

Calendario de vesatot de ejemplo

					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	Oná: 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]
3 Tishrei	N	26			3 Jeshván	28 Tishrei	2 Jeshván	
1 Jeshván	D	29			1 Kislev	29 Jeshván	30 Jeshván	
29 Jeshván	D	29	backache on 28 Jeshván (Daytime)		29 Kislev	28 Kislev	29 Kislev	
27 Kislev	N	28			27 Tevet	25 Tevet	27 Tevet	

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].]