

49 Acciones para Elevar el Omer (16 Nisan a 5 Sivan)

El judaísmo se vive en el Mercar



3 Abr Omer 1 Decir Mode Aní conscientemente al despertar.	4 Abr Omer 2 Ir a la sinagoga al menos una vez en la semana.	5 Abr Omer 3 Decir el birkat hamazon	6 Abr Omer 4 Encender velas de Shabat o participar de Kabalat Shabat.	7 Abr Omer 5 Decir Shema Israel antes de dormir.	8 Abr Omer 6 Tomar 5 minutos de silencio o meditación agradeciendo la vida.	9 Abr Omer 7 Aprender o decir una brajá con intención antes de comer.
10 Abr Omer 8 Estudiar 10 minutos de Torá o un texto judío.	11 Abr Omer 9 Escuchar un podcast o clase judía.	12 Abr Omer 10 Leer un artículo o comentario de la parashá.	13 Abr Omer 11 Preguntar a un rabino o maestro una pregunta espiritual.	14 Abr Omer 12 Compartir con alguien una idea de judaísmo que te inspiró.	15 Abr Omer 13 Aprender 5 palabras nuevas en hebreo.	16 Abr Omer 14 Estudiar una historia del Talmud o del Midrash.
17 Abr Omer 15 Saludar a alguien nuevo en la sinagoga.	18 Abr Omer 16 Invitar a alguien a Shabat o a un café.	19 Abr Omer 17 Participar en una actividad comunitaria.	20 Abr Omer 18 Ayudar como voluntario en un evento.	21 Abr Omer 19 Presentarte con alguien que no conocías en la comunidad.	22 Abr Omer 20 Escribir un mensaje de agradecimiento a un líder comunitario.	23 Abr Omer 21 Traer a un amigo a la sinagoga o a una actividad.
24 Abr Omer 22 Visitar a un enfermo o llamar a alguien que está solo.	25 Abr Omer 23 Hacer una buena acción anónima.	26 Abr Omer 24 Dar tzedaká.	27 Abr Omer 25 Ofrecer ayuda práctica a alguien que lo necesite.	28 Abr Omer 26 Llamar a un familiar mayor para conversar.	29 Abr Omer 27 Agradecer a alguien que trabaja para la comunidad.	30 Abr Omer 28 Llevar comida o un gesto de apoyo a alguien que pasa un momento difícil.
1 May Omer 29 Tener una comida sin celulares con la familia.	2 May Omer 30 Preguntar a un padre o abuelo una historia de su vida.	3 May Omer 31 Decir "gracias" conscientemente a tu pareja o familia.	4 May Omer 32 Contar a tus hijos una historia judía o familiar.	5 May Omer 33 Compartir una bendición antes de comer juntos.	6 May Omer 34 Pedir perdón o reconciliarte con alguien.	7 May Omer 35 Hacer algo especial para fortalecer una amistad.
8 May Omer 36 Leer una noticia o historia sobre Israel.	9 May Omer 37 Escuchar una canción israelí.	10 May Omer 38 Aprender sobre una ciudad de Israel.	11 May Omer 39 Apoyar un proyecto judío o israelí.	12 May Omer 40 Rezar por la paz de Israel.	13 May Omer 41 Compartir con alguien algo que te inspira del pueblo judío.	14 May Omer 42 Recordar o estudiar una historia del pueblo judío.
15 May Omer 43 Hacer una acción ecológica (reciclar, plantar algo).	16 May Omer 44 Ayudar a un vecino o alguien del edificio.	17 May Omer 45 Participar en una acción solidaria.	18 May Omer 46 Donar ropa, comida o libros.	19 May Omer 47 Agradecer públicamente a quien trabaja por el bien común.	20 May Omer 48 Hacer algo bueno por tu ciudad o barrio.	21 May Omer 49 Reflexionar: ¿qué acción quiero mantener todo el año?