

# Las tres semanas de duelo

Autor:: Ester Shechter  
julio 17, 2022



El periodo conocido como “las tres semanas” es un lapso difícil para el pueblo de Israel. La energía de estos días es pesada y hay muchas actividades del día a día que quedan prohibidas en este lapso de tiempo.

Comenzamos y terminamos este periodo, llamado en hebreo Bein Hametzarim, con un ayuno. La primera semana se inaugura con el ayuno del 17 de Tamuz, en el que se ayuna desde el amanecer hasta el anochecer o lo que también se conoce como ayuno menor.

Desde el 17 de Tamuz, las restricciones van aumentando a medida que pasan los días, estableciéndose tres etapas. La primera va desde el 17 de Tamuz hasta Rosh Jodesh Av y la segunda desde el momento en el que empieza la semana en la que cae el ayuno de Tishá BeAv. La culminación de este periodo es el ayuno de Tishá BeAv que dura desde el anochecer del 8 de Av, es decir cuando comienza el día 9 del mes y culmina al terminar este día, al anochecer del 9 de Av.

Durante estas tres semanas nos refrenamos de hacer celebraciones y alegrarnos ya que es una época en la que recordamos las grandes tragedias que llevarían a la destrucción del Sagrado Templo.

En este esquema te especificamos las restricciones que tienen lugar durante este tiempo, según las diferenciaciones que hacen sefaradim y ashkenazim.

Que pronto sea reconstruido el Sagrado Templo y veamos la venida del Mashiaj en nuestros días. ¡AMÉN!

# Bein Hametzarim

Tiempo delimitado entre el 17 de Tamuz y el 9 de Av.  
Guía para el cumplimiento de las halajot de estos días.

## Ayuno del 17 de Tamuz

TAMUZ  
17

-  • Comer y beber desde el amanecer hasta el anochecer.
-  • Anenu - se intercala en la amidá de Shajarit y Minjá

## Desde el 17 de Tamuz hasta Rosh Jodesh Av

   
ASHKENAZIM SEFARADIM

TAMUZ  
17 - 29

- Cortar el pelo o afeitarse.
- Celebrar bodas.
-  • Comer carne o vino.
-  • Lavar ropa.
-  • Usar ropa recién lavada.
-  • Bañarse por placer.
-  • Escuchar música alegre.
-  • Decir shehejyanu.

## Desde Rosh Jodesh Av

   
ASHKENAZIM SEFARADIM

AV  
1

- Bañarse por placer.
- Lavar ropa.
- Usar ropa recién lavada.
- Cortar el pelo o afeitarse.
-  • Escuchar música alegre.
-  • Decir shehejyanu.
-  • Comer carne o vino.
-  • Celebrar bodas.

## La semana que cae Tishá Be'Av

-  • Bañarse por placer.
-  • Lavar ropa.
-  • Usar ropa recién lavada.
-  • Cortar el pelo o afeitarse.
-  • Escuchar música alegre.
-  • Decir shehejyanu.
-  • Comer carne o vino.
-  • Celebrar bodas.

AV  
5 - 8

## Tishá Be'Av

-  • Lavar una parte del cuerpo que se ensució o la vajilla.
-  • Eijá.
-  • Kinot.
-  • Seuda HaMafséket.
-  • Comer y beber (desde el anochecer de la víspera hasta la caída de la noche).
-  • Calzar cuero.
-  • Perfumarse.
-  • Mantener relaciones.
-  • Decir Tajanún.
-  • Estudiar Torá.
-  • Pasear.
-  • Saluda.
-  • Ponerse Tefilín (hasta Minjá no se ponen).
-  • Sentarse en un asiento con una altura igual o superior a 24 cm (solo después del mediodía está permitido).
-  • Lavarse (netilat yadáim solo hasta los nudillos)

AV  
9