



מסע masa  
ISRAEL JOURNEY

*¿Cómo estas?*

מה שלומך?



Notebook





# ¿Cómo estás?

מה שלומך?

---

Este año ha sacudido profundamente nuestra sensación de seguridad y nuestra identidad. Hemos enfrentado la pérdida de seres queridos y la ruptura de amistades y comunidades. Desde el 7 de octubre, nuestra realidad ha cambiado drásticamente, y muchos de nosotros comenzamos a sentir temor al expresar abiertamente nuestra identidad judía, preocupados por nuestra seguridad.

La pregunta "¿Cómo estás?" ahora tiene un significado más profundo. Sin embargo, recuerda que no estás solo/a. Este cuaderno está aquí para brindarte un espacio donde puedas tomar una pausa, reflexionar y reconocer tus verdaderos sentimientos. En momentos como estos, conectar contigo mismo/a y con los demás es un acto de fuerza y resiliencia.

Te animamos a que compartas tus pensamientos en este cuaderno y que también nos cuentes tus experiencias en Instagram @masaisrael. Juntos, recordemos que no estamos solos en este camino; cada reflexión es valiosa en nuestra búsqueda de sanación.

---



מסע ישראל  
MASA ISRAEL JOURNEY

# ¿Cómo estás?

מה שלומך?

¿Cómo te sientes hoy?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Con quién puedes compartir tus sentimientos? (amigos, comunidad, familia)

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Cómo estás?

מה שלומך?

¿Cómo te han afectado los eventos del 7 de octubre y sus repercusiones?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué es lo que más desearías que tus amigos judíos y no judíos entendieran sobre cómo te has sentido desde el 7 de octubre?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



מסע masā  
ISRAEL JOURNEY

# ¿Cómo estás?

מה שלומך?

¿Qué te conecta con tu identidad judía en la actualidad?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué te da esperanza en nuestra realidad actual?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Cómo estás?

מה שלומך?

—

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



מסע **masa**  
ISRAEL JOURNEY

# ¿Cómo estás?

מה שלומך?

—

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











masa יוטב  
ISRAEL JOURNEY