatorio desde el atardecer hasta la media hora más tarde. (Porque ella tiene un Juicio de *Zava Ketana*).

Cuando la tarde de este examen cae en *Tisha B'av*, puede lavarse antes con agua caliente, pero ella debe tener cuidado de no dejar correr mucha agua. Cuando el tiempo de este examen cae en *Shabat* o *Yom Kippur*, debe tener cuidado de no llegar a

apretar demasiado causando exprimir, Schita. El lavado de este examen se permite en Yom Kippur, puesto que no es por placer.

### **Vestir blanco los Siete Días de Limpieza**

Después de los procedimientos mencionados anteriormente, una mujer está obligada a llevar una ropa interior blanca recién lavada. La prenda debe ser examinada antes de usarla para asegurarse de que está libre de manchas. Si se duerme sin ropa interior de color blanco cerca de su cuerpo, se debe utilizar una sábana blanca lavada que ha

sido previamente revisada para ver que no tenga manchas. Y entonces ella hará lo mismo, durante los siete días siguientes. Las Judías Ashkenazim requieren una sábana blanca, incluso cuando utilizan ropa interior blanca

### **Exámenes durante los siete días de la Limpieza**

Una mujer debe examinarse a sí misma dos veces al día, una vez en la mañana y otra antes del atardecer, de la misma manera en que realizó Hefsek Tahara la primera vez, es decir, mediante la inserción de la Bedikah a profundidad y alrededor de los lados internos. Hay momentos en que la Halajá permite una mujer para que lo realice menos veces. Si ella es propensa a la irritación excesiva cuando se examina a sí misma, podría ser asesorado por un Rav sobre la manera de hacer menos exámenes. En caso de que se haya examinado a sí misma sólo dos veces, una en el primer día y la segunda en el séptimo día (además de los exámenes de las Hefsek Tahara, estos siete días son aceptados como días de limpieza y se le permite sumergirse en la Mikve (baño ritual). (196 P.T. carta 6).

Los siete días de limpieza debe ser continuos, sin interrupciones de los flujos de sangre o manchas. Si una mujer percibe sangre, incluso en el séptimo día, su recuento anterior es nulo y debe proceder a realizar Hefsek Tahara y empezar a contar los siete días de la limpieza de nuevo. Sin embargo, en este caso, ella no tiene que esperar a los cuatro días que preceden a la conclusión en pureza, como se mencionó antes. Durante estos siete días, si lo necesita, una mujer puede lavarse con agua caliente, e incluso duchas. Desde que su período se ha detenido completamente, puesto que hay poca preocupación que va a lavar cualquier rastro de sangre.

Si una mujer cruza el Horario Internacional, debe contar siete veces amaneceres y atardeceres. Si ella se revisó sólo una vez durante estos siete días o ella no puede examinarse a sí misma más de una vez, debido a algunos golpes o heridas internas, se

debe contactar a un rabino. Si ella usa un anillo de Gartenberg o un anillo de útero, debe consultar a un rabino, el modo de su examen y las complicaciones relativas a una sustancia intermedia, Hatsitsah, durante la inmersión, que se discutirá en capítulos posteriores.

### **CAPÍTULO III**

#### **Preparativos para la Mikveh y sustancias intervinientes.**

El lavado y preparación para la Mikveh de preferencia debe ser iniciado mientras que todavía es de día, cerca de la noche. Ella debe hacer los preparativos hasta la noche, poco antes del momento en el que ella debe sumergirse. En caso de necesidad, se puede lavar y prepararse, ya sea durante el día o la noche. No obstante, debe ser lo más cerca de su tiempo de inmersión posible. Y es por eso que las mujeres toman una ducha adicional a la Mikveh antes de la inmersión.

Una mujer debe lavar todo su cuerpo y su pelo cerca del momento de su inmersión, Tevila. Se tienen que revisar y separar todo el pelo de su cabeza. En cuanto al pelo en el resto del cuerpo, es suficiente si se separa correctamente con la mano. Ella debe asegurarse de utilizar el agua caliente cuando se lava el cabello. Antes de la inmersión, se debe examinar de cerca su cuerpo y su cabello para asegurarse de que no hay sustancias que intervienen, mirando y sintiendo las zonas de difícil acceso.

En el día de su inmersión, es mejor no manejar sustancias que podrían adherirse al cuerpo o las uñas, como la masa y similares. En caso de que se ha manejado, se debe lavar cuidadosamente todas las áreas que han estado en contacto con la masa. El viernes, se le permite manejar todas las cosas en honor del Shabat. Se debe tener cuidado, sin embargo, debe lavarse a fondo después de que ella termina de preparar los alimentos.

Durante el período de tiempo entre su preparación y su inmersión real, una mujer también debe evitar tocar cualquier cosa pegajosa o sucia, especialmente en Shabat, cuando los preparativos y el tiempo de inmersión están muy separados. Pero si se olvida y toca las sustancias pegajosas y se adhieren, o alimenta a sus hijos, deben lavarse a fondo y examinar su cuerpo y las manos antes de la inmersión.

#### **Leyes de sustancias intervinientes.**

Una mujer debe sumergir su cuerpo entero de una sola vez de tal manera que

incluso un pelo no se queda fuera del agua. Todo lo que ella traiga, que impida que el agua alcance su cuerpo, que es de una naturaleza incómoda que hace que la gente quiera quitarse, es un Hatsitsah, una sustancia que interviene, y no se le permite sumergirse hasta que sea removida. Si tras la inmersión, se encuentra una sustancia, y no se está seguro de si se trata de un Hatsitsah o no, debe pedirle ayuda a un Rav.

Una mujer debe tener cuidado con las sustancias que intervienen, incluso en las partes ocultas de su cuerpo como la boca, nariz, ojos y oídos. A pesar de que el agua no llega realmente a estas partes internas, que deben ser considerados y limpiados a fondo, como si el agua pudiera llegar a ellos. Por lo tanto, tiene que asegurarse de que no hay moco en los ojos, ya sea dentro o fuera, incluso cuando el moco es húmedo.

También deben lavarse los bien los pies. Se deben limpiar los dientes y entre ellos. Por eso, la costumbre es no comer carne o pollo o algo pegajoso entre los preparativos y el tiempo de inmersión, en el día de Tvila.

Algunas mujeres tienen la costumbre de no comer carne en todo el día. Sin embargo, en Shabat y Yom Tov o cualquier otra comida importante para una mitzvá, (como un Sheva Brachot, un brit milah, un Pidyon HaBen, un Seudat Purim, Chol HaMoed, Siyum Masechet, o un bar mitsva,) una mujer puede comer carne, pero debe tener cuidado al lavarse los dientes antes de la inmersión. Además, cuando su tiempo de inmersión cae en las noches de Shabat o Yom Tov, ella deberá intentar sumergirse antes de la comida. Esto se aplicaría a Melave Malkaí

Si una mujer tiene una herida cubierta por una costra, y ella quiere específicamente la costra de la herida para prevenir el sangrado, o porque se cura mejor, no será una sustancia que interviene. Pero, si no hay propósito para la costra tiene que removerla.

En el caso de los callos, callosidades, ampollas, verrugas, piel dura, o crecimientos de la piel, una mujer debe lavar a fondo y ablandarlos antes de la inmersión.

Maquillaje y todos los colorantes que utilizan las mujeres en la cara, el pelo y las manos, si no tienen consistencia y son sólo superficiales, no intervienen durante la inmersión. Si una mujer se insiste hacer la inmersión en la Mikveh con ellos, puede hacerlo con el consentimiento de su rabino.

La suciedad y la masa que se encuentran bajo las uñas interviene durante la inmersión, por lo tanto, una mujer debe asegurarse de que el área bajo las uñas está limpia. Las uñas por sí mismas, sin embargo, no intervienen, ya que son parte del cuerpo de una mujer. Son como el cabello, es decir, no es una Hatsitsah. Sin embargo, las mujeres han aceptado la costumbre de cortar las uñas antes de la

inmersión.

Las mujeres que tiñen su cabello, ya sea total o parcialmente, debe asegurarse de que tiene el efecto apropiado y deseado antes de que se sumerja.

La mujer debe orinar antes de la inmersión, para no contener demasiado la orina, no sea que el agua no toque todo su cuerpo, debido a la presión que hace para ir después.

En caso de sangrado de la nariz o un corte, se limpiará y tratar de detenerlo, antes de la inmersión. Todos los tipos de yesos, vendas, tiritas y vendajes para heridas representan un Hatsitsah. En el caso de frenos, puntadas re-absorbibles, puntadas regulares, o hilos que los médicos deben eliminar, un Rav debe ser consultado.

Un relleno dental temporal, antes de poner el permanente el cual permanecerá menos de cuatro semanas, o que necesita un médico para quitarla, no se considera un objeto de intervención. Dientes permanentes postizos que reemplazan los dientes perdidos no son un Hatsitsah. En el caso de frenos sin embargo, un Rav debe ser consultado para saber qué hacer en cada caso particular.

### **Fiesta de Henna**

Pintura, tinta, yodo y todos los colores que tienen consistencia son un Hatsitsah, una sustancia que intervienen y deben ser eliminadas.

En el caso de la henna es preferible que la novia sumergirse en la Mikveh antes de la fiesta.

Sin embargo, si esto no fuera posible, se debe lavar a fondo la henna y para deshacerse de toda la sustancia. Los residuos inconsistentes, no serán considerados Hatsitsah

### **Diferentes tiempos de inmersión y cómo comportarse en cada caso**

**Viernes por la noche:** Cuando la noche de la inmersión es la noche del viernes, el Shabat, la mujer debe hacer todos los preparativos, mientras que todavía sea de día. Ella no deberá esperar hasta que esté cerca de la hora de encender las velas, para no apresurar sus preparativos. La inmersión debe ser en la noche. Si es necesario, una mujer puede sumergirse una vez encendidas las velas, siempre y cuando ella llegue a casa cuando sea de noche.

**Motsae Shabat:** En cuanto a sábado por la noche, si su inmersión cae en la noche después de Shabat, ya que no puede prepararse durante el día de Shabat, debe

hacerlo por la noche, antes de su inmersión. En cualquier caso, es una costumbre recomendable para lavarse a fondo en la tarde del viernes y para continuar los preparativos en la noche del sábado. También debe peinarse antes de la inmersión.

**Cuando Motsae Shabat es un Yom Tov:** Si la inmersión es en la noche después del Shabat, y es un Yom Tov, (una fiesta religiosa), y un momento en que ella no puede prepararse a sí misma, entonces ella debe hacer todos los preparativos de la tarde del viernes. Se debe atar el pelo de una manera que le impida que éste se enrede. Entonces de nuevo el sábado por la noche, antes de la inmersión, debe lavarse entre los muslos y en las demás zonas donde haya probabilidades de sudor con agua caliente. Después se examinará a sí misma buscando cualquier sustancia extraña, y luego sumergirse.

**Viernes por la noche después de Yom Tov:** Si los dos días de Yom Tov caen el jueves y el viernes por la noche, y el momento de su inmersión en la noche del viernes, se debe hacer todos los preparativos el miércoles y deben atarse el pelo en una manera que se evite que se enreden. Después, debe sumergirse en la noche del viernes.

Para el lavado antes mencionado y en cualquier otro momento que ella desea hacer un lavado parcial en Shabat o Yom Tov, que se utilice jabón líquido y agua caliente antes de Shabat o agua fría, ella debe tener cuidado de no apretar la toalla, o el pelo de su cuerpo.

## CAPÍTULO IV

### Leyes en materia de inmersión

Después de que la mujer cuenta con siete días limpios, en vísperas del octavo día se debe sumergir en un Mikveh casher.

Una mujer impura debido a su menstruación o después del parto, no puede librarse de su impureza, hasta que se sumerge. Incluso si han pasado muchos años desde su último flujo menstrual, ella permanece impura hasta que se sumerge de forma correcta en un Mikveh.

Cuando la mujer se sumerge, la presencia de una asistente u otra mujer es necesaria para asegurarse de que ninguna parte de su cuerpo o incluso un cabello se ha quedado fuera del agua durante la inmersión. Esto haría que inmersión se

invalidara. Cuando no hay nadie disponible, el marido puede asegurarse de que el cabello estuvo dentro del agua.

Las mujeres que tienen una condición del oído y el médico absolutamente no les permite en absoluto que la humedad llegue a sus oídos, puede preparar sus oídos para la inmersión, después de que la asistente de la Mikveh moje sus manos en la Mikveh, se pueden cubrir los oídos de la mujer con suavidad durante la inmersión.

## **La bendición antes de la inmersión**

Cuando ella se desviste y aún vestida con su ropa interior o toalla, y preferentemente no sea una túnica, recita:

***"Baruk Ata Hashem Elokenou Melech Haolam Asher Kideshanou Bemitsvotav Vetsivanou Al Hatvilah".***

A continuación, se quita la ropa y se sumerge. También puede recitar la bendición después de que ella se encuentre con el agua hasta el cuello. Si el agua está clara, se debe mover el agua con sus pies, con el fin de evitar ver la parte inferior de su cuerpo.

Sin embargo, la costumbre Ashkenazi es recitar la bendición en el agua de la siguiente manera: se sumerge una vez, recita la bendición y la sumerge de nuevo. Algunos sefardíes han tomado sobre sí mismos a aceptar esta costumbre.

Cuando una mujer se sumerge, se debe recitar la bendición, si ella se ha contaminado a través de un flujo de sangre, o a través de un Ketem. En Shabat (viernes por la noche), se permite hacer Tevila y de recitar la bendición también.

## **Formas de inmersión**

La mujer no debe sumergirse en pie rígida ni doblarse demasiado, de manera que ninguna parte de su cuerpo está cubierto por otra parte. Más bien, debe doblarse ligeramente hacia adelante para que sus brazos y piernas estén extendidos, como cuando se camina. Sin embargo, ella no tiene que extenderlos lejos de su cuerpo. Se puede cerrar los ojos o la boca, pero debe asegurarse de que no se cierren de forma muy hermética.

Ella no debe pararse en cualquier utensilio o en cualquier lugar desnivelado, porque el miedo de caerse puede impedir que la inmersión sea hecha correctamente. Del mismo modo, no debe hacerlo en un lugar donde la gente puede pasar, ya que esto podría causar que se diera prisa y no tener cuidado con la forma en que se sumerge.

Cuando ella sale de su Tevila, debe asegurarse de que la primera persona que ve es un gran amigo, un familiar o la asistente de la Mikveh, y no mirar nada Tame, impuro primero.

Una mujer no debe llevar a cabo la inmersión durante el día, incluso si es durante el octavo día. Sin embargo, si tiene miedo de ir a la Mikve en la noche porque es un barrio peligroso, o que ella está preocupada por las condiciones climáticas excepcionalmente frías, puede consultar a un Rav. Sin embargo, en el séptimo día ella definitivamente no le es permitido realizar su Tevila.

Una mujer debe actuar con modestia y no dejar que la gente sepa cuando se va a la Mikveh. Si su marido está en la ciudad, es una mitzvá para una mujer sumergirse inmediatamente después de sus siete días de la limpieza sin demora: si quiere aplazar la Tevila a un momento posterior, esto sólo puede realizarse con el consentimiento de su marido.

## **CAPÍTULO V**

### **Conducta de marido y mujer durante el período de Nidda**

Dentro de las siguientes leyes, hombres y mujeres, deberán ser más cuidadoso con las leyes que les afectan más a fin de no llegar a pecar. Deben aprender a comportarse el uno con el otro y mantener una distancia adecuada.

### **Separaciones**

Hay cuatro niveles de motivos por los cuales debe haber separación:

1) La Torá dice que una persona no debe tocar una Nidda.

- 2) Hay ciertas situaciones que podrían conducir a cohabitar.
- 3) Hay ciertas conductas que no están permitidas porque pueden dar lugar a tocarse.
- 4) Hay ciertas situaciones que podrían llevar a una persona a pensar en el propio acto.

El marido no debe acercarse a su esposa en los días siguientes:

- Los días de la menstruación.
- Los días de la impureza causada por una Ketem.
- Los siete días limpios que preceden a la inmersión de la esposa en la Mikveh.
- Todos los días adicionales que postergan, por una razón u otra su inmersión en la Mikveh.

La pareja debe evitar todas las situaciones que transmiten una sensación de proximidad o amor por miedo a caer en pecado. Durante ese tiempo se relacionan entre sí en formas no físicas, y desarrollan su relación en un nivel espiritual y emocional.

No deben tocarse en absoluto. No se puede entregar nada el uno al otro, aun cuando el objeto es largo, ni pueden tirarse nada el uno al otro. Hay que dejar el objeto para que el otro pueda recogerlo. En un brit, cuando el marido y la esposa son Kvaters, esta Halajá es un problema cuando se entrega el bebé a la otra persona.

Un niño mayor que puede inclinarse hacia adelante por sí mismo puede ser entregado. Si no hay otra manera de llevar un objeto pesado por las escaleras, y es una extrema necesidad subirlo, entonces uno puede llevarla junto con su cónyuge.

El esposo y la esposa no pueden dormir en la misma cama, independientemente de su tamaño. Lo mismo se aplica incluso si están cada uno en sus prendas de vestir y ropa de cama y no se toquen entre sí. No puede dormir en dos camas separadas que se tocan. El marido no puede sentarse en la cama de su mujer, ni siquiera cuando ella no está presente en el cuarto, y ciertamente no acostarse en ella. Ella, sin embargo, se le permite sentarse en la cama de su marido, mas no acostarse en ella en presencia del mismo. No puede sentarse en un banco que se balancea a menos que otra persona se encuentre en medio de ellos. Si el banco es tan pesado que no se pueda balancear, se pueden sentar en él sin una tercera persona, siempre y cuando no se toquen entre sí. Ellos no pueden viajar juntos en un viaje de placer en un pequeño barco o en una carroza. Si el viaje se hace para un fin necesario, podrán ir juntos. Además, pueden

viajar en un automóvil o un autobús, incluso para un viaje de placer, ya que los asientos son fijos y no se sacuden considerablemente. Se puede ir a caminar juntos.

Un esposo no puede mirar a las partes del cuerpo de su esposa, que suelen estar cubiertas. Una mujer en un estado de Nidda puede embellecerse para no ser desagradable a su marido. El marido no puede escuchar con atención cuando su esposa canta mientras que ella esta Nidda.

Aun cuando no es un Nidda, un marido no puede oír el canto de su esposa, mientras está aprendiendo o rezando. Una mujer no puede cantar en una mesa de Shabat, si hay invitados presentes.

### **Leyes en materia de comidas**

El marido y la mujer no puede comer de un mismo plato ni pueden comer en una mesa en la forma habitual, a menos que una de las siguientes condiciones apliquen:

- Colocar un objeto reconocible entre ellos, que no se encuentra en la mesa habitualmente, o un pan del que no están comiendo o una botella de la que no están bebiendo.
- Cambiar sus asientos en la mesa.
- Comer en manteles separados o si no lo hacen habitualmente los utilizan. (¿?)
- Comer con visitantes en la mesa.

El marido debe abstenerse de beber los restos de la taza de su esposa o de comer sus sobras. Si alguien come o bebe de ellos en el inter, o si estos restos son trasladados de un plato a otro, está permitido hacerlo incluso si la comida ha sido devuelta a la fuente original. Si él no es consciente de que estos restos son suyos, él puede comer. Si la mujer come o bebe y sale de la casa temporalmente, el marido puede tener sus restos si no se puede identificar que eran de ella.

Una mujer, sin embargo, se le permite comer o beber de las sobras de su marido; se le permite poner la mesa para su marido y hacer todos los preparativos necesarios para

las comidas. Sin embargo, no puede prepararle una bebida como el vino o licor. Ella no debe prepararlo en su presencia ni puede ponerlo en frente de él. Más, debe ponerlo a un costado de él en una silla, o dárselo a alguien más para que lo pase a su marido, dejarlo con la mano izquierda, o hacer algún otro cambio en la forma de servir. Cuando el marido no está presente, la mujer puede poner la bebida en su lugar habitual. El marido, no podrá poner la copa de su esposa en la mesa en su presencia. En el caso de bebidas como refrescos, jugos y agua, que no sugieren cercanía, uno puede preparar para el otro delante de la pareja.

Una esposa puede hacer la cama de su esposo como habitualmente se hace, incluso en su presencia, ya que esto entra en el terreno de las tareas, en lugar de afecto. Sin embargo, las camas y las decoraciones que usan para ocasiones especiales no se pueden preparar delante de él.

Ella no puede verter agua, fría o caliente, sobre él para lavarse la cara, manos o los pies, incluso cuando se tiene cuidado de no tocarlo.

Las mujeres que están en el estado de Nidda (impureza menstrual) se les permite ir a la sinagoga a orar y decir todas las bendiciones. Para aquellos que tienen la costumbre de abstenerse de ir a la sinagoga durante el flujo menstrual, puede seguir esta costumbre, a menos que necesiten asistir en momentos importantes. Sin embargo, en todo momento deben abstenerse de contemplar o tocar a un Sefer Torá o entrar en un cementerio hasta que se sumerja en la Mikve, el baño ritual.

### **Leyes relativas a los enfermos**

Si una esposa o esposo está enfermo deben contratar ayuda para asistir al enfermo, a un hombre por el marido y una mujer para la mujer. Si no pueden permitirse el lujo de contratar a alguien para cuidar de ellos, es posible ser indulgentes en las leyes anteriores de las separaciones, siempre y cuando no haya contacto real, por ejemplo, utilizar guantes. Se recomienda, sin embargo, que se pida orientación a un Rabino para poder cumplir con las tareas necesarias en estas circunstancias.

## CAPÍTULO VI

### **Tiempos en los que una mujer puede menstruar.**

Algunas mujeres tienen un período regular, que se produce en la misma fecha cada mes. Para otros, se produce en intervalos iguales. Si la mujer no se ha fijado un período regular, se debe tener cuidado de seguir las leyes de separación de la ONAT Havesset (ver más adelante) en estos dos momentos distintos, mientras tanto que espera comenzar su período en la fecha mensual y la fecha de intervalo. Si la mujer tiene un período regular, se debe actuar en consecuencia en el día que espera tener su período, como se mencionó anteriormente. Una mujer que es irregular y no tiene idea de cuándo comenzara su período, tiene que observar tres veces treinta días después de su último período. Esto se llama Ona Benonit. Sin embargo, este tiempo adicional se debe discutir con su Rabino ya que muchas veces no se aplica y muchos Poskim sostienen que no tiene que ser observado.

Cuando una mujer va en un viaje largo en avión puede afectar a su cuenta, y ella debe discutir las implicaciones de ello con un rabino.

### **¿Cómo se establecerá la fecha mensual?**

#### **"Vesset kviat"**

Una mujer cuyo período se produjo en un día determinado del mes, por ejemplo en el 21 o el 25, debe sospechar que la llegada de su período en la misma fecha del mes siguiente. Ella no estará permitida a su marido durante todo ese Ona, un período de tiempo desde la mañana hasta la noche o de la noche hasta la mañana sobre esta Halaja en particular debemos recordar que el día comienza al amanecer y termina con la aparición de las estrellas. Entonces el "ona" comienza la noche y termina al amanecer del día siguiente, y con la puesta del sol y al amanecer. Si la menstruación es en la misma fecha por tres meses consecutivos, se ha establecido así su período ordinario fijo. Esto sólo se aplica cuando en las tres veces que se produjeron durante el día o durante la noche o sea, durante el mismo Ona. Sin embargo, si pasó durante el día y dos por la noche, o una noche y dos durante el día, ella no ha fijado su Vesset.

### **Leyes de la separación durante el tiempo de un mujer de su Período de Espera (ONAT Havesset)**

Algunas mujeres menstrúan en horarios y tiempos conocidos por ellas, cada una según su ciclo. Una mujer que tiene un Vesset Kavua (un período que llega en un momento fijo) está permitido a su marido en cualquier otro momento sin ningún tipo de examen. Las circunstancias que determinan un Vesset Kavua se ha explicado anteriormente.

Durante el tiempo de espera de su período, la mujer no está permitida a su marido por un Ona. Si por lo general percibe en la sangre durante el día, ella no está permitida en todo el día, aun cuando su período llega a la final del día. Ella es, sin embargo, es admisible después de que cae la noche y la noche anterior. De tal modo que, si su período por lo general comienza en la noche, no está permitida durante el ona de la noche en que espera su periodo; es admisible sin embargo, durante el ona del día anterior y el ona que comienza con el amanecer del día siguiente.

Si ella no tiene conocimiento de cuándo comenzó su período, y descubrió su llegada por la noche pero no está segura de si se inició durante el día, se puede suponer que llegó a la última hora y por lo tanto se consideraría que ha comenzado en la noche. Lo mismo ocurre cuando se despierta en la mañana y ella no sabe cuando el flujo comenzó, en este ona de día solamente la cohabitación está prohibida, sin embargo, se recomienda que la pareja se abstenga de abrazos y besos. El resto de las separaciones de una Nidda que normalmente se observan como se mencionó anteriormente, no son aplicables durante la separación en un Ona. Si uno que sigue estas leyes cuidadosamente, Hashem le protegerá y le bendecirá junto con sus hijos.

Durante el lapso de tiempo que espera la menstruación, que es el Ona, una mujer tiene que examinarse una vez. Si ella no llevó a cabo este examen durante el día, ella puede hacerlo después de la Ona. Este examen es como los que lleva a cabo durante los siete días de limpieza: Se requiere la inserción de la tela de examen a profundidad y alrededor de los lados internos. Si su fecha de menstruación es fija, la mujer no está permitida a su marido hasta que se examine. Si no es un período fijo y no se siente ninguna actividad menstrual o un flujo de sangre, ella no tiene necesidad de un examen.

En cualquier otro momento cuando ella sabe sin duda que no tendrá sangre, no debe revisarse para nada, a fin de que no quepa ninguna duda y no haya separación innecesaria.

### **¿Cuándo se invalida la fecha un periodo mensual?**

1) Si una mujer menstrua en una fecha diferente a su último período, debe esperar que el período que se produzca el siguiente mes sea en su fecha mensual regular y en la nueva fecha que lo ha recibido. Si la nueva fecha llega y ella no percibe sangrado, debe esperar que su menstruación llegue en la fecha mensual que tenía establecida

con anterioridad. Se seguirá este patrón durante tres meses. Sin embargo, si ella recibió su menstruación en la nueva fecha durante tres meses consecutivos, ha establecido su nuevo período fijo y no tiene que observar su fecha establecida con anterioridad.

2) Si su período ordinario se basa en una fecha mensual, y se cambia una vez a otro día; por ejemplo: Por lo general menstrua en el primer día del mes, pero se retrasó tercer día del mes, como se explica en las leyes de los períodos irregulares.

### **¿Cómo se establecerá su fecha de intervalo?**

Por ejemplo, si se menstrua veinte días después del comienzo de su período anterior, debe esperar su menstruación de nuevo veinte días después. En ese día, ella no está permitida a su marido. Si menstrúa cuatro veces en tres intervalos iguales, se ha establecido así su período de intervalo fijo.

Una vez que una mujer ha establecido su período, ya sea una fecha fija o un intervalo fijo, se observa sólo el día en que espera que su llegada, sea en la fecha mensual o la fecha de intervalo, a menos que se elimine por un procedimiento que se explica más adelante.

Si ella no menstrua durante tres meses o exactamente noventa días, no tiene que preocuparse por las fechas establecidas anteriormente.

En el caso de los períodos de intervalo, si una mujer menstrua normalmente cada treinta días, y posteriormente lo hace después de treinta y cinco días, al mes siguiente no está permitida en el día treinta desde el comienzo de su período anterior, ya que es su intervalo fijo ordinario; y a los treinta y cinco días, de acuerdo con la ley de los períodos irregulares.

Una mujer puede establecer dos períodos en un mes. Si ella menstrua en el primero y el quince del mismo mes, el mes siguiente, no será admisible en el primero y el quince.

Si una mujer toma pastillas para el control de su período, se deben observar sólo los días que el médico le dice que su período puede venir. El uso de píldoras, regulares o como terapia de reemplazo hormonal, se debe discutir con un Rav.

## ¿Cuándo es invalidado un período de intervalo fijo?

Si una mujer menstrua 30 días después de su último período y luego 25 días después que menstrúa de nuevo, ella debe esperar que se produzca su próximo período sea veinticinco días después de su último período. Si ese día llega, y ella no percibe nada de sangre, se debe esperar a menstruar cinco días más tarde, es decir, treinta días después de su último período. Mientras treinta días entre períodos no hayan transcurrido, el intervalo de treinta días no es válido. Sin embargo, si se fija un intervalo de nuevo y menstrua en tres ocasiones en intervalos más cortos de treinta días, ella no tiene que observar más el intervalo de treinta días. (Bet Meir) Pero si observa sangre en el día 31, que es un intervalo más largo, incluso sólo una vez ella ya no tiene que preocuparse por el intervalo de treinta días.

El Ona Benonit es un Ona adicional a observar. Se trata de un Ona normal que se observa a los treinta días después del último período. Sin embargo, algunos sostienen que es el mismo día del Ona en que está establecido en una fecha determinada.

La regla general a seguir para todos los Judíos temerosos a Di-s es mantener un calendario lunar judío en un registro exacto que debe mantenerse para indicar la fecha del periodo menstrual, si ocurrió durante el día o la noche, y cuántos días han transcurrido entre el comienzo de un período y otro. Este registro permitirá a un marido y una esposa mantener las leyes del Ona y de su Vesset, sin ningún tipo de incertidumbre.

Los siguientes tipos de ciclos menstruales existen también. Sin embargo, son poco comunes:

*Periodo basado en semanas. (Vesset Hashavua):*

Un período que llega semanas, cada tres o cuatro en un día designado de la semana por ejemplo, cada tres semanas, el lunes, tres veces consecutivas. Si ocurre una cuarta vez, se utilizan las leyes del período de intervalo fijo.

*Período alternante (Vesset Hassirug):*

Cuando una mujer menstrua cada dos meses, o después de un número constante de

meses, ella tiene un período alternante. Se establece un período regular, si la alternancia ocurre tres veces consecutivas. Hasta que se establezca, se debe observar la misma fecha de la menstruación anterior, así como la fecha de intervalo, como lo hacen las mujeres con ciclos regulares. Por ejemplo, si menstrua en el primero de Nissan, se observa el primero de Iyar como su posible fecha de la menstruación. Si se salta Rosh Jodesh Iyar y ella menstrua en el primero de Sivan, se debe observar el primero de Tamuz. Si ella no percibe nada de sangre en el primero de Tamuz, ella no tiene que observar el primero de Av. Sin embargo, si recibe su período en el primero de Av, se establece un Siruguim Vesset, un período de alternancia, en una fecha fija cada dos meses. Se convertirá en un Kavua Lesirugin Vesset si ocurre tres veces. Este método podría aplicarse a una espera de varios meses y hasta que se establezca el número constante de meses que no tiene menstruación.

#### *Periodo en patrón de fechas:*

Un período que llega en una fecha distinta cada mes, pero dentro de un patrón reconocible, nunca menos de veinte y cinco días desde el último período. Ejemplo, el 26, el 27, el día 28.

#### *Periodo con patrón de intervalos:*

Un período que llega en intervalos diferentes, pero dentro de un patrón reconocible.

### **Los síntomas físicos relacionados con el período menstrual:**

Para algunas mujeres, la llegada de la menstruación está conectada con ciertas actividades físicas. Si una mujer salta o lleva una carga pesada que arroja como resultado la menstruación; ella debe esperar la llegada de su período esté involucrado con esas actividades. Sin embargo, esto no se considera un período establecido.

Además, ciertos síntomas físicos como el bostezo o el estornudo pueden preceder a la llegada del período; la ingesta de ciertos alimentos puede causar la menstruación de una mujer; además, la sensación de que el útero se abre viene junto con el inicio del mismo. Ella debe aprender a reconocer toda esta gama de síntomas y actividades que pueden ocasionarle el sangrado. En general, debe esperar que su período llegue después de cualquiera de los síntomas físicos anteriores o después de comer ciertos alimentos que lo causen. Por lo tanto, una mujer que menstrua como resultado de

factores internos o externos, debe consultar a un Rav, que le ayudará a corregir o eliminar su ciclo y determinar qué días podrá o no estar permitida.

#### **VIAJES:**

Viajar a veces afecta el período y el recuento de los días de Nidda. Para contar un día, se tendrá en cuenta el amanecer y el atardecer, independientemente de la duración de la jornada.

## **CAPÍTULO VII**

### **Embarazadas, mujeres en lactancia y las mujeres mayores.**

Durante los primeros tres meses de embarazo a una mujer debe comportarse en base a las halajot como lo ha hecho anteriormente.

Si hubiese un período regular, debe esperar que en la fecha designada aparezca el sangrado, esto durante tres meses consecutivos, incluso si ella no menstruo el primer mes.

En el caso de un período de intervalo regular, si ha dejado de menstruar el primer mes, no debe de tener sospechas de recibir su periodo puesto que debe de menstruar el primer mes para pensar que dará comienzo a otro intervalo.

Tres meses después de la concepción generalmente se establece que una mujer es libre de su menstruación. Del mismo modo la mujer se considera libre de la actividad menstrual durante veinticuatro meses después del parto. Durante ese tiempo, ella debe esperar la menstruación en un período irregular, a pesar de que puede haber tenido un Vesset Kavua (un período determinado), antes de su embarazo. Por lo tanto, se debe respetar su período en la misma fecha que la anterior, aún cuando ella haya menstruando tres veces consecutivas en la misma fecha, y se ha desviado de la norma una sola vez, su Vesset Kavua se convertirá en nulo y tiene que mantener sólo el día o el intervalo del último período.

Veinticuatro meses después del parto, la fecha fijada que existía antes de la concepción sigue siendo un factor determinante y por lo tanto deben esperar a menstruar en esa fecha.

### *Casos a notar:*

Durante los tres primeros meses de embarazo a una mujer que tuvo un período mensual, o un período de intervalo regular antes del embarazo debe observar el día en que generalmente espera que su flujo llegue, incluso si no menstrua. En un período intervalos regulares, se observa la fecha designada durante el primer mes solamente. Si ella menstrua en una fecha diferente, más corto que el intervalo anterior, todavía debe contar el mismo intervalo y observar esa fecha. Si menstrua por tres veces consecutivas en diferentes fechas, su período de intervalo regular se nulifica.

Tres meses después de la concepción, ella no tiene que preocuparse de su período anterior, regular. Si menstrua en absoluto de ese momento en adelante, incluso si lo hace por tres veces consecutivas en la misma fecha, se observa sólo la fecha o el intervalo de días del período anterior, como la ley de un período irregular dicta. En lo que se refiere a la regla de intervalo, se observa sólo el intervalo entre los dos últimos períodos y la siguiente, como en el caso de los ciclos irregulares de intervalo.

Durante veinticuatro meses después del parto, el período de una mujer es considerado irregular. Después de estos 24 meses, ella debe comenzar a observar una vez más, el período mensual regular que había establecido antes de su embarazo.

La regla de intervalo se aplica después de veinticuatro meses. No se aplica, sin embargo, hasta que menstrúa. Posteriormente, ella puede contar el intervalo adecuado.

Las mujeres con períodos irregulares y que amamantan sólo deben preocuparse por observar la fecha del último período. Si no menstrua después de un mes, no necesita preocuparse más.

Cuando una mujer mayor pasa por tres periodos de tiempo, es decir, noventa días, sin menstruar, cerca de la menopausia, ella es libre de la impureza menstrual. Ella no necesita preocuparse por su ciclo "oficial". Cada vez que su flujo menstrual llegue después de esto, se considera irregular. Sin embargo, si una vez más que menstrua regularmente por tres veces consecutivas en el mismo día que estaba acostumbrada, o después de los mismos intervalos, ella debe establecer un nuevo ciclo fijo. Además, si menstrua por tres veces consecutivas en cualquier momento, ella es una vez más, halajicamente como las demás mujeres judías que tienen que esperar que sus períodos sean regulares.

## **CAPÍTULO VIII**

### **Colores de manchas de sangre, Ketamim.**

Las manchas de sangre de un color que es similar a rojo o negro hacen una mujer impura. Marrón claro o dorado, rojizo o negrozco debe ser examinado por una autoridad rabínica. Siempre que se despierte la menor duda acerca de una Ketem o una mancha se encuentra en la tela de examen (Bedikah), a la mujer no se le permite decidir ser indulgente o estricta con ella misma; se debe consultar a una autoridad rabínica que sea competente en la diferenciación de varias propiedades de las manchas y las circunstancias, así como en las leyes de Nidda. Las mujeres que se abstengan de consultar a un Rav por vergüenza y deciden alargar sus días impuros están cometiendo un pecado grave. Sin embargo, manchas amarillas, blancas, verdes o puras son ritualmente limpias.

### **Concepción difícil**

Las mujeres que no han sido capaces de concebir después de estar casadas durante tres a cinco años, porque sus días fértiles coinciden de alguna manera con sus días de Nidda deben consultar de inmediato con una autoridad rabínica para averiguar cómo se podría adaptar el tiempo.

### **Tipos de sangre**

Toda la sangre seca o mojada, o cualquier otra sustancia que sale del útero, aunque sea diminuta, y sus características sean prohibidas, convierten a una mujer en impura, Nidda.

### **¿Cómo se convierte una mujer en Nidda?**

Hay tres maneras de convertirse a un estado de Nidda.

A) Una mujer ve sangre del útero en cualquier cantidad, incluso la más diminuta cantidad, independientemente de si se percibe en la forma habitual de sentir la apertura del útero.

B) El sangrado es percibido aun sin la sensación de un flujo o incluso por la búsqueda de una mancha de cualquier tamaño en la tela de examen.

C) Una mancha de sangre se encuentra en el cuerpo o en la ropa en un área que podría haber sido alcanzado por la sangre del útero. Esta mancha se llama Ketem. Sin embargo, un Ketem hará una mujer Nidda sólo si la superficie total es ligeramente más grande que un griss, que es equivalente al tamaño de una moneda o un círculo de 20 mm de diámetro. (Véase Mil Tsedaka)

Por lo tanto, cada vez que encuentra una mancha, con una superficie total más grande que un griss, se debe consultar a un Rav, quién podría encontrarla limpia mediante el establecimiento de la condición de objeto en el que se encontró.

Durante una visita al médico, cuando un médico examina a una mujer y se inserta un instrumento que abre su útero, incluso si no se encuentra sangre, puede estar impura, si éste fue abierto más que el ancho de un dedo. Por lo tanto, una mujer debe asegurarse de que sus visitas al médico sean durante sus días no limpios.

### **Varios halajot Respecto a una Ketem**

Una Ketem tiene muchas leyes complejas que determinan si una mujer es ritualmente impura. Por lo tanto, si ella tiene dudas, debe consultar a un Rav. Hasta entonces debe abstenerse de examinarse a sí misma para no crear problemas innecesarios y más dudas.

El estado de un Ketem depende de las circunstancias siguientes:

a) ¿Qué tan grande es la mancha?

b) Cuando una mancha se encuentra en una prenda de vestir de color o una prenda de vestir de varios colores, incluyendo las partes blancas.

- c) Si la mujer tiene una herida.
- d) Si ha utilizado pintura roja o de sangre.
- e) Si se puede atribuir la mancha a cualquier otra causa razonable.
- f) Si se sabe el origen de alguna (s) gotas de sangre sobre su cuerpo y la ropa.
- g) Si se sentía algún tipo de flujo.
- h) Si encuentra la mancha dentro o fuera de su cuerpo.
- i) ¿Qué tan limpia estaba la superficie donde se encontró la mancha?
- j) Si se dio cuenta de algún otro síntoma.

### **Estudio Básico de las Ketamim:**

Las leyes de Ketamim sólo se aplican si la mujer examinó la prenda donde la Ketem se encontró antes de ponérsela, o la ropa de cama antes de que se acostase sobre de ella y supo que estaba libre de manchas. Sin embargo, si no había examinado previamente, si la prenda era nueva o limpia y estuvo en un lugar libre de manchas, las leyes de Ketamim no se aplican, por lo que ella esta ritualmente limpia. Sin embargo, si se puede determinar que el Ketem se produjo después del lavado o limpieza de la tela, está impura.

Si se encuentra un Ketem en un objeto que no se convierte en impuro, está limpia. Esto se refiere por ejemplo a la tierra o cualquier objeto adherido al suelo, como el suelo, un banco de cemento, un tronco de árbol, una bañera y similares. (En caso de duda, comprobar con un Rav.)

Si un Ketem se encuentra en una prenda de vestir de color, o en una prenda de vestir de varios colores que incluyen las áreas blancas, es limpia siempre y cuando un griss de la Ketem no esté en el área blanca. Del mismo modo, si el Ketem se encuentra en un área donde hay blanco y algún otro color y, están conectados por un poco de sangre, ella está limpia, incluso si el tamaño combinado de las manchas es un griss, está limpia. Por tanto, es aconsejable que una mujer use ropa de color en los días en que está limpio, para mantenerse a salvo de las dudas que las Ketamim pueden crear.

Si muchas gotas pequeñas fueron encontradas en un solo lugar, sobre su cuerpo, o en su ropa, y no están conectadas la una con la otra, está limpia, aunque la superficie total sea superior a un griss, puesto que ninguna de las manchas llega a la tamaño de un griss.

Si se encuentra una Ketem en la ropa exterior, en la camisa o en un área de su vestido, que no podría haber sido alcanzado por la sangre que proviene del útero, está limpia. Sin embargo, si la encuentra en las manos o las mangas, es impura, ya que ella puede tener posible contacto con la zona. Si ella estaba manejando color rojo, como el jugo de algunas frutas rojas o la sangre de la carne fresca, o al pasar a través de una carnicería y encontró sangre en la ropa, se puede atribuir a esas situaciones y, por tanto esta limpia. Si tiene una herida en el cuerpo y encuentra una Ketem, se puede atribuir a la herida, incluso si la Ketem no está cerca de la zona de la herida. Si se encuentra un Ketem y no sabe si es de sangre o de pintura, es impura.

Las Ketamim, incluso si son declarados impuros, no establecen una fecha determinada. No son koveah vesset.

### **Leyes relativas a la sangre encontrada en la orina**

Una mujer que encontró sangre en la orina es considerada limpia, ya que la sangre proviene de un sangrado interno.

Una mujer, que tiene una lesión o una herida interna en el área vaginal y encuentra un Ketem, podrá atribuir a la herida. Si se examina a sí misma y encuentra sangre en la Bedika (examen de tela), ella puede ser limpia si se puede determinar que la sangre

fluye de la herida. Podemos aceptar la opinión de un médico confiable en cuanto a si esta sangre es de una herida.

Una mujer que tiene una herida, mientras que ella esta Nidda debe consultar a un Rav de las instrucciones adecuadas sobre cómo examinar a sí misma en estas circunstancias.

Si el momento de su menstruación llega y en lugar de ver un flujo constante, hay un ligero sangrado, como lo haría normalmente sangra por la herida, se puede atribuir la sangre procedente de su herida. Si ella sabe que la sangre de la herida es diferente en apariencia que la sangre de su período y lo que encontró es típico de su período, no se puede atribuir a la sangre a la herida.

En todos estos casos, un Rav competente podrá encontrarla halajicamente limpia, por lo tanto, se debe consultar a un Rav. Hasta entonces, ella debe abstenerse de examinarse a sí misma para no crear problemas innecesarios y dudas.

## CAPÍTULO IX

### Leyes relativas a una novia

Cada novio y novia tienen que aprender las leyes de Nidda para que, Dios no lo permita, cometan un pecado castigado con la pena de Karet. La novia tiene que aprender, en particular, la manera correcta de examinarse a sí misma.

Una novia que se prepara para boda debe contar siete días de la limpieza y seguir todas las leyes relativas al uso del blanco y los exámenes como un Nidda lo haría. Esto también se aplica en el caso de una mujer mayor. Esta última sin embargo, puede concluir en pureza cualquier día que desee sin tener que esperar cuatro días de menstruación de la mujer impura antes de contar los siete días limpios.

### La sangre del himen

Un hombre que se casa con una virgen y realiza la Mitzvá de la primera convivencia, concluye el acto, incluso si hay una emisión de sangre. Posteriormente, se separa de inmediato. Después de la celebración del acto, incluso si no se encuentra la sangre, ella se considera un Nidda. Se deben observar todas las leyes de la separación como se explicó anteriormente. Ella debe esperar cuatro días antes de hacer una Hefsek Tahara, la conclusión en la pureza, y luego contar siete días de limpieza. Incluso aquellos que tienen la costumbre de esperar cinco días o más antes de la Hefsek Tahara necesitan esperar sólo cuatro días en el caso de una virgen.

Concluir el acto significa que él realiza una penetración completa. No depende de si hay emisión de semen o no. Mientras que el órgano está dentro de ella, él no tiene que separarse de ella. Si no hubo una penetración completa todavía está permitida siempre que no se sepa que la sangre salió. Sin embargo, si la sangre se emite después de la penetración parcial, también se considera un Nidda.

En el momento de la segunda cohabitación, después de que ella se sumerge en la Mikve, ella no tiene por qué sospechar que habrá sangre. Incluso si hay una penetración completa, ella sigue siendo admisible siempre y cuando no se sepa que más sangre fue emitida. No es aconsejable la búsqueda y verificación de sangre después de la segunda cohabitación. Si encontraran sangre después de la segunda vez, se debe determinar si es sangre del himen o de su período, o si ella puede ser una persona que sangra a consecuencia del acto.

Algunas novias pueden ser obligadas a realizar determinadas comprobaciones en las tres primeras cohabitaciones y deben discutirlo con su profesora.

Las novias que nunca se casaron y señoritas deberán examinarse a fondo. Sin embargo, deben tener cuidado de no lastimarse a sí mismas. Se debe proceder con cuidado hasta que inserte el dedo entero, o al menos la mayor parte de él.

Una novia puede sumergirse en la Mikve (baño ritual) durante el día, desde el octavo día de limpieza y, aunque las mujeres casadas no pueden sumergirse en la luz del día. En caso de necesidad, puede sumergirse en el séptimo, durante el día, si no se acerca al novio hasta la noche.

Una novia puede estar a veces en estado de Nidda, ya sea en un caso donde se calcula su período de forma incorrecta, y pensó que sería ritualmente limpia para la boda, pero su flujo menstrual vino; o en un caso en el que tuvo que acudir a la boda, por cualquier motivo cuando ella está Nidda. En cualquier caso, se permite llevar a cabo el matrimonio y las ceremonias de anillo y recitar las siete bendiciones. Sin embargo, la novia debe decir antes de la ceremonia que está Nidda. Además, un Rav debe instruirlos en cuanto a cómo deben comportarse durante toda la ceremonia.

Si la novia está Nidda, o ella menstrua antes que cohabite con su marido, no se les permite estar a solas. Por la noche se deben tener dos acompañantes, durante las horas de sueño. Durante el día, un chaperón es suficiente. Si están durmiendo en dos casas diferentes, no se necesita acompañante. Un acompañante en esta situación no tiene que ser un adulto y puede ser un joven de al menos nueve años de edad. También se puede dormir con una familia en su residencia y dejar la puerta abierta.

Estas leyes se aplican por igual a un soltero, viudo o un divorciado y una mujer soltera, viuda o divorciada que se casó cuando la novia estaba en un estado de Nidda.

## **CAPÍTULO X**

### **Leyes en materia de una mujer después del parto**

Después del parto, una mujer es considerada impura, incluso si ella no percibe nada de sangre. Ella debe esperar hasta que un médico la examine y determine que se encuentra sana, entonces hay que concluir en pureza y contar los siete días de limpieza. Después de los siete días de la limpieza, debe sumergirse en la Mikveh. Luego es admisible a su marido. Después de la inmersión, es como todas las otras mujeres mientras ella no se perciba sangre, no hay necesidad de esperar cuarenta días u ochenta, como se pensaba que era la costumbre. Las mujeres, que tienen la costumbre de esperar cuarenta días para un niño o ochenta días a una muchacha antes de la inmersión en la Mikveh, debe abolir esa costumbre y en la mayoría de los casos debe preguntar a un Rav si hay necesidad de Hatarat Nedarim (supresión de los votos).

Una mujer debe tratar de programar revisión post-parto con el ginecólogo, durante sus días de Nidda para prevenir días adicionales de separación como resultado de la exploración interna. Esta es una sugerencia importante a seguir en cualquier momento que dicho examen sea necesario.

### **Aborto Involuntario**

Una mujer que tuvo un aborto involuntario debe proceder como una mujer después del parto en todos los aspectos halájicos.

Ella debe esperar hasta que el sangrado se detenga, o al menos catorce días, incluidos los siete días limpios, y luego sumergirse en la Mikveh.

### **Mujer en trabajo de parto**

Una mujer en trabajo de parto que ha llegado al punto en que no puede caminar erguida sin ayuda, o su fuente se ha reventado, no está permitida a su marido y se considera Nidda en todos los aspectos. Una mujer que da a luz debe decir "Hagomel" gracias a Hashem por salvarse del peligro de nacimiento. Ella puede hacerlo delante de diez familiares de sexo masculino o en silencio en una sinagoga detrás de la Mehitza cuando hay una pequeña multitud.

## CAPÍTULO XI

### La Mikveh

Hay muchas leyes relativas a la Mikveh. Por lo tanto, cada vez que una Mikveh se está construyendo, debe ser sólo bajo la supervisión de un rabino reconocido como un gran estudioso de la Torá y un experto en el campo de la Mikveh. También cuando hay cambios, grandes o pequeños, el rabino debe ser consultado.

Un Mikveh puede hacerse de cuatro fuentes principales de agua, lluvia, manantiales, océanos y ríos de verano. Esta agua se debe verter directamente en la Mikve. Todas estas aguas deben ser recogidas en un lugar que este en pie. En el invierno y las temporadas de lluvias, los ríos no deben ser utilizados.

El agua de un grifo o agua extraída de un pozo, manantial o mar, la lluvia o transferidas con un contenedor a la Mikveh, no son válidos. Por lo tanto, una piscina no es casher para la inmersión.

La inmersión se puede hacer en un océano o un río que proviene de manantiales. Sin embargo, la mujer debe preguntar y aprender la manera de hacer la inmersión correctamente. Con respecto a un río que se forma en su totalidad por la lluvia, ya veces se seca completamente, aunque durante las lluvias algunos otros arroyos desembocan en ella, no se podrá permitir la inmersión allí mientras el agua está fluyendo sobre el terreno y todavía se vierta en el. No está permitido su uso hasta que el agua cese de moverse.

Las leyes relativas a las piscinas rituales son numerosas. Siempre que se haga una piscina de inmersión, debe ser construido bajo la supervisión de un rabino reconocido que está muy bien instruido en el aprendizaje y que sea recto. Si se introduce algún cambio en la mikveh, por pequeña que sea, o cuando sea necesario para sacar el agua con el fin de limpiarla, un rabino debe ser consultado en cuanto al procedimiento adecuado.

La pureza de las generaciones futuras de Israel depende de la Mikveh. Esta nos limpia física y espiritualmente. Es aconsejable mantener la Mikveh muy limpia, de modo que atraiga a las hijas de Israel para cumplir con felicidad y amor la Mitzvá de mantener la pureza de nuestra nación.

בד"צ

WCRC

**WESTCOASTRABBINICALCOURT**

**BET DIN-Rabino Gabriel Cohen Rav "D**

Este tribunal rabínico es respetado y aceptado en todo el mundo como un BET DIN. Fue fundado en 1983 con la aprobación de los Grandes Rabinos de Israel. Somos el único organismo rabínico en la costa oeste que tiene su propia orden, eficiente, honrado y personal para hacer respetar todos los servicios ofrecidos, incluyendo Gittin (divorcios judíos). Nuestro personal incluye a miembros de todas las denominaciones: Jassidim, Ashkenazies y Sefarditas. En cada organización, el rabino y líder de la comunidad, nos avala para que nuestro trabajo sea genuino.

GITTIN, Divorcios judíos: Nuestra política es ayudar a cualquier persona en necesidad. Un agunah o un Agun finaliza su divorcio en cualquier parte del mundo. Estos son llevados a cabo acorde con las diferentes necesidades de la persona que lo solicita. Por ejemplo, con ashkenazim hacemos un Get Ashkenazi, y con sefarditas hacemos un Get Sefardí como es requerido por la Halajá, por el Hador Gedole.

TEUDAT RAVAKUT, MATRIMONIOS, CONSEJERÍA, CERTIFICADOS DE ESTATUS JUDIO, CERTIFICADO DE ESTATUS CIVIL.

Conversiones: sólo los solicitantes estrictamente sinceros que están dispuestos a mantener todas las leyes son consideradas.

CIRCUNCISIÓN: Por Mohalim certificados sin uso de pinzas.

ARBITRAJE FINANCIERO: Sólo los rabinos que escuchan el caso de primera mano por las partes implicadas, se consultan para asesorar sobre la decisión de Beit Din. No importa cuán pequeño o cuán grande sea la demanda, se trata de la misma manera. Nos esforzamos por permanecer neutrales e independientes.

KASHRUT, hacemos supervisiones locales, la aplicación de restricciones sefardí y

asquenazí. Debido a la gran población judía que come casher, debemos trabajar en armonía con todas las certificaciones casher para poder aportar tantos productos con certificación casher como sea posible.

**SERVICIOS MULTILINGUES:** Para ayudar a las poblaciones diversas podemos prestar nuestros servicios en ocho idiomas con fluidez, creando así una red eficiente con la mayoría de las comunidades en todo el mundo, incluido Israel, Europa y el Lejano Oriente.

Manejamos traducciones de muchos idiomas, y las sustituciones de ketubot perdidas, estropeadas o defectuosas. Estos son algunos de nuestros servicios.

- **PUBLICACIONES:** Con la ayuda de Dios estamos en medio de la publicación de un Sefer en Hiljot Gittin que se ocupa de muchos temas de actualidad, y reeditar un Sefer en Hiljot Nidda en cuatro idiomas y un Sefer en Hiljot Pessah.  
331 N. ALTA VISTA BLVD.L.A. CA 90036 (323) 939-0298 FAX (323) 933-3686 [WWW.BETH-DIN.ORG](http://WWW.BETH-DIN.ORG) E-MAIL: info @[beth-din.org](mailto:info@beth-din.org)