



# Segundo Día – Familias

## Orar

La Sagrada Familia nos revela la belleza y la intimidad de la vida familiar. Que nos “enseñe Nazaret lo que es la familia, su comunión de amor, su sencilla y austera belleza, su carácter sagrado e inviolable” (Pablo VI, *Discurso en Nazaret*, 5 de enero de 1964). El Papa Francisco nos recuerda que la intimidad de la vida familiar incluye acompañarnos unos a otros en el sufrimiento: “En el Evangelio vemos que incluso en la Sagrada Familia no todo va bien: hay problemas inesperados, angustia, sufrimiento . . . cada día, en la familia, hay que aprender a escucharnos y comprendernos, a caminar juntos, a afrontar los conflictos y las dificultades” (Papa Francisco, *Ángelus*, 26 de diciembre de 2021). La vida de la Sagrada Familia en la tierra nos ofrece un modelo de amor en medio del sufrimiento, y están dispuestos en el Cielo a interceder por nosotros.



*Señor Jesús, que nuestras familias se acerquen cada vez más a ti y entre sí. Elevamos en oración a todas las familias, especialmente a aquellas cuyos miembros enfrentan problemas de salud mental. Que los familiares ayuden a eliminar el estigma que rodea a los problemas de salud mental, tanto dentro de sus familias como en sus comunidades. Conforta, sostén, conduce a la seguridad y sana a las familias afectadas por todo tipo de trauma, desafío de la salud mental y enfermedades mentales. Tú conoces la situación específica, las heridas y las necesidades de cada familia, y puedes restaurar y hacer nuevas todas las cosas. Señor, derrama tu gracia en sus corazones, mentes, almas y cuerpos, llenándolos de luz y paz en medio de su sufrimiento. Ayuda a todas las familias, une su sufrimiento a tu Pasión y Muerte, conscientes de la resurrección a la vida nueva por venir. Amén.*

*Sagrada Familia, ruega por nosotros.*





## ***Aprender***

Las familias con relaciones sanas y amorosas pueden ayudar a garantizar que las personas con problemas de salud mental reciban el apoyo que necesitan. Algunos estudios indican [que las relaciones familiares saludables están asociadas con resultados positivos en la salud mental.](#)

Escuchándonos unos a otros, especialmente a nuestros adolescentes, las familias pueden amarse y apoyarse mutuamente en momentos de mala salud mental o enfermedad mental, incluso acudiendo a la comunidad en general en busca de tratamiento profesional de salud mental.

Las familias enfrentan muchos desafíos hoy en día y el trauma puede presentarse de muchas formas. Cuando un miembro de la familia sufre, todos sufren. Las familias enfrentan “la inestabilidad financiera, el desempleo, la enfermedad y los problemas médicos; desafíos de inmigración y separación familiar; y otros males de la sociedad que afligen a las familias en la actualidad: racismo, discriminación por edad, misoginia, trata de personas y tecnologías médicas/reproductivas que deshumanizan y degradan la dignidad de la vida, la sexualidad y la persona humana” ([Llamados a la Alegría del Amor: Marco Pastoral Nacional para el Ministerio de Matrimonio y Vida Familiar](#)).

Cuidarnos unos a otros a través de estos desafíos adopta muchas formas, incluido el cuidado de la salud mental de los demás. Las familias deben esforzarse por eliminar el estigma que rodea a la salud mental dentro de sus propios hogares para que los miembros de la familia puedan sentirse seguros compartiendo

sus luchas y buscando apoyo comunitario y profesional. En respuesta a todos los desafíos que enfrentan las familias, acudimos a Cristo, quien experimentó él mismo el vínculo familiar íntimo con Santa María y San José. Él ofrece a todos un camino de esperanza y sanación.

También reconocemos particularmente el profundo dolor y sufrimiento de los sobrevivientes de abuso por parte del clero y sus familias, y humildemente pedimos por todos los sobrevivientes y sus familias a nuestro Señor, Jesucristo. Los recursos de la USCCB, incluido el Estatuto para la protección de niños y jóvenes, se encuentran [aquí](#).

## ***Actuar***

Nos ayuda el reconocer que todas las familias experimentan sufrimiento, trauma y problemas de salud mental de diversos tipos, y que no tienen por qué sufrir solos. Hay asistencia disponible de profesionales de la salud mental a través de terapia, asesoramiento, entrenamiento o dirección espiritual. [Llamados a la Alegría del Amor: Marco Pastoral Nacional para el Ministerio del Matrimonio y la Vida Familiar](#) ofrece orientación a las diócesis y ministerios sobre muchos temas, incluidos los matrimonios en crisis y las familias en situaciones difíciles en cada etapa de la vida. Para ayudarse a ustedes mismos, a una persona o a una familia necesitada, exploren servicios comunitarios como los que ofrecen las agencias locales de Caridades Católicas, comuníquense con sus oficinas diocesanas locales, pastoral familiar o un proveedor de atención médica católica, o busquen un terapeuta católico acreditado en su área.