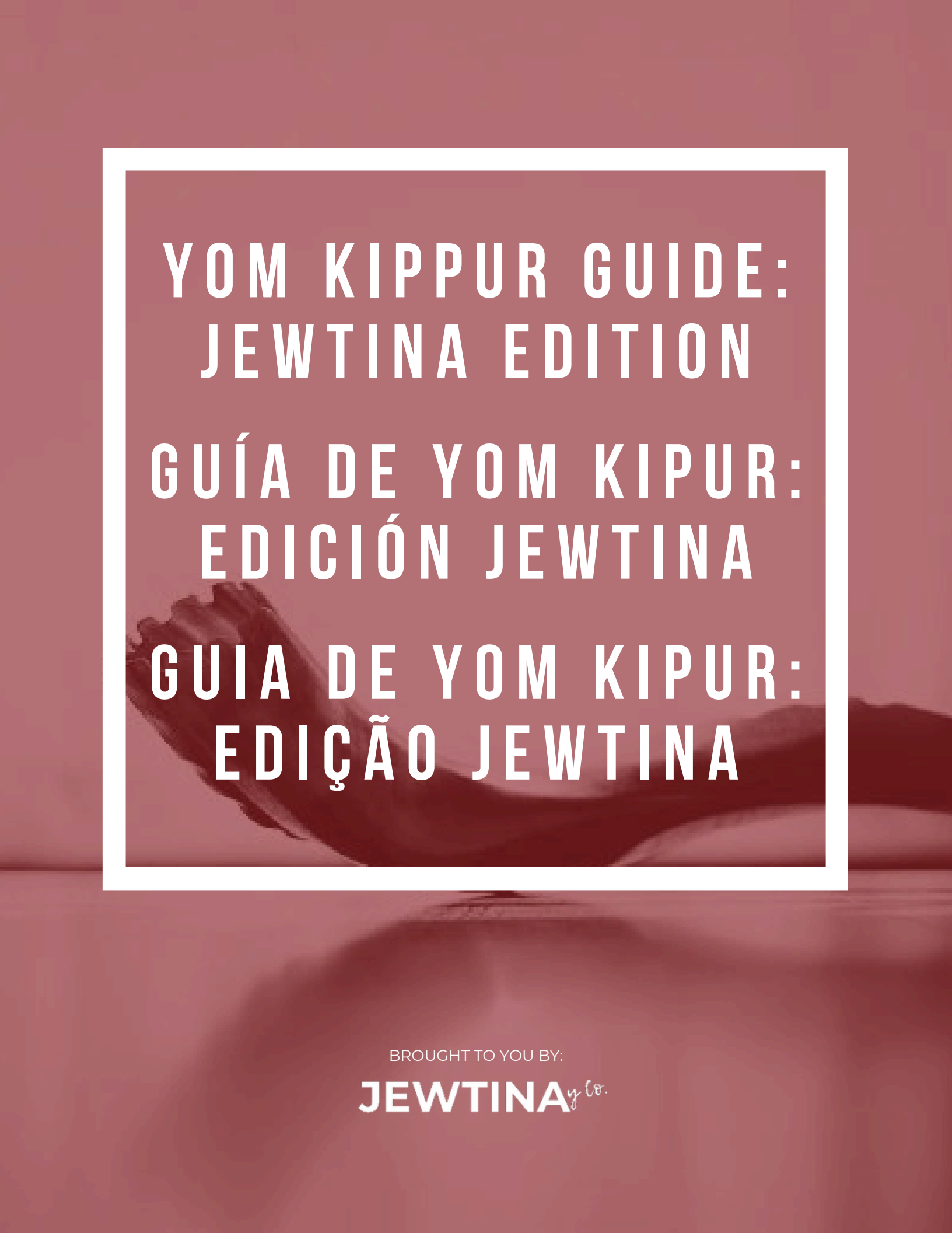


The background of the entire page is a deep red color. In the center, there is a white rectangular frame. Inside this frame, the text is written in white. Behind the text, there is a faint, artistic image of two hands pressed together in a prayer position, with fingers pointing upwards. The hands are rendered in a darker shade of red, blending into the background.

**YOM KIPPUR GUIDE:
JEWTINA EDITION**

**GUÍA DE YOM KIPUR:
EDICIÓN JEWTINA**

**GUIA DE YOM KIPUR:
EDIÇÃO JEWTINA**

BROUGHT TO YOU BY:

JEWTINA *y co.*

WELCOME

Welcome to Jewtina y Co.'s Yom Kippur guide. In preparing for the Day of Atonement, it is essential to take a moment to reflect on our past, learn from our mistakes, and set intentions for the coming year. Yom Kippur is much more than just a day of fasting; it's an opportunity for deep introspection and spiritual connection.

We understand that every family and individual experience this sacred day in a unique way. With that in mind, we have designed a series of activities intended to engage every family member, from the youngest to the adults. We want this day to be meaningful and accessible for everyone, regardless of where they are in their Jewish journey or how they choose to observe the day.

Within this guide, you will find activities that promote reflection, conversation, and connection, blending the rich tradition of Yom Kippur with Latin heritage and culture. It's a mix that celebrates the best of both worlds and seeks to provide a fresh and relevant approach for our communities.

We hope these activities offer you meaningful moments of growth and support you on your journey of Teshuvah תשובה: returning to yourself, remembering what is true for you, reminding yourself that life is for learning. May this Yom Kippur bring you closer to your loved ones and to yourself, and may the reflections and commitments that arise during this day guide you throughout the coming year.

With love and blessings,
The Jewtina y Co. team

BIENVENIDOS

¡Bienvenidos a la guía de Yom Kipur de Jewtina y Co.! Al prepararnos para el Día del Perdón, es importante tomar un momento para reflexionar sobre el pasado, aprender de nuestros errores y establecer nuevas intenciones para el año que comienza. Yom Kipur es más que un día de ayuno; es una oportunidad para una profunda introspección y una conexión espiritual renovada.

Sabemos que cada familia y cada persona viven este día sagrado de manera única. Con eso en mente, hemos creado una serie de actividades pensadas para involucrar a todos los miembros de la familia, desde los más pequeños hasta los adultos. Queremos que este día sea significativo y accesible para todos, sin importar en qué etapa de su camino judío se encuentren o cómo elijan observar este día.

Dentro de esta guía, encontrarán actividades que promueven la reflexión, la conversación y la conexión, fusionando las profundas tradiciones de Yom Kipur con la riqueza de la herencia y cultura latina. Es un enfoque que celebra lo mejor de ambos mundos, ofreciendo una perspectiva fresca y relevante para nuestras comunidades.

Esperamos que estas actividades les ofrezcan momentos significativos de crecimiento y los apoyen en su camino de Teshuvá תשובה: volviendo a su esencia, recordando lo que es verdadero para ustedes, y reafirmando que la vida es un constante aprendizaje. Que este Yom Kipur los acerque más a sus seres queridos y a ustedes mismos, y que las reflexiones y compromisos que surjan en este día los guíen a lo largo del año que comienza.

Con cariño y bendiciones,
El equipo de Jewtina y Co.

BEM-VINDOS

Bem-vindos ao guia de Yom Kipur da Jewtina y Co.! Ao nos prepararmos para o Dia do Perdão, é importante reservar um momento para refletir sobre o passado, aprender com nossos erros e estabelecer novas intenções para o ano que está começando. Yom Kipur é mais do que um dia de jejum; é uma oportunidade para uma profunda introspecção e uma conexão espiritual renovada.

Sabemos que cada família e cada pessoa vivencia este dia sagrado de maneira única. Pensando nisso, criamos uma série de atividades pensadas para envolver todos os membros da família, desde os menores até os adultos. Queremos que este dia seja significativo e acessível para todos, independentemente de onde estejam em sua jornada judaica ou de como escolham observar este dia.

Dentro deste guia, vocês encontrarão atividades que promovem a reflexão, a conversa e a conexão, unindo as profundas tradições de Yom Kipur com a riqueza da herança e cultura latina. É uma abordagem que celebra o melhor de ambos os mundos, oferecendo uma perspectiva nova e relevante para nossas comunidades.

Esperamos que essas atividades proporcionem momentos significativos de crescimento e os apoiem em seu caminho de Teshuvá תשובה: retornando à sua essência, lembrando o que é verdadeiro para vocês, e reafirmando que a vida é um aprendizado constante. Que este Yom Kipur os aproxime mais de seus entes queridos e de vocês mesmos, e que as reflexões e compromissos que surgirem neste dia os guiem ao longo do ano que começa.

Com carinho e bênçãos,
A equipe da Jewtina e Co.

**LEARN
APRENDER
לימוד**

WE BEGIN WITH A STORY

Once, a massive exodus of Hebrews fled Egypt under the cover of night, carrying only unleavened bread and the clothes on their backs. Pharaoh, after reluctantly freeing them, changed his mind and pursued them to the edge of the Sea of Reeds, where a miraculous event occurred: the waters parted, allowing the Israelites to cross to safety. But this was just the beginning of their journey.

Fast forward to Mount Sinai, where the entire nation of Israel waited at the base for Moses, their fearless leader, to return with divine wisdom. When his conversation with God took longer than expected, fear took hold, and the Israelites created an idol in his absence.

You know what happens next: Moses descends the mountain with the Ten Commandments, sees the golden calf, and, in his fury, shatters the tablets. He returns to God, who, even more angry, threatens to destroy the people. But Moses pleads for forgiveness, asking God to give the Israelites another chance—to learn, grow, and be better. This moment marks the first Yom Kippur in Jewish history—the birth of the Day of Atonement.

On Rosh HaShanah, we celebrate the birth of the world. On Yom Kippur, we honor the rebirth of ourselves. It's a time of forgiveness, non-judgment, and compassion. No matter what we did or didn't do in the past year, Yom Kippur offers the gift of atonement and the opportunity to start fresh.

The following pages offer Jewish traditions and exercises for your Teshuvah journey—returning to yourself and embracing growth. Use them as a guide or for journaling.

COMENZAMOS CON UN CUENTO

Había una vez un gran éxodo de hebreos que huían de Egipto bajo el manto de la noche, llevando solo pan sin levadura y la ropa en sus espaldas. Faraón, después de liberarlos a regañadientes, cambió de opinión y los persiguió hasta el borde del Mar de los Juncos, donde ocurrió un milagro asombroso: las aguas se abrieron, permitiendo que los israelitas cruzaran a salvo. Pero este fue solo el comienzo de su travesía.

Avanzamos hacia el Monte Sinaí, donde toda la nación de Israel esperaba al pie de la montaña que Moisés, su líder valiente, descendiera con la sabiduría divina. Cuando su conversación con Dios duró más de lo esperado, el miedo se apoderó de los israelitas, y en su ausencia, crearon un ídolo.

Sabes lo que pasa a continuación: Moisés baja de la montaña con los Diez Mandamientos, ve el becerro de oro y, furioso, rompe las tablas. Regresa a Dios, quien está aún más enojado, y amenaza con destruir al pueblo. Pero Moisés suplica por perdón, pidiendo a Dios que les dé a los israelitas otra oportunidad para aprender, crecer y ser mejores. Este momento marca el primer Yom Kipur en la historia judía: el nacimiento del Día del Perdón.

En Rosh HaShaná celebramos el nacimiento del mundo, y en Yom Kipur honramos el renacimiento de nosotros mismos. Es un momento de perdón, compasión y ausencia de juicio. No importa lo que hayamos hecho o dejado de hacer en el año que pasó, Yom Kipur nos ofrece el regalo del perdón y la oportunidad de empezar de nuevo.

Las siguientes páginas ofrecen tradiciones judías y ejercicios para tu viaje de Teshuvá, un retorno a ti mismo y al crecimiento. Úsalos como guía o para escribir tus reflexiones.

COMEÇAMOS COM UM CONTO

Era uma vez um grande êxodo de hebreus que fugiram do Egito sob o manto da noite, carregando apenas pão ázimo e as roupas que vestiam. Faraó, após libertá-los a contragosto, mudou de ideia e os perseguiu até a borda do Mar dos Juncos, onde ocorreu um milagre impressionante: as águas se abriram, permitindo que os israelitas cruzassem em segurança. Mas isso foi apenas o começo da jornada.

Avançamos até o Monte Sinai, onde toda a nação de Israel aguardava ao pé da montanha que Moisés, seu líder corajoso, descesse com a sabedoria divina. Quando sua conversa com Deus demorou mais do que o esperado, o medo tomou conta dos israelitas, e na ausência de Moisés, eles criaram um ídolo.

Você já sabe o que acontece a seguir: Moisés desce a montanha com os Dez Mandamentos, vê o bezerro de ouro e, em sua fúria, quebra as tábuas. Ele volta para Deus, que está ainda mais zangado, e ameaça destruir o povo. Mas Moisés suplica pelo perdão, pedindo a Deus que dê aos israelitas outra chance para aprender, crescer e melhorar. Este momento marca o primeiro Yom Kipur na história judaica: o nascimento do Dia da Expição.

No Rosh HaShaná, celebramos o nascimento do mundo. No Yom Kipur, honramos o renascimento de nós mesmos. É um tempo de perdão, compaixão e ausência de julgamento. Não importa o que tenhamos feito ou deixado de fazer no ano passado, Yom Kipur nos oferece o presente da expiação e a oportunidade de começar de novo.

As páginas a seguir oferecem tradições judaicas e exercícios para sua jornada de Teshuvá – um retorno a si mesmo e ao crescimento. Use-os como um guia ou para escrever suas reflexões.

ACTIVITIES
ACTIVIDADES
ATIVIDADES
פעילויות

A CALL TO WAKE UP

During the Days of Awe, the days between Rosh HaShanah and Yom Kippur, we are commanded to hear the call of the shofar to WAKE US UP to the work to be done and to this opportunity for growth.

We listen to four different calls of the shofar in order to awaken our spirits to our potential.



The first call, **TEKIAH**, is one long sound to remind us that we are whole in our being, just as we are. Everything we need we have, and everything we have - we need.



Then we hear a series of three short blasts, **SHEVARIM**, that exposes our brokenness. This shows us where we are still learning and how we get in our own way.



Following the brokenness and flaws that we may be aware of, we then hear nine short sounds, **T'RUAH**, that tells us not only do we have brokenness, but there are parts of us that we cannot see that are smashed into unrecognizable pieces.



The last call, the **TEKIAH GEDOLAH**, the long, loud, singular and continuous blast yells out to us that even in our greatest brokenness, **we find wholeness and magnificence** in our being. Each and every little piece makes up a part of who we are, and this final blast is the glue in the mosaic of our life's journey.

UNA LLAMADA PARA DESPERTAR

Durante los Días de Pavor, los días entre Rosh HaShaná y Yom Kipur, se nos ordena escuchar el llamado del shofar para DESPERTARNOS al trabajo por hacer y a esta oportunidad de crecimiento.

Escuchamos cuatro llamadas diferentes del shofar para despertar nuestro espíritu a nuestro potencial.



La primera llamada, **TEKIAH**, es un sonido largo para recordarnos que estamos completos en nuestro ser, tal como somos. Todo lo que necesitamos lo tenemos, y todo lo que tenemos, lo necesitamos.



Luego escuchamos una serie de tres sonidos cortos, **SHEVARIM**, que exponen nuestro quebrantamiento. Esto nos muestra dónde todavía estamos aprendiendo y cómo nos metemos en nuestro propio camino.



Siguiendo el quebrantamiento y los defectos de los que podemos ser conscientes, escuchamos nueve sonidos cortos, **T'RUAH**, que nos dicen que no solo tenemos un quebrantamiento, sino que hay partes de nosotros que no podemos ver que están destrozadas en pedazos irreconocibles.



La última llamada, la **TEKIAH GEDOLAH**, la explosión larga, fuerte, singular y continua nos grita que incluso en nuestro mayor quebrantamiento, **encontramos plenitud y magnificencia en nuestro ser**. Todas y cada una de las pequeñas piezas forman parte de lo que somos, y esta explosión final es el pegamento del viaje de nuestra vida.

UM CHAMADO PARA DESPERTAR

Durante os Dias de Pavor, os dias entre Rosh HaShaná e Yom Kipur, somos ordenados a ouvir o chamado do shofar para DESPERTAR para o trabalho a ser feito e para essa oportunidade de crescimento.

Ouvimos quatro chamadas diferentes do shofar para despertar nosso espírito para o nosso potencial.



A primeira chamada, **TEKIAH**, é um som longo para nos lembrar que estamos completos em nosso ser, exatamente como somos. Tudo o que precisamos já temos, e tudo o que temos, precisamos.



Em seguida, ouvimos uma série de três sons curtos, **SHEVARIM**, que expõem nosso quebrantamento. Isso nos mostra onde ainda estamos aprendendo e como nos colocamos em nosso próprio caminho.



Seguindo o quebrantamento e os defeitos dos quais podemos estar cientes, ouvimos nove sons curtos, **T'RUAH**, que nos dizem que não apenas temos um quebrantamento, mas que há partes de nós que não podemos ver e que estão despedaçadas em fragmentos irreconhecíveis.



A última chamada, a **TEKIAH GEDOLAH**, a explosão longa, forte, singular e contínua, nos grita que mesmo em nosso maior quebrantamento, **encontramos plenitude e magnificência em nosso ser**. Todas e cada uma das pequenas peças fazem parte do que somos, e essa explosão final é a cola da jornada de nossa vida.

ANSWER THE CALL

Respond to the questions below by writing inside the shofars.



**What is calling you this
High Holiday season?**

**What 'brokenness' will you
repair in the new year?**



**What or who make
you feel whole?**



**How will your awakening
serve others?**



We are all a work in progress and we are all learning. Let the sound of shofar awaken you to trusting yourself in this process. Yom Kippur offers this sacred time to return to wholeness and a new beginning with ourselves so that we may discover what brings us peace, joy, and love. And from that place, we are equipped to share joy with others, pursue justice in our communities, and move towards more peace in our world.

RESPONDE A LA LLAMADA

Responda a las preguntas a continuación escribiendo dentro de los shofars.



¿Qué lo llama esta temporada de las altas fiestas?

¿Qué 'quebrantamiento' va a reparar en el nuevo año?



¿Qué o quien lo hace sentir completo?

¿Cómo ayudará su crecimiento a los demás?



Todos somos un trabajo en progreso y todos estamos aprendiendo. Deje que el sonido del shofar le despierte a confiar en sí mismo en este proceso. Yom Kipur ofrece este tiempo sagrado para regresar a la plenitud y un nuevo comienzo con nosotros mismos para que podamos descubrir lo que nos trae paz, alegría y amor. Y desde ese lugar, estamos equipados para compartir alegría con los demás, buscar la justicia en nuestras comunidades y avanzar hacia la paz en nuestro mundo.

RESPOSTA AO CHAMADO

Responda às perguntas abaixo escrevendo dentro dos shofars.



O que te chama nesta temporada das festas elevadas?

Que "quebrantamento" você vai reparar no novo ano?



O que ou quem faz você se sentir completo?

Como seu crescimento ajudará os outros?



Todos somos um trabalho em progresso e todos estamos aprendendo. Deixe que o som do shofar o desperte a confiar em si mesmo nesse processo. Yom Kipur oferece este tempo sagrado para retornar à plenitude e um novo começo com nós mesmos, para que possamos descobrir o que nos traz paz, alegria e amor. E a partir desse lugar, estamos equipados para compartilhar alegria com os outros, buscar justiça em nossas comunidades e avançar em direção à paz em nosso mundo.

A STORY OF COMPASSION

On Yom Kippur, we read the story of Jonah (Yonah), a young prophet that teaches us about the power of Teshuvah, the ability to return or reach redemption. In the story, Jonah is called on by God to go to the town of Nineveh and teach them about Teshuvah, but instead Jonah refused and boarded a ship that sailed in the opposite direction.

The almighty took the opportunity to teach Jonah that divine missions cannot be dismissed so easily and he is thrown off ship and swallowed by a 'great fish'. From the belly of the fish he prayed, and he survived for three days inside the sea creature. Upon being released on dry land, Jonah took on his mission and spoke to the people about choosing goodness over evil.



In the end, God showed compassion towards the people and saved their town from destruction, however, Jonah was not completely satisfied with the outcome as Nineveh was an enemy of Jonah's people. As he sat outside the city to rest, God provided a vine to shelter him. It was in that moment Jonah understood the importance of compassion for all beings, including his enemies.

We recall Jonah's voyage each year to illustrate the power of *Rachamim*, mercy or compassion. *Rachamim* comes from the same root word as '*rechem*', meaning 'womb', which indicates a potential for the future. So if this time ahead is rooted in possibility, then it doesn't judge someone's worth based on their achievement until now, but rather, what they can achieve going forward.

Like Jonah, our faith was tested time and time again, and yet we are still (and always are) deserving of mercy and compassion. Each year we must remember to give grace to ourselves, our families, and our community members, as we are all learning and growing. It doesn't matter what we did or didn't do in this past year, what matters is that we are committed growing forward with awareness and hold compassion along the way.

**Reflection questions on
רחמים - Compassion – Rachamim**

- How can I show myself compassion this season?
- What opportunities invite me to practice compassion with others?
- Who is or was a role model of compassion in my life?

UNA HISTORIA DE COMPASIÓN

En Yom Kipur, leemos la historia de Jonás (Yonah), un joven profeta que nos enseña acerca del poder de la Teshuvá, la capacidad de regresar o alcanzar la redención. En la narración, Dios llama a Jonás para que vaya a la ciudad de Nínive y les enseñe acerca de la Teshuvá, pero Jonás se niega y embarca en un barco que navega en dirección opuesta.

El Todopoderoso aprovechó la oportunidad para enseñar a Jonás que las misiones divinas no pueden ser descartadas tan fácilmente, y es así que es arrojado del barco y tragado por un "gran pez". Desde el vientre del pez, él rezó, y sobrevivió tres días dentro de la criatura marina. Al ser liberado en tierra firme, Jonás asumió su misión y habló a la gente sobre elegir el bien por encima del mal.



Al final de la historia, Dios mostró compasión hacia el pueblo y salvó su ciudad de la destrucción. Sin embargo, Jonás no quedó completamente satisfecho con el resultado ya que Nínive era enemiga de su pueblo. Mientras descansaba fuera de la ciudad, Dios le proporcionó una enredadera para darle sombra. Fue en ese momento que Jonás comprendió la importancia de tener compasión por todos los seres, incluidos sus enemigos.

Recordamos el viaje de Jonás cada año para ilustrar el poder del Rajamim, misericordia o compasión. Rajamim proviene de la misma raíz que 'rejem', que significa 'útero', lo que indica un potencial para el futuro. Así que, si este tiempo por venir está arraigado en la posibilidad, entonces no juzga el valor de alguien basado en sus logros de hoy, sino más bien, en lo que pueden lograr en el futuro.

Al igual que Jonás, nuestra fe fue puesta a prueba una y otra vez, y aún así todavía somos (y siempre seremos) merecedores de misericordia y compasión. Cada año debemos recordar brindar gracia a nosotros mismos, a nuestras familias y a los miembros de nuestra comunidad, ya que todos estamos aprendiendo y creciendo. No importa lo que hicimos o no hicimos en el pasado año, lo que importa es que estamos comprometidos a crecer hacia adelante con conciencia y llevar compasión en el camino.

Preguntas de reflexión sobre Compasión – Rachamim - רחמים

- ¿Cómo puedo mostrarme compasión esta temporada?
- ¿Qué oportunidades me invitan a practicar la compasión con los demás?
- ¿Quién es (o fue) un modelo a seguir de compasión en tu vida?

UMA HISTÓRIA DE COMPAIXÃO

Em Yom Kipur, lemos a história de Jonas (Yoná), um jovem profeta que nos ensina sobre o poder da Teshuvá, a capacidade de retornar ou alcançar a redenção. Na narrativa, Deus chama Jonas para ir à cidade de Nínive e ensiná-los sobre a Teshuvá, mas Jonas se recusa e embarca em um barco que navega na direção oposta.

O Todo-Poderoso aproveitou a oportunidade para ensinar a Jonas que as missões divinas não podem ser descartadas tão facilmente, e assim ele é lançado do barco e engolido por um "grande peixe". Do ventre do peixe, ele orou e sobreviveu três dias dentro da criatura marinha. Ao ser liberado em terra firme, Jonas assumiu sua missão e falou ao povo sobre escolher o bem em vez do mal.



No final da história, Deus mostrou compaixão pelo povo e salvou sua cidade da destruição. No entanto, Jonas não ficou completamente satisfeito com o resultado, pois Nínive era inimiga de seu povo. Enquanto descansava fora da cidade, Deus lhe proporcionou uma planta para lhe dar sombra. Foi nesse momento que Jonas compreendeu a importância de ter compaixão por todos os seres, incluindo seus inimigos.

Lembramos da jornada de Jonas a cada ano para ilustrar o poder do Rajamim, misericórdia ou compaixão. Rajamim provém da mesma raiz que 'rejem', que significa 'útero', o que indica um potencial para o futuro. Assim, se este tempo por vir está enraizado na possibilidade, então não se deve julgar o valor de alguém com base em suas conquistas de hoje, mas sim, no que podem alcançar no futuro.

Assim como Jonas, nossa fé foi colocada à prova uma e outra vez, e ainda assim somos (e sempre seremos) merecedores de misericórdia e compaixão. A cada ano, devemos lembrar de oferecer graça a nós mesmos, às nossas famílias e aos membros de nossa comunidade, já que todos estamos aprendendo e crescendo. Não importa o que fizemos ou não fizemos no ano passado, o que importa é que estamos comprometidos a crescer com consciência e levar compaixão ao longo do caminho.

Perguntas de Reflexão sobre Compaixão – Rachamim - רחמים

- Como posso mostrar compaixão a mim mesmo nesta temporada?
- Que oportunidades me convidam a praticar a compaixão com os outros?
- Quem é (ou foi) um modelo de compaixão na sua vida?

A SPACE FOR REFLECTION

Yom Kippur is our annual opportunity to show up as better versions of ourselves in all aspects of our lives. This time of year holds a particularly potent essence of forgiveness and as a people we collectively step into vulnerability, exposed to the divine and ourselves so that we may grow together.

Forgiveness is essential to self care and maintaining hope. Imagine that on this day the slate is wiped clean and list of transgressions we accumulated over the year have been reset to '0'. This kind of restoration ensures ourselves that growth is possible. Let our pain feed our growth. Let our missteps motivate learning.

When we operate from a place of self-compassion, we plant the seeds for motivated change and rightful action. Let us take a look at where we may have missed the mark so that we may pave the path towards who we want to be. This sacred time of accounting for our soul, *Cheshbon HaNefesh*, is a call back to wholeness.

Let's reflect back on the moments when we weren't our best selves, made reactive choices or turned away from ourselves or those around us. In the spaces below or in a journal, respond to the prompts to stimulate introspection.

I'M SORRY I...

I LEARNED THAT...

**I NOW KNOW THAT
I NEED...**

UN ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Yom Kipur es nuestra oportunidad anual de convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos en todos los aspectos de nuestras vidas. Esta época del año tiene una esencia particularmente potente del perdón.

El perdón es esencial para cuidar de uno mismo y mantener la esperanza. Imagínese que en este día la pizarra se borra y la lista de transgresiones que acumulamos durante el año se restablece a '0'. Este tipo de restauración nos asegura que el crecimiento es posible. Deja que nuestro dolor alimente nuestro crecimiento.

Cuando operamos desde un lugar de autocompasión, plantamos las semillas para un cambio motivado y una acción legítima. Miremos dónde podemos haber transgredido para allanar el camino hacia quienes queremos ser. Este tiempo sagrado para la contabilidad de nuestras almas, *Jeshbon HaNefesh*, es un llamado a la plenitud.

Reflexionemos sobre los momentos en los que no éramos lo mejor de nosotros mismos, tomamos decisiones reactivas o nos alejamos de nosotros mismos o de quienes nos rodean. En los espacios en blanco a continuación (o en un diario), responda las preguntas para estimular la introspección.

LO SIENTO QUE...

APRENDÍ QUE...

**AHORA SÉ QUE
NECESITO...**

UM ESPAÇO PARA REFLETIR

Yom Kipur é nossa oportunidade anual de nos tornarmos versões melhores de nós mesmos em todos os aspectos de nossas vidas. Esta época do ano tem uma essência particularmente potente do perdão.

O perdão é essencial para cuidar de si mesmo e manter a esperança. Imagine que neste dia a lousa é apagada e a lista de transgressões que acumulamos ao longo do ano é restaurada para '0'. Esse tipo de restauração nos assegura que o crescimento é possível. Deixe que nossa dor alimente nosso crescimento.

Quando operamos a partir de um lugar de autocompaixão, plantamos as sementes para uma mudança motivada e uma ação legítima. Vamos olhar onde podemos ter transgredido para abrir caminho para quem queremos ser. Este tempo sagrado para a contabilidade de nossas almas, Cheshbon HaNefesh, é um chamado à plenitude.

Refletimos sobre os momentos em que não fomos o melhor de nós mesmos, tomamos decisões reativas ou nos afastamos de nós mesmos ou de quem nos rodeia. Nos espaços em branco abaixo (ou em um diário), responda às perguntas para estimular a introspecção.

SINTO QUE...

APRENDI QUE...

**AGORA SEI QUE
PRECISO...**

WISDOM ON GROWTH

"I have a day. If I know how to make the most of it, I have a treasure."

– Gabriela Mistral,
Chilean Poet

"Success is its own reward, but failure is a great teacher too, and not to be feared."

– Sonia Sotomayor, First Latina to serve on the Supreme Court

"If you have a chance to accomplish something that will make things better for people coming behind you, and you don't do that, you are wasting your time on this earth."

– Roberto Clemente,
Puerto Rican Baseball Player

"You are the storyteller of your own life, and you can create your own legend, or not."

– Isabel Allende,
Chilean Author

"One of the greatest things you have in life is that no one has the authority to tell you what you want to be."

– Jaime Escalante,
Bolivian-American Educator

"When nothing is sure, everything is possible."

-Clarice Lispector,
Brazilian Jewish
Author

SABIDURÍA SOBRE EL CRECIMIENTO

"Tengo un día. Si sé cómo aprovecharlo al máximo, tengo un tesoro."

– Gabriela Mistral,
Poeta Chilena

"El éxito es su propia recompensa, pero el fracaso también es un gran maestro y no debe ser temido."

– Sonia Sotomayor, Primera latina en servir en la Corte Suprema.

"Si tienes la oportunidad de lograr algo que mejorará las cosas para las personas que vienen detrás de ti y no lo haces, estás desperdiciando tu tiempo en esta tierra."

– Roberto Clemente,
Puerto Rican Beisbolista

"Eres el narrador de tu propia vida, y puedes crear tu propia leyenda, o no."

– Isabel Allende,
Escritora Chilena

"Una de las mejores cosas que tienes en la vida es que nadie tiene la autoridad para decirte lo que quieres ser."

– Jaime Escalante,
Educador boliviano-americano

"Cuando nada es seguro, todo es posible."

–Clarice Lispector,
Escritora judía-brasileña

SABEDORIA SOBRE O CRESCIMENTO

"Eu tenho um dia. Se eu souber como aproveitá-lo ao máximo, terei um tesouro."

– Gabriela Mistral,
Poeta Chilena

"O sucesso é sua própria recompensa, mas o fracasso também é um grande mestre e não deve ser temido."

– Sonia Sotomayor, Primera latina en servir en la Corte Suprema.

"Se você tem a oportunidade de realizar algo que melhorará as coisas para as pessoas que vêm depois de você e não o faz, você está desperdiçando seu tempo nesta terra."

– Roberto Clemente,
Puerto Rican Beisbolista

"Você é o narrador da sua própria vida, e pode criar sua própria lenda, ou não."

– Isabel Allende,
Escritora Chilena

"Uma das melhores coisas que você tem na vida é que ninguém tem autoridade para lhe dizer o que você deve ser."

– Jaime Escalante,
Educador boliviano-americano

"Quando nada é certo, tudo é possível."

– Clarice Lispector,
Escritora judía-brasileña

A TIME TO RETURN

If Yom Kippur is this time of return and redemption, then our task is to prioritize some time with ourselves. This may not always feel easy or like we have the time to do so, but we're here to offer you a space and give you that time.

Here is a powerful writing exercise in which you can engage with your 'future self', meaning the version of you that you strive to become. This is the person you aim to be as a result of the reflection and correction that takes place now.

In the space below or in your own writing space, write a letter to yourself from the future. This means you will put yourself in your shoes a year from now (going into 5785), and you will write reflexively about all that transpired in the year that just 'passed'. Writing in the past tense allows you to imagine and get clear about all you want to accomplish and become in this time. This is your space to put your learnings from last year into action and write your story.

Considerations: Imagine the kind of relationship you want to have with yourself and hold with others:

- How did you make strides in your career and personal growth?
- What did you prioritize in your daily life?
- Where did you make time and space for community?
- Who did you learn from or grow with?
- What ways did you center healing, joy or learning in your life?

UN TIEMPO PARA REGRESAR A UNO MISMO

Si Yom Kipur es este momento de retorno y redención, entonces nuestra tarea es priorizar un tiempo con nosotros mismos. Puede que no siempre sea fácil o que sintamos que tenemos el tiempo para hacerlo, pero estamos aquí para ofrecerte un espacio y darte ese tiempo.

Aquí tienes un poderoso ejercicio de escritura en el que puedes interactuar con tu 'yo futuro', es decir, la versión de ti a la que aspiras convertirte. Esta es la persona que deseas ser como resultado de la reflexión y corrección que tiene lugar ahora.

En el espacio de abajo o en tu propio espacio para escribir, escribe una carta a ti mismo desde el futuro. Esto significa que te pondrás en tus zapatos un año a partir de ahora (entrando en el 5785), y escribirás reflexivamente sobre todo lo que sucedió en el año que acaba de pasar. Escribir en tiempo pasado te permite imaginar y tener claro todo lo que deseas lograr y convertirte en este tiempo. Este es tu espacio para poner en práctica tus aprendizajes del año pasado y escribir tu historia.

Consideraciones: Imagina el tipo de relación que deseas tener contigo mismo y mantener con los demás.

- ¿Cómo harás avances en tu carrera y crecimiento personal?
¿Qué priorizarás en tu vida diaria?
- ¿Dónde harás tiempo y espacio para la comunidad?
- ¿De quién deseas aprender o con quién deseas crecer?
- ¿De qué manera deseas centrar la sanación, la alegría o el aprendizaje en tu vida?

UM TEMPO PARA VOLTAR A SI MESMO

Se Yom Kipur é esse momento de retorno e redenção, então nossa tarefa é priorizar um tempo conosco mesmos. Pode não ser sempre fácil ou podemos sentir que não temos tempo para isso, mas estamos aqui para oferecer um espaço e dar esse tempo a você.

Aqui está um poderoso exercício de escrita no qual você pode interagir com seu 'eu futuro', ou seja, a versão de você que aspira se tornar. Essa é a pessoa que você deseja ser como resultado da reflexão e correção que ocorre agora.

No espaço abaixo ou em seu próprio espaço para escrever, escreva uma carta a si mesmo do futuro. Isso significa que você se colocará em seus próprios sapatos um ano a partir de agora (entrando em 5785) e escreverá de forma reflexiva sobre tudo o que aconteceu no ano que passou. Escrever no tempo passado permite que você imagine e tenha clareza sobre tudo o que deseja alcançar e se tornar nesse tempo. Este é seu espaço para colocar em prática seus aprendizados do ano passado e escrever sua história.

Considerações: Imagine o tipo de relação que deseja ter consigo mesmo e manter com os outros.

- Como fará avanços em sua carreira e crescimento pessoal? O que priorizará em sua vida diária?
- Onde fará tempo e espaço para a comunidade?
- De quem deseja aprender ou com quem deseja crescer?
- De que maneira deseja centrar a cura, a alegria ou o aprendizado em sua vida?

SOMETIMES WE MISS THE MARK: A CHILDREN'S ACTIVITY

When we wake up each day, we might have an idea of how we want everything to go. We might imagine everything going super smoothly, all of our friends and teachers are in a great mood, and we feel awesome all day. Sometimes days are like that and other times they aren't. It's normal to have some days that feel great and others that don't, but it can be hard when we're having an 'off' day. Sometimes we might feel frustrated and say or something that is unkind, or maybe when we don't know how to do something, we have big feelings about it and even bigger reactions. This is all a part of being human.

But the best part about Yom Kippur is that we have the chance to recognize where we might have 'missed the mark', and try again in this new year. 'Missed the mark' means those times we might have made a mistake or acted out of anger or fear. It's this time of year where we can remember those moments so we can learn from them...then they aren't just mistakes, they are lessons!

With a grown up you can explore some ways you are learning and think about some times you might have 'missed the mark' this past year.

Print (or draw!) the page with the target, grab some coins or little stones to toss them towards the target (aim for the middle!). Each time before you toss them share a way you remember missing the mark AND what you learned from that situation.

For example:

I remember that I felt frustrated when I lost my basketball game and I yelled at my sibling. But now I learned that if I'm having big feelings I can share them with an adult or take some space to myself to calm down.

A VECES FALLAMOS: UNA ACTIVIDAD PARA NIÑOS

Cada vez que nos despertamos, podríamos tener una idea de cómo queremos que transcurra todo. Podemos imaginar que todo vaya súper bien, que todos nuestros amigos y maestros estén de buen humor y que nos sintamos geniales todo el día. A veces los días son así y otras veces no. Es normal tener días que se sienten geniales y otros que no, pero puede ser difícil cuando estamos teniendo un día 'desacertado'. A veces podríamos sentirnos frustrados y decir o hacer algo que no es amable, o quizá cuando no sabemos cómo hacer algo, sentimos mucho al respecto y reaccionamos de manera exagerada. Todo esto es parte de ser humano.

Pero la mejor parte de Yom Kipur es que tenemos la oportunidad de reconocer en qué momentos podríamos haber 'fallado' y tratar de nuevo en este nuevo año. 'Fallar' significa esos momentos en los que podríamos haber cometido un error o actuado por enojo o miedo. Es en esta época del año donde podemos recordar esos momentos para aprender de ellos... entonces no son solo errores, ¡son lecciones!

Con la ayuda de un adulto, puedes explorar algunas formas en las que estás aprendiendo y pensar en ocasiones en las que podrías haber 'fallado' durante el pasado año.

¡Imprime (o dibuja!) la siguiente página, agarra algunas monedas o pequeñas piedras para lanzarlas hacia el objetivo (¡apunta al centro!). Cada vez antes de lanzarlas, comparte una manera en la que recuerdes haber fallado Y lo que aprendiste de esa situación.

Por ejemplo:

Recuerdo que me sentí frustrado cuando perdí mi partido de baloncesto y grité a mi hermano. Pero ahora aprendí que si tengo emociones fuertes, puedo compartirlas con un adulto o tomarme un momento para calmarme.

ÀS VEZES FALHAMOS: UMA ATIVIDADE PARA CRIANÇAS

Cada vez que nos despertamos, podemos ter uma ideia de como queremos que o dia transcorra. Podemos imaginar que tudo vai correr super bem, que todos os nossos amigos e professores estarão de bom humor e que nos sentiremos ótimos o dia todo. Às vezes, os dias são assim e outras vezes não. É normal ter dias que se sentem incríveis e outros que não, mas pode ser difícil quando estamos tendo um dia 'ruim'. Às vezes, podemos nos sentir frustrados e dizer ou fazer algo que não é gentil, ou talvez, quando não sabemos como fazer algo, sentimos muito sobre isso e reagimos de forma exagerada. Tudo isso faz parte de ser humano.

Mas a melhor parte de Yom Kipur é que temos a oportunidade de reconhecer em quais momentos poderíamos ter 'falhado' e tentar novamente neste novo ano. 'Falhar' significa aqueles momentos em que poderíamos ter cometido um erro ou agido por raiva ou medo. É nesta época do ano que podemos lembrar desses momentos para aprender com eles... então não são apenas erros, são lições!

Com a ajuda de um adulto, você pode explorar algumas formas nas quais está aprendendo e pensar em ocasiões em que poderia ter 'falhado' durante o ano passado.

Imprima (ou desenhe!) a página a seguir e pegue algumas moedas ou pequenas pedras para jogá-las em direção ao alvo (mirando no centro!). A cada lançamento, compartilhe uma situação em que você se lembra de ter falhado e o que aprendeu com essa experiência.

Por ejemplo:

Recuerdo que me sentí frustrado cuando perdí mi partido de baloncesto y grité a mi hermano. Pero ahora aprendí que si tengo emociones fuertes, puedo compartirlas con un adulto o tomarme un momento para calmarme.



PLAN
PLANEAR
PLANEJAR
תכנן

JEWISH TIME CHEAT SHEET

We have a lot of Jewish holidays this time of year,
so let's break it down together:

ROSH HASHANAH: JEWISH NEW YEAR

1st & Second of Tishrei

DAYS OF AWE

The 10 days between Rosh HaShanah & Yom Kippur

YOM KIPPUR: DAY OF ATONEMENT

9th & 10th of Tishrei

SUKKOT: HARVEST FESTIVAL OF BOOTHS

15th - 24th of Tishrei

SHEMINI ATZERET: END OF SUKKOT/ TRANSITION DAY

21st & 22nd of Tishrei

SIMCHAT TORAH: CELEBRATION OF JOYFUL TORAH

2nd of Tishrei

WISHING YOU A JOYOUS SEASON!

CALENDARIO DE LAS ALTAS FIESTAS

Tenemos muchas festividades judías en esta época del año, así que recordémoslas juntos:

ROSH HASHANAH: AÑO NUEVO JUDÍO

1 y 2 de Tishrei

DÍAS DE REVERENCIA

Los 10 días entre Rosh HaShanah y Yom Kippur

YOM KIPUR: DÍA DE EXPIACIÓN

9 y 10 de Tishrei

SUCOT: FESTIVAL DE LA LAS CABAÑAS

15 al 24 de Tishrei

SHEMINI ATZERET: DÍA DE TRANSICIÓN

21 y 22 de Tishrei

SIMJAT TORÁ: CELEBRACIÓN DE LA TORÁ

23 de Tishrei

**¡TE DESEAMOS UNA TEMPORADA
LLENA DE ALEGRÍA!**

CALENDÁRIO DAS GRANDES FESTAS

Temos muitas festividades judaicas nesta época do ano, então vamos lembrá-las juntos:

ROSH HASHANAH: ANO NOVO JUDÁICO

1 e 2 de Tishrei

DIAS DE REVERÊNCIA

Os 10 dias entre Rosh HaShanah e Yom Kipur

YOM KIPUR: DIA DE EXPIAÇÃO

9 e 10 de Tishrei

SUCOT: FESTIVAL DAS CABANAS

15 a 24 de Tishrei

SHEMINI ATZERET: DIA DE TRANSIÇÃO

21 e 22 de Tishrei

SIMJAT TORÁ: CELEBRAÇÃO DA TORÁ

23 de Tishrei

**TE DESEJAMOS UMA TEMPORADA
CHEIA DE ALEGRIA!**

**GMAR CHATIMA TOVAH
MAY YOU BE INSCRIBED
IN THE BOOK OF LIFE**

**GMAR JATIMÁ TOVÁ
QUÉ SEAN INSCRITOS EN
EL LIBRO DE LA VIDA**

**GMAR CHATIMÁ TOVÁ
QUE SEJAM INSCRITOS
NO LIVRO DA VIDA.**

JEW TINA Y CO. IS A LATIN-JEWISH ORGANIZATION ON A MISSION TO NURTURE LATIN-JEWISH COMMUNITY, LEADERSHIP AND RESILIENCY, AND CELEBRATE LATIN-JEWISH HERITAGE AND MULTICULTURALISM.

FOR MORE INFORMATION ON JEW TINA Y CO. VISIT US AT JEW TINA.ORG AND FOLLOW US ON INSTAGRAM, FACEBOOK AND TWITTER AT @JEW TINAYCO

