

The background of the entire image is a solid dark red color. In the center, there is a large, faint, light red graphic of two hands, palms facing each other, with fingers slightly curled, forming a heart shape. This graphic is partially obscured by a white rectangular border and the text.

**TU B'AV:
THE FESTIVAL OF LOVE**

LA FIESTA DEL AMOR

A FESTA DO AMOR

BROUGHT TO YOU BY:

JEWTINA *y Co.*

TU B'AV & ME

Tu B'Av, the fifteenth of the Hebrew month of Av, is often celebrated as the Jewish holiday of love. As the Mishnah Taanit Chapter 4:8 recounts, Rabbi Shimon ben Gamaliel said, "There were no days of joy in Israel greater than the fifteenth of Av and Yom Kippur. On these days, the daughters of Jerusalem would go out in borrowed white garments and dance in the vineyards. They would say, 'Young one, lift up your eyes and see what you choose for yourself.'"

During the Second Temple period, Tu B'Av was a time for young adults to meet, focusing on character and essence rather than physical traits. It also marked a rare opportunity for inter-tribal mingling, symbolizing unity and romance under the full moon, which represented abundance and fertility.

For nearly 19 centuries, Tu B'Av went uncelebrated until it was revived in modern Israel as a day of connection and love, akin to Valentine's Day. Though not a legal holiday on the Jewish calendar, it has become a cultural event, inspiring weddings, art, and acts of love. While love in relationships is central to this holiday, we also encourage self-love. The relationship we have with ourselves is foundational; it nourishes all other relationships. In our community, we emphasize self-awareness and identity, especially in times of stress and anxiety.

Explore the following activities in this Tu B'Av Guide. Whether planning a date with yourself or sharing the experience with a loved one, we hope you enjoy this celebration of love. Happy Love Day!

TU B'AV & YO

En el día quince del mes hebreo de Av, conocido como Tu B'Av, se conmemora comúnmente como la festividad del amor en la tradición judía. Según la Mishná Taanit, capítulo 4:8, Rabí Shimon ben Gamaliel compartió: “No hubo días de regocijo en Israel más grandes que el día quince de Av y Yom Kippur. Durante esas fechas, las hijas de Jerusalén salían con túnicas blancas prestadas y bailaban entre las viñas. Ellas decían: ‘Joven, alza tus ojos y contempla lo que eliges para ti’”.

Durante el período del Segundo Templo, Tu B'Av era un momento de encuentro para los adultos jóvenes, en el que se prestaba más atención al carácter y la esencia que a los rasgos físicos. También marcaba una oportunidad poco común para la mezcla entre tribus, simbolizando la unidad y el romance bajo la luna llena, que representaba la abundancia y la fertilidad.

Durante casi 19 siglos, Tu B'Av no se celebró hasta que resurgió en el Israel moderno como un día de conexión y amor, similar al Día de San Valentín. Aunque no es una festividad legal en el calendario judío, se ha convertido en un evento cultural que inspira bodas, arte y actos de amor.

Aunque el amor en las relaciones es fundamental en esta festividad, también promovemos el amor propio. Nuestra relación con nosotros mismos es esencial y alimenta todas las demás relaciones. En nuestra comunidad, destacamos la autoconciencia y la identidad, especialmente en momentos de estrés y ansiedad.

Descubre las actividades siguientes en esta guía de Tu B'Av. Ya sea que estés planeando una cita contigo mismo o compartiendo la experiencia con un ser querido, esperamos que disfrutes de esta celebración del amor. ¡Feliz Día del Amor!

O AMOR E A FELICIDADE

Tu B'Av, o décimo quinto dia do mês hebraico de Av, é frequentemente celebrado como o feriado judaico do amor. Conforme relatado no Mishnah Taanit Capítulo 4:8, Rabi Shimon ben Gamaliel disse: “Não houve dias de alegria em Israel maiores do que o décimo quinto dia de Av e Yom Kippur. Nesses dias, as filhas de Jerusalém saíam com roupas brancas emprestadas e dançavam nos vinhedos. Elas diziam: ‘Jovem, levante os olhos e veja o que você escolhe para si.’”

Durante o período do Segundo Templo, Tu B'Av era um momento para jovens adultos se encontrarem, focando no caráter e essência em vez de traços físicos. Também marcava uma rara oportunidade para a mistura intertribal, simbolizando unidade e romance sob a lua cheia, que representava abundância e fertilidade.

Durante quase 19 séculos, o Tu B'Av não foi celebrado até ser revivido no Israel moderno como um dia de conexão e amor, semelhante ao Dia dos Namorados. Embora não seja um feriado legal no calendário judaico, tornou-se um evento cultural, inspirando casamentos, arte e atos de amor.

Enquanto celebramos o amor nos relacionamentos durante esta época festiva, é essencial lembrar a importância do amor-próprio. O nosso relacionamento conosco mesmos é a base que sustenta todas as outras relações. Na nossa comunidade, valorizamos a autoconsciência e a identidade, especialmente nos momentos de desafio e preocupação.

Descubra as atividades seguintes neste Guia Tu B'Av. Quer esteja a planejar um encontro consigo mesmo ou a partilhar a experiência com um ente querido, esperamos que desfrute desta celebração do amor. Feliz Dia do Amor!

OUR WELLBEING

The goal of this resource is to provide you with an opportunity to center your wellness and deepen your connection to yourself and others this Tu B'Av.

**Wellness is for us.
We are deserving of love.
We are more empowered when we are well.**

One challenge we may face in holding both Latino/x/e and Jewish identities are feelings of being misunderstood, which in turn cultivates doubt and confusion within ourselves. This Tu B'Av, we want to dedicate our resource to self-discovery and identity wellness. Our identity is who we are, where we come from and it impacts every aspect of our lives.

**How can we understand ourselves more deeply?
What are the barriers to knowing or accepting who we are?
Where can our well-being be centered in our lives?**

In the book of Leviticus 19:18, the Torah teaches us "You shall love your neighbor as yourself." Let this resource be an invitation to your self-love journey. Please explore the various techniques and tools that can support a self-love practice for you. Find what you connect to, create a realistic plan to commit to the practice, and share it with someone you love.



NUESTRO BIENESTAR

El objetivo de este recurso es brindarle la oportunidad de centrar su bienestar y profundizar su conexión consigo mismo y con los demás en este Tu B'Av.

**El bienestar es para nosotros.
Somos merecedores de amor.
Estamos más empoderados cuando estamos bien.**

Un desafío que podemos enfrentar al mantener identidades tanto latinas como judías es el sentimiento de ser incomprendidos, lo que a su vez cultiva dudas y confusión dentro de nosotros mismos. Este Tu B'Av queremos dedicar nuestro recurso al autodescubrimiento y al bienestar de la identidad. Nuestra identidad es quiénes somos, de dónde venimos e impacta todos los aspectos de nuestras vidas.

¿Cómo podemos entendernos a nosotros mismos más profundamente?

¿Cuáles son las barreras para saber o aceptar quiénes somos?

¿Dónde puede centrarse nuestro bienestar en nuestras vidas?

En el libro de Levítico 19:18, la Torá nos enseña "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". Deje que este recurso sea una invitación a su viaje de amor propio. Explore las diversas técnicas y herramientas que pueden respaldar una práctica de amor propio para usted. Encuentra con qué te conectas, crea un plan realista para comprometerte con la práctica y compártelo con alguien que amas.



NOSSO BEM-ESTAR

O objetivo deste recurso é fornecer a você a oportunidade de centralizar seu bem-estar e aprofundar sua conexão consigo mesmo e com os outros neste Tu B'Av.

**O bem-estar é para nós.
Somos merecedores de amor.
Ficamos mais fortalecidos quando estamos bem.**

Um desafio que podemos enfrentar ao mantermos as identidades latina/x e judaica é o sentimento de sermos incompreendidos, o que por sua vez cultiva a dúvida e a confusão dentro de nós. Neste Tu B'Av, queremos dedicar nossos recursos à autodescoberta e ao bem-estar da identidade. Nossa identidade é quem somos, de onde viemos e isso impacta todos os aspectos de nossas vidas.

**Como podemos nos compreender mais profundamente?
Quais são as barreiras para saber ou aceitar quem somos?
Onde nosso bem-estar pode estar centrado em nossas vidas?**

No livro de Levítico 19:18, a Torá nos ensina: “Amarás o teu próximo como a ti mesmo”. Deixe que este recurso seja um convite para a sua jornada de amor próprio. Por favor, explore as várias técnicas e ferramentas que podem apoiar a prática do amor próprio para você. Encontre com o que você se conecta, crie um plano realista para se comprometer com a prática e compartilhe-o com alguém que você ama.



THE POWER OF WORDS

We all carry stories about who we are, who we are not, or who think we should be, and more often than not, these narratives can create blockages in the relationship to ourselves. As inspired by Gabrielle Bernstein's "[Choose Again Method](#)", here is a three step practice of shifting your mindset when negative thoughts or limiting beliefs arrive.

OBSERVE THE THOUGHT

When a fear arises, pause and take a deep breath. Notice how the fear manifests in your mind—what story are you telling yourself? By examining the thought, you can engage with it in the moment. Ask yourself: How do I feel when this thought emerges? Name it. If we can name it, we can tame it. (For example: "I'm not qualified for this. I'm incompetent.")

FORGIVE THE THOUGHT

Acknowledge the thought and how it affects you, then approach it with compassion. Forgive yourself for having this thought; recognize that it's part of your journey. Release it with kindness, understanding that it may stem from old patterns or beliefs. Thank the thought for revealing what lies within, allowing you to address it with care. (For example: "I forgive myself for carrying this story. It is not mine. Thank you for showing me what's deep inside so I can heal it moving forward.")

REFRAME THE STORY

Now, you have the power to create a new narrative. Visualize what your life looks and feels like without this limiting thought. Step into that vision by declaring a new belief—choose how you want to see yourself. (For example: "I have a unique approach. I am worthy and confident in what I bring to the table.") Just like strengthening a muscle, this mindset shift requires practice and repetition. In any moment, you can transform your perspective—simply take a breath, observe, forgive, and reframe.

EL PODER DE LAS PALABRAS

Todos llevamos historias sobre quiénes somos, quiénes no somos o quiénes creemos que deberíamos ser, y la mayoría de las veces, estas narrativas pueden crear bloqueos en la relación con nosotros mismos. Inspirada en el método “Choose Again” de Gabrielle Bernstein, aquí hay una práctica de tres pasos para cambiar tu mentalidad cuando aparecen pensamientos negativos o creencias limitantes.

OBSERVAR EL PENSAMIENTO

Cuando surja un miedo, haz una pausa y respira profundamente. Observa cómo se manifiesta en tu mente: ¿qué historia te estás contando a ti mismo? Al examinar el pensamiento, puedes interactuar con él en el momento. Pregúntate: ¿Cómo me siento cuando surge este pensamiento? Nómbralo. Si podemos nombrarlo, podemos dominarlo. (Por ejemplo: "No estoy calificado para esto. Soy incompetente").

PERDONA EL PENSAMIENTO

Reconoce el pensamiento y cómo te afecta, luego abórdalo con compasión. Perdónate por tener este pensamiento; reconoce que es parte de tu viaje. Libérate de él con amabilidad, entendiendo que puede provenir de viejos patrones o creencias. Agradece al pensamiento por revelar lo que hay en tu interior, permitiéndote abordarlo con cuidado. (Por ejemplo: "Me perdono por cargar con esta historia. No es mía. Gracias por mostrarme lo que hay en lo profundo de mi ser para que pueda sanarlo en el futuro").

REPLANTEAR LA HISTORIA

Ahora tienes el poder de crear una nueva narrativa. Visualiza cómo se ve y se siente tu vida sin este pensamiento limitante. Entra en esa visión declarando una nueva creencia: elige cómo quieres verte a ti mismo. (Por ejemplo: "Tengo un enfoque único. Soy digno y confío en lo que apporto"). Al igual que fortalecer un músculo, este cambio de mentalidad requiere práctica y repetición. En cualquier momento, puedes transformar tu perspectiva: simplemente respira, observa, perdona y replantea tu situación.

O PODER DAS PALAVRAS

Todos nós carregamos histórias sobre quem somos, quem não somos ou quem achamos que deveríamos ser, e, na maioria das vezes, essas narrativas podem criar bloqueios no relacionamento conosco mesmos. Inspirado pelo "Choose Again Method" de Gabrielle Bernstein, aqui está uma prática de três etapas para mudar sua mentalidade quando pensamentos negativos ou crenças limitantes chegam.

OBSERVE O PENSAMENTO

Quando um medo surgir, pare e respire fundo. Observe como o medo se manifesta em sua mente — que história você está contando a si mesmo? Ao examinar o pensamento, você pode se envolver com ele no momento. Pergunte a si mesmo: Como me sinto quando esse pensamento surge? Nomeie-o. Se podemos nomeá-lo, podemos domá-lo. (Por exemplo: "Não sou qualificado para isso. Sou incompetente.")

PERDOE O PENSAMENTO

Reconheça o pensamento e como ele afeta você, então aborde-o com compaixão. Perdoe-se por ter esse pensamento; reconheça que ele é parte da sua jornada. Libere-o com gentileza, entendendo que ele pode vir de velhos padrões ou crenças. Agradeça ao pensamento por revelar o que está dentro, permitindo que você o aborde com cuidado. (Por exemplo: "Eu me perdoo por carregar essa história. Ela não é minha. Obrigado por me mostrar o que está lá no fundo para que eu possa curá-la daqui para frente.")

REFORMULE A HISTÓRIA

Agora, você tem o poder de criar uma nova narrativa. Visualize como sua vida se parece e se sente sem esse pensamento limitante. Entre nessa visão declarando uma nova crença — escolha como você quer se ver. (Por exemplo: "Eu tenho uma abordagem única. Eu sou digno e confiante no que trago para a mesa.") Assim como fortalecer um músculo, essa mudança de mentalidade requer prática e repetição. A qualquer momento, você pode transformar sua perspectiva — simplesmente respire fundo, observe, perdoe e reformule.

CONNECTIONS TO SELF

When our body, minds and heart are disconnected, we may feel scattered, insecure, frazzled or frustrated. There are many practices, some movement based, some not, that are designed to calm the nervous system and cultivate connection both within us and outside of us. We invite you to experiment with any or all of these practices as a way to nourish yourself.



- Need guidance to keep your mind focused? Try [this guided affirmation movement practice](#) by Venezulean born teacher, Rina Jakubowicz.
- If your someone who needs to move their body in order to get centered, dancing or yoga are great ways to move emotions and pent up energy out of the body. Check out this [beginners yoga sequence](#) by Yoga Para Ti to get started.
- Finding stillness in a meditation practice can be radically transformational for the mind as well as body. Check out [this guided meditation](#) by Julio Rivera, founder of 'Liberate Meditation', a meditation app for BIPOC.
- And if drawing is more your thing, [try downloading a pattern](#) and coloring it in - this is a great way to relax the nervous system and focus your mind.

CONEXIONES CONSIGO MISMO

Cuando nuestros cuerpos, mentes y corazones están desconectados, podemos sentirnos dispersos, inseguros, agotados o frustrados. Hay muchas prácticas, algunas basadas en el movimiento, otras no, que están diseñadas para calmar el sistema nervioso y cultivar la conexión dentro y fuera de nosotros. Te invitamos a probar alguna o todas estas prácticas como una forma de nutrirte.



- ¿Necesita orientación para mantener su mente enfocada? Pruebe esta práctica guiada de movimiento de afirmación realizada por la maestra nacida en Venezuela, Rina Jakubowicz.
- Si eres alguien que necesita mover su cuerpo para centrarse, bailar o hacer yoga son excelentes maneras de sacar las emociones y la energía reprimida del cuerpo. Mira esta secuencia de yoga para principiantes de Yoga Para Ti para comenzar.
- Encontrar la quietud en una práctica de meditación puede ser radicalmente transformador tanto para la mente como para el cuerpo. Mira esta meditación guiada de Julio Rivera, fundador de 'Liberate Meditation', una aplicación de meditación para BIPOC.
- Y si te gusta más dibujar, intenta descargar un patrón y colorearlo; es una excelente manera de relajar tu sistema nervioso y concentrar tu mente.

CONEXÕES CONSIGO MESMO

Quando nossos corpos, mentes e corações estão desconectados, podemos nos sentir dispersos, inseguros, esgotados ou frustrados. Existem muitas práticas, algumas baseadas em movimentos, outras não, que são projetadas para acalmar o sistema nervoso e cultivar a conexão dentro e fora de nós. Convidamos você a experimentar qualquer uma ou todas essas práticas como forma de se alimentar.



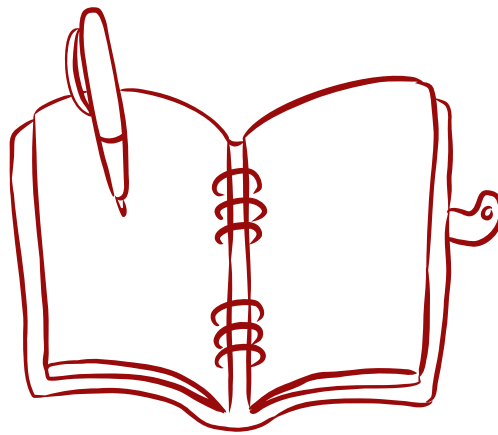
- Você precisa de orientação para manter sua mente focada? Experimente esta prática de movimento de afirmação guiada pela professora venezuelana Rina Jakubowicz.
- Se você é alguém que precisa mover o corpo para se concentrar, dançar ou ioga são ótimas maneiras de movimentar as emoções e eliminar a energia reprimida do corpo. Confira esta sequência de ioga para iniciantes do Yoga Para Ti para começar.
- Encontrar a quietude numa prática de meditação pode ser radicalmente transformador tanto para a mente como para o corpo. Confira esta meditação guiada de Julio Rivera, fundador do 'Liberate Meditation', um aplicativo de meditação para BIPOC.
- E se você gosta mais de desenhar, tente baixar um padrão e colorir-lo - essa é uma ótima maneira de relaxar o sistema nervoso e concentrar sua mente.

PRACTICE AT HOME

TOOLS FOR INTROSPECTION

Begin a gratitude practice: Gratitude is nutrients for the soul - once a day, write down 3 things you are grateful for from the day and/or 3 'proud moments' from the day. Three might turn into more!

Honor your body: Take a break from the world, grab a favorite beverage and soak yourself up in warm bath. This can relieve anxiety, alleviate muscle ache, and relax the mind.



FINDING FREEDOM AROUND US

Set your inner artist free: Try a medium of art that speaks to you. Whether it's painting, collaging, or drawing, experiment with a craft and create a piece of work that reflects how your true self and your identities.

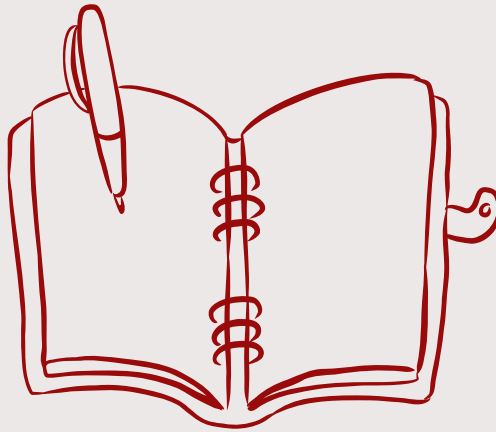
Step into the great outdoors: Take a day trip to the beach, mountains or park to connect with nature. Can't get out of town? Find a patch of grass or sand near your home, take your shoes off and walk with intention bringing awareness to each step as you feel the elements around you. Surrounding ourselves with nature can reduce stress, increase levels of oxygen and vitamin D, as well as improve sleep.

PRACTICA EN CASA

HERRAMIENTAS PARA LA INTROSPECCIÓN

Comience una práctica de gratitud: la gratitud es un nutriente para el alma; una vez al día, escriba 3 cosas por las que esté agradecido del día y/o 3 "momentos de orgullo" del día.

Honra tu cuerpo: tómate un descanso del mundo, toma tu bebida favorita y sumérgete en un baño tibio. Esto puede aliviar la ansiedad, aliviar el dolor muscular y relajar la mente.



ENCONTRAR LIBERTAD A NOSOTROS

Libera al artista que llevas dentro: prueba un medio artístico que te hable. Ya sea pintura, collage o dibujo, prueba a hacer manualidades y crea trabajos que reflejen tu verdadero yo e identidad.

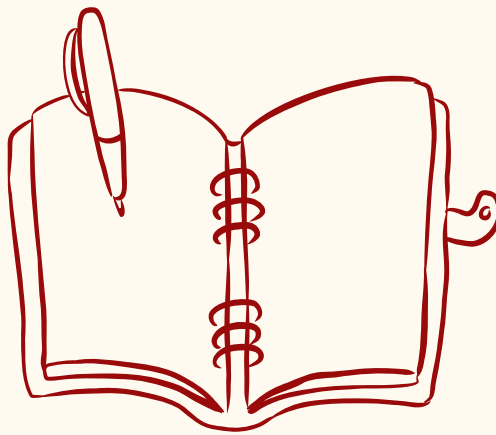
Disfrute del aire libre: realice una excursión de un día a la playa, la montaña o el parque para conectarse con la naturaleza. ¿No puedes salir de la ciudad? Encuentra un trozo de césped o arena cerca de tu casa, quítate los zapatos y camina con intención, consciente de cada paso mientras sientes los elementos que te rodean. Rodearse de naturaleza puede reducir el estrés, aumentar los niveles de oxígeno y vitamina D y mejorar el sueño.

PRATIQUE EM CASA

FERRAMENTAS PARA INTROSPECÇÃO

Comece uma prática de gratidão: A gratidão nutre a alma; Uma vez por dia, escreva 3 coisas pelas quais você é grato e/ou 3 “momentos de orgulho” do dia.

Honre seu corpo: faça uma pausa do mundo, beba sua bebida favorita e mergulhe em um banho quente. Isso pode aliviar a ansiedade, aliviar dores musculares e relaxar a mente.



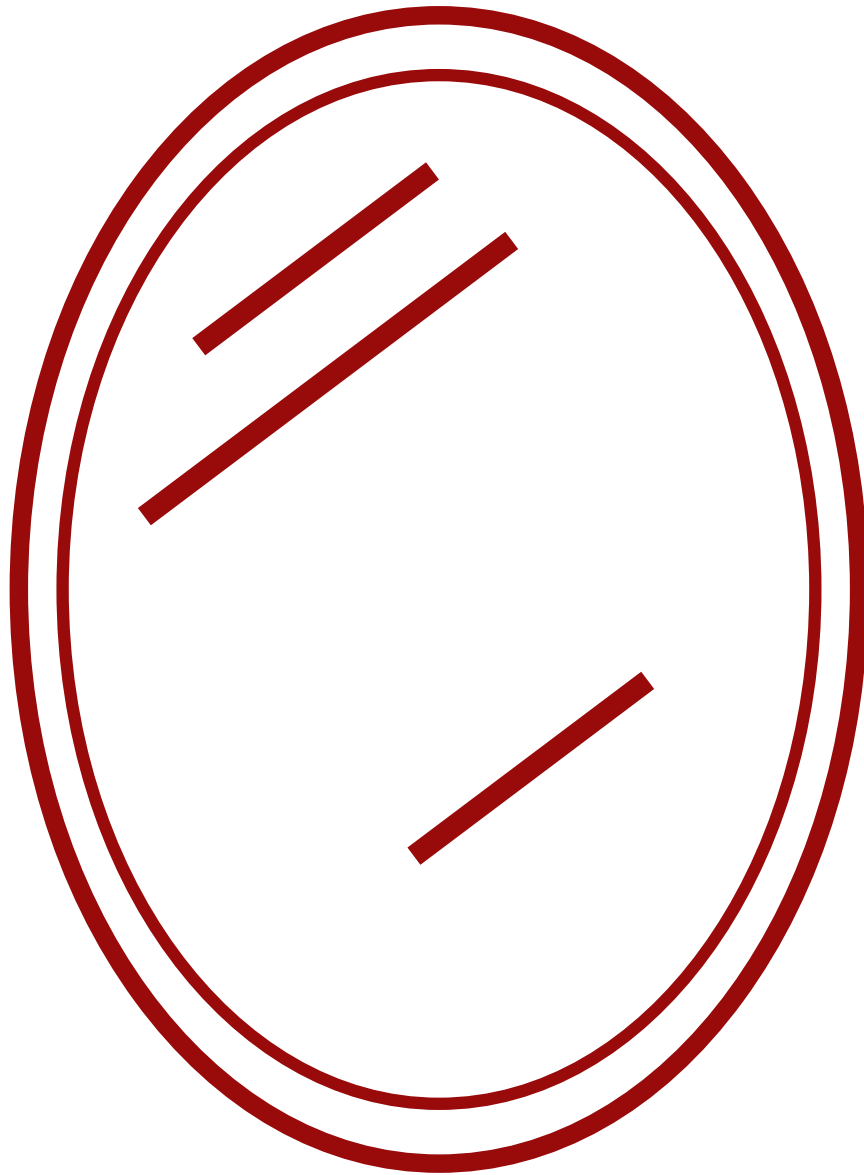
ENCONTRANDO A LIBERDADE À VOLTA DE NÓS

Liberte o seu artista interior: experimente um meio de arte que fale com você. Seja pintura, colagem ou desenho, experimente um artesanato e crie um trabalho que reflita seu verdadeiro eu e sua identidade.

Aproveite a vida ao ar livre: faça uma viagem de um dia à praia, às montanhas ou ao parque para se conectar com a natureza. Não consegue sair da cidade? Encontre um pedaço de grama ou areia perto de sua casa, tire os sapatos e caminhe com intenção, trazendo consciência a cada passo enquanto sente os elementos ao seu redor. Cercar-nos da natureza pode reduzir o estresse, aumentar os níveis de oxigênio e vitamina D, além de melhorar o sono.

YOU ARE WORTHY

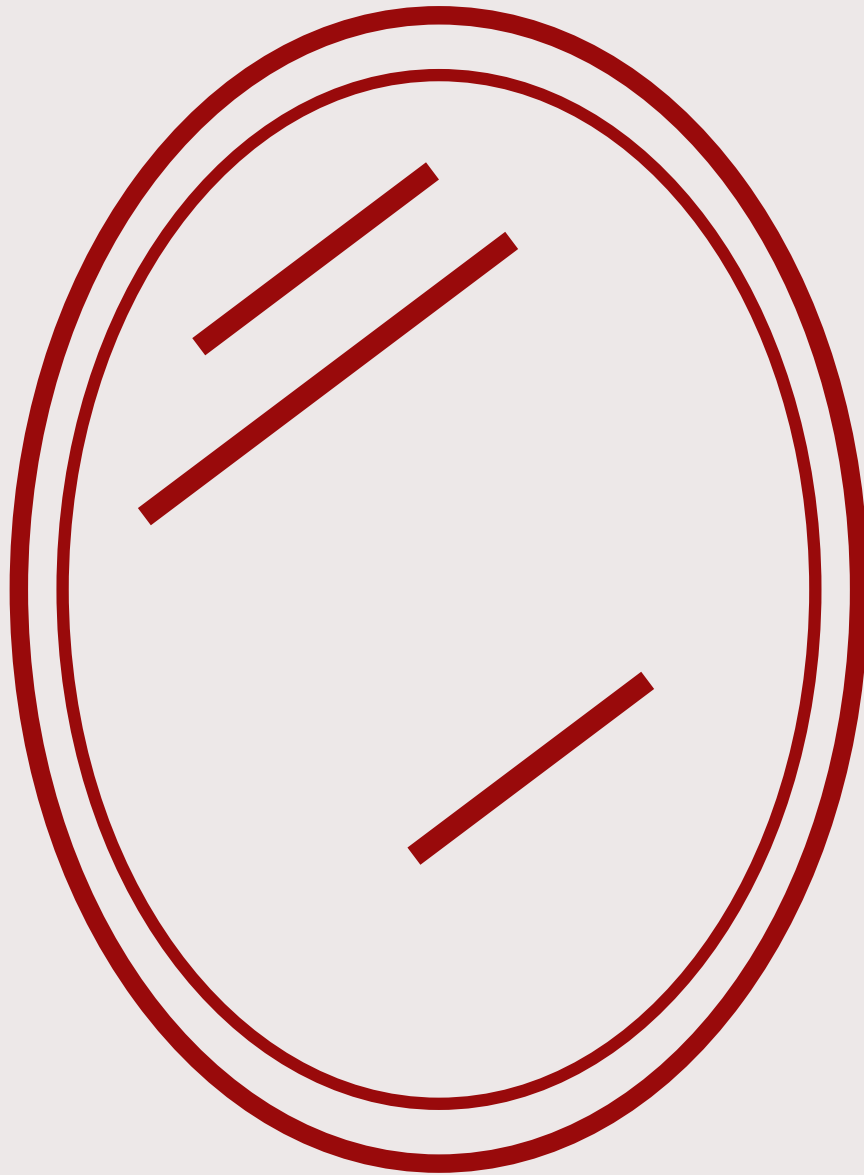
Recognize what makes you incredible by writing a list or saying out loud 10 things you love about yourself and say them to the mirror daily.



**MAY WE FEEL THE POWER OF LOVE FOR OURSELVES
AND OTHERS THIS TU B'AV AND BEYOND.**

TU ERES VALIOSO

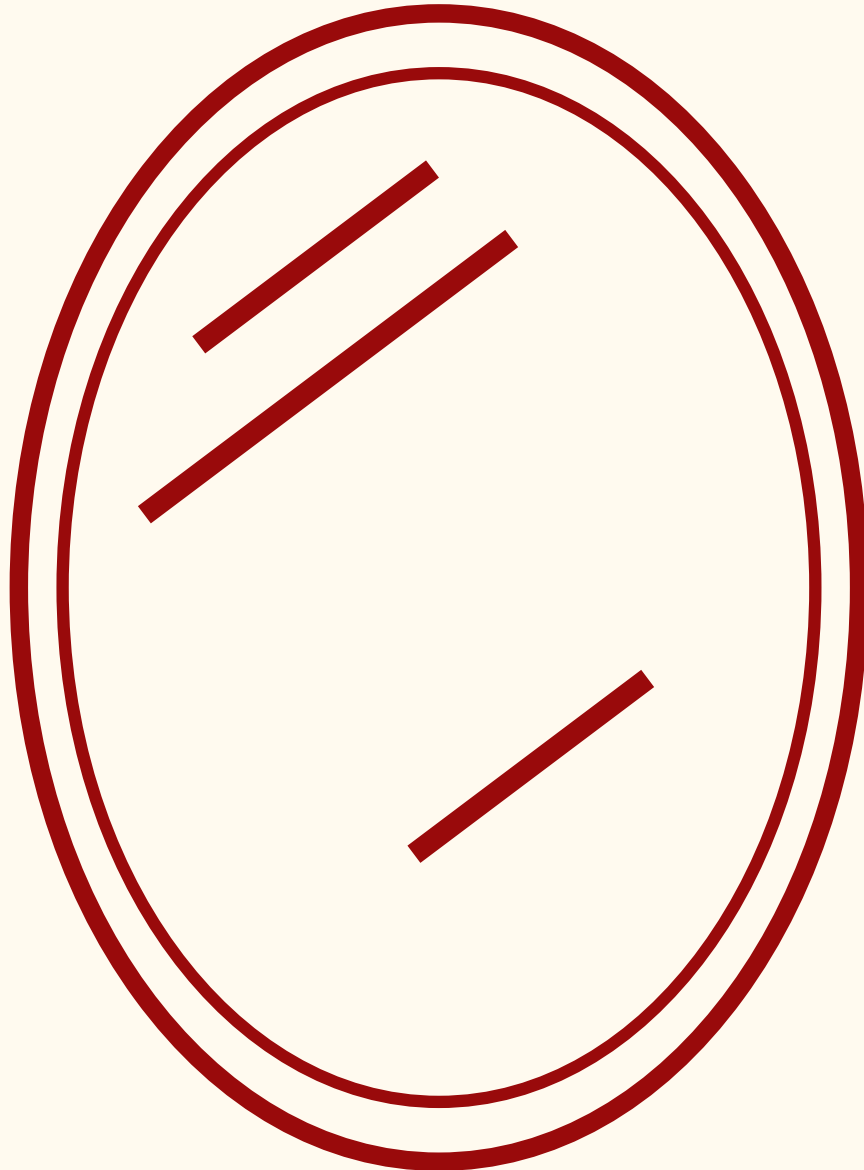
Reconoce lo que te hace increíble escribiendo una lista o diciendo en voz alta 10 cosas que amas de ti y repítelas frente al espejo todos los días.



**PODEMOS SENTIR EL PODER DEL AMOR POR NOSOTROS MISMOS
Y OTROS ESTE TU B'AV Y MÁS ALLÁ.**

VOCÊ É VALIOSO

Reconheça o que o torna incrível escrevendo uma lista ou dizendo em voz alta 10 coisas que você ama em você e repita-as na frente do espelho todos os dias.



PODEMOS SENTIR O PODER DO AMOR POR NÓS MESMOS
E OUTROS ESTE TU B'AV E ALÉM.



**HAPPY
TU B'AV
JAG SAMEAJ
FELIZ TU B'AV**

JEWTINA Y CO. IS A LATIN-JEWISH ORGANIZATION ON A MISSION TO NURTURE LATIN-
JEWISH COMMUNITY, IDENTITY, LEADERSHIP AND RESILIENCY.

FOR MORE INFORMATION ON JEWTINA Y CO. VISIT US AT JEWTINA.ORG AND FOLLOW US
ON INSTAGRAM, FACEBOOK AND TWITTER AT [@JEWTINAYCO](https://www.instagram.com/JEWTINAYCO)

