

Calendario de vesatot

					Si tienes un veset <i>she'eino kavúa</i> [periodo irregular], completa estas fechas.			Si tienes un veset <i>kavúa</i> [periodo regular], completa estas fechas.
Fecha hebre	<i>Oná</i> : día (d) o noche (n)	Intervalo desde el primer día del último	Síntomas asociados, si los hubo	Fecha en la que tomaste la última pastilla, te quitaste el anillo, etc., si fuera relevante.	Fecha del próximo veset – <i>yom hajodesh</i> [día del mes]	Fecha del próximo veset – <i>haflagá</i> [intervalo]	Fecha del próximo veset – <i>oná beinonit</i> [día 30]	Fecha del próximo veset <i>kavúa</i> [periodo regular]

NOTA: Las *onot perishá* se calculan de acuerdo al calendario hebreo. Sin embargo, si estás más atenta al calendario gregoriano que al hebreo, también te ayudará anotar la fecha gregoriana. [Adaptado de Zimmerman, Deena R., A Lifetime Companion of the Laws of Jewish Family Life, New York; Urim Publications, 2005].]