



Cuarto Día – Niñez

Orar

Santa Teresa de Lisieux (1873-1897, Francia) experimentó una gran desgracia durante su niñez, perdiendo a su madre cuando sólo tenía cuatro años. De niña, parece haber sufrido ansiedad grave. Sin embargo, tenía un profundo amor por nuestro Señor y le dedicó su vida como monja carmelita. El Papa Francisco ha hablado de su [“espíritu de humildad, ternura y bondad”](#) y afirmó que [“la Iglesia...necesita corazones como el de Teresa, corazones que atraen al amor y acercan a Dios.”](#)



Jesús, tú elegiste venir a este mundo siendo niño, y siendo adulto dijiste: “Dejen a los niños y no les impidan que se acerquen a mí” (Mt 19, 14). Tu infinita belleza es tan clara en el rostro de cada niño. Sin embargo, no siempre sabemos cómo amar y cuidar a los niños como se merecen. Enséñanos a amar más profundamente a los niños y a respetar su camino de crecimiento, modelando siempre para ellos la paz de Cristo. Oramos particularmente por los niños que enfrentan enfermedades mentales y desafíos de salud mental, y nos proponemos redoblar nuestros esfuerzos de abogar por sistemas que apoyen a los niños y los ayuden a prosperar. Amén.

Santa Teresa de Lisieux, ruega por nosotros.





Aprender

[Estadísticas nacionales](#) indican que los problemas de salud mental, incluyendo la depresión y la ansiedad, son áreas de preocupación cada vez mayores en los niños. Es posible que los niños no expresen la depresión y la ansiedad como lo hacen los adultos. El nivel interno de angustia causado por los sentimientos de depresión y ansiedad puede llevar a los niños a “portarse mal” a causa de estos sentimientos internos. Estos niños necesitan apoyo y comprensión adicionales.

Cuando los niños, ya sea que estén luchando contra una enfermedad mental o no, se sienten abrumados por grandes sentimientos, es nuestra tarea modelarles la paz de Cristo. Para criar niños mentalmente sanos es fundamental que les enseñemos a manejar las emociones fuertes. [La autorregulación emocional es una parte muy importante del desarrollo de los niños](#). Con frecuencia es “captado”, y no “enseñado”, al mirar a los adultos. Podemos modelar la autorregulación, por ejemplo, orando, cantando, respirando profundamente o contando hasta 10.

Actuar

Las escuelas católicas y otros ministerios

parroquiales deben pensar de manera proactiva mediante el desarrollo de métodos que ayuden a “inocular” a los niños con habilidades y estrategias de facilitación para utilizar cuando se sientan estresados o abrumados. A lo largo de su pontificado, el Papa Francisco ha enfatizado lo importante que es para la Iglesia acompañar a las personas en sus desafíos y luchas. El arte del acompañamiento ofrece la oportunidad de crear procesos explícitos para “recorrer el camino” con los niños y sus familias desde la prevención hasta la intervención. Cuanto antes los niños vean que se les enseñan y modelan comportamientos saludables y pacíficos en respuesta a los desafíos de la vida diaria, grandes y pequeños, mejor será para todos.

El Consejo de Bienestar y Enfermedades Mentales (CMIW, por sus siglas en inglés) de [la Alianza Nacional Católica sobre la Discapacidad \(NCPD, por sus siglas en inglés\)](#) ha creado [varios recursos \(bilingües\)](#) sobre enfermedades mentales para todas las edades. NCPD trabaja con diócesis, parroquias, ministros y laicos para promover la participación plena y significativa de las personas con discapacidades en la vida de la Iglesia.