



NATIONAL  
CATHOLIC  
**mental  
health**  
CAMPAIGN

# Novena por la Salud Mental

Esta Novena por la Salud Mental es una oportunidad para que todo el Pueblo de Dios se una en oración por las mujeres y hombres que experimentan o se ven impactados por problemas de salud mental y por todos aquellos que los acompañan. La Novena se puede rezar en cualquier época del año.

Se anima especialmente a toda la Iglesia en los Estados Unidos a rezar esta Novena en solidaridad unos con otros del 10 al 18 de octubre de cada año. El 10 de octubre es un tiempo apropiado ya que también es el Día Mundial de la Salud Mental. Es un momento en el que personas en todo el mundo buscan crear conciencia y eliminar el estigma en torno a las cuestiones relacionadas con la salud mental. Este momento anual de oración a nivel nacional concluye el 18 de octubre en la fiesta de San Lucas, patrón de los médicos.

Esta Novena es ofrecida en solidaridad con quienes padecen problemas de salud mental, así como con los profesionales de la salud, familiares y amigos que cuidan a personas necesitadas. Esperamos que esta humilde Novena impulse a todas las personas a discernir cómo Dios los está llamando a ofrecer mayor asistencia a quienes tienen necesidades de salud mental.

Cada día de la Novena se reflexiona sobre un tema relacionado con la salud mental, o sobre una población en particular afectada significativamente por desafíos de salud mental, utilizando la estructura de “Orar, aprender, actuar”. La Novena no pretende ser exhaustiva en cuanto a todos los muchos aspectos de esta crisis; más bien, esperamos ofrecer nueve puntos de entrada iniciales para que las personas profundicen en el tema en oración. Esperamos sinceramente que esta Novena inspire más oración, reflexión y acción creativa para abordar estos grandes desafíos de nuestra época.

Somos conscientes que se incluyeron varios enlaces de recursos religiosos y seculares de salud mental. Animamos a todos los fieles a utilizar una variedad de recursos, teniendo siempre presente la enseñanza católica y reconociendo que la salud mental es un derecho humano universal. Ya sea que esta Novena se rece en la época anual del 10 al 18 de octubre o en cualquier otra época del año de su elección, sepa que nunca hacemos este viaje solos. Oremos siempre unos con otros y por los demás.



# Primer Día – Eliminación de estigmas

## **Orar**

Santa Dimpna (Siglo VII) es conocida como la patrona de las personas que padecen trastornos y enfermedades mentales y neurológicas, así como de los profesionales de la salud mental. Según la leyenda, era una princesa irlandesa que huyó de su padre, un hombre que al parecer padecía una enfermedad mental. Se dice que se estableció en Geel, Bélgica, pero finalmente fue encontrada y martirizada por su padre. La gente de Geel construyó una iglesia en su honor y muchos peregrinaron allí buscando curarse de una enfermedad mental. Llegaron tantos peregrinos que la gente de Geel comenzó a abrirles sus hogares, proporcionándoles un lugar donde quedarse. Las personas con enfermedades mentales podrían vivir y trabajar en su comunidad sin estigma ni discriminación. Incluso hoy en día, la ciudad de Geel es conocida como un modelo de aceptación comunitaria de personas que viven con enfermedades mentales.



*Santa Dimpna, gran obradora de maravillas en toda aflicción de la mente y del cuerpo, imploramos humildemente tu poderosa intercesión ante Jesús a través de María, por la salud de los enfermos. Santa Dimpna, patrona de las personas con problemas de salud mental, vela siempre por esos hombres y mujeres, por su curación y recuperación, y por el fin del estigma y la indiferencia en la sociedad. Amén.*

*Santa Dimpna, ruega por nosotros.*





## ***Aprender***

Muchas personas experimentarán un desafío de salud mental en algún momento de su vida. Las tres categorías de trastornos más comunes son los trastornos depresivos, los trastornos de ansiedad y los trastornos por uso de sustancias. Sin embargo, a pesar de lo común que es la enfermedad mental, las personas que viven con los síntomas de una enfermedad mental todavía enfrentan la carga adicional del estigma. El autoestigma puede provocar baja autoestima, baja autoeficacia y sentimientos de inutilidad. Además, el estigma puede dar lugar a la discriminación, por ejemplo, en materia de vivienda o empleo.

La estigmatización también puede ocurrir en entornos importantes dentro de la Iglesia. Muchas personas que enfrentan enfermedades mentales o enfrentan desafíos de salud mental buscan ayuda de la Iglesia, a menudo antes que profesionales de la salud mental, y reciben apoyo social vital dentro de la vida parroquial. Pero si perciben estigmatización en la Iglesia, es posible que eviten involucrarse. Los estereotipos comunes incluyen que las personas con mala salud mental son peligrosas, de alguna manera

responsables de sus síntomas, incapaces de cuidar de sí mismas y con pocas probabilidades de recuperarse alguna vez. ¡Estos estereotipos son falsos! Una de las primeras maneras de erradicar los estigmas de la vida de la Iglesia es aprender sobre la salud mental.

## ***Actuar***

Antes de que podamos avanzar colectivamente hacia la eliminación de los estigmas de la Iglesia, primero debemos reflexionar sobre nuestras propias creencias y comportamientos hacia las personas que viven con problemas de salud mental. Obtengan más información sobre cuán amplio es el término enfermedad mental, que abarca, por ejemplo, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos alimentarios. Para disipar los estereotipos que pueda tener, consideren tomar [The Sanctuary Course \[El curso del Santuario\] para católicos](#) para aprender más sobre la salud mental, incluidas las enfermedades mentales, y cómo acompañar a otros feligreses en su camino hacia la salud mental.



# 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.



# Tercer Día – Ministerio de Salud Mental

## *Orar*

San Juan de Dios (Siglo XV, España) es un santo patrón de quienes viven con enfermedades mentales y enfrentan desafíos de salud mental. En su mediana edad, personas percibieron, tal vez erróneamente, que San Juan de Dios padecía una enfermedad mental y lo enviaron a un centro psiquiátrico donde experimentó un trato horrible. En respuesta a su experiencia allí, oró para que “Jesucristo me traiga a tiempo y me dé gracia para que yo tenga un hospital, donde pueda recoger los pobres desamparados y faltos de juicio, y servirles como yo deseo” (Francisco de Castro, Historia, 1585). Posteriormente, San Juan de Dios se dedicó a atender a los pobres, los enfermos y las personas que viven con enfermedades mentales.

*Señor, oramos para que nuestros hermanos y hermanas que sufren enfermedades y problemas de salud mental, y quienes los*



*apoyan, nunca estén solos ni sean discriminados, sino que sean bienvenidos y apoyados en la Iglesia.*

*Oramos para que el ministerio de salud mental se convierta en un ministerio integral en la Iglesia y que cada parroquia y comunidad católica tenga acceso a ministerios de salud mental.*

*Oramos para que los ministerios de salud mental ayuden a construir comunidades de calidez y afecto donde quienes enfrentan desafíos de salud mental, en palabras del Papa Francisco, [“reciban apoyo de todos y una luz que les abra a la vida.”](#)*

*San Juan de Dios, ruega por nosotros.*





### ***Aprender***

El ministerio católico de salud mental educa e informa a las parroquias, diócesis y comunidades católicas sobre los problemas, luchas y alegrías que se pueden encontrar en la vida de las personas que viven con una enfermedad mental. Un ministerio de salud mental ofrece [“Acompañamiento espiritual vital a las personas que experimentan problemas de salud mental y enfermedades mentales, así como a quienes los cuidan”](#).

Los ministros de salud mental no brindan diagnóstico, asesoramiento, tratamiento, asistencia médica o apoyo de salud conductual, sino que pueden ayudar a las personas que viven con una enfermedad mental a encontrar tratamiento y servicios médicos en su comunidad.

Los ministros de salud mental [“trabajan para eliminar el estigma y la discriminación que enfrentan las personas que viven con una enfermedad mental en la Iglesia y en la sociedad.”](#)

### ***Actuar***

Consideren iniciar o unirse a un ministerio de salud mental en sus parroquias, diócesis o comunidades católicas. A través de un ministerio de salud mental, ustedes pueden ser el corazón, las manos y el rostro de Jesús para las personas que enfrentan desafíos de salud mental. La [Association of Catholic Mental Health Ministers](#) (CMHM) [Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental] proporciona educación, capacitación y recursos que permiten a los voluntarios, líderes parroquiales y miembros del clero iniciar o unirse con confianza a un ministerio de salud mental. CMHM también proporciona [recursos \(en inglés\) de adoración y liturgia](#), incluyendo sugerencias para la homilía.



# 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.



# Quinto Día – Adolescentes y jóvenes adultos

## Orar

Santa Catalina Tekakwitha (1656-1680, América del Norte) era hija de un jefe Mohawk y una mujer algonquina católica en lo que hoy pertenece a la parte norte del estado de Nueva York. Cuando Santa Catalina tenía sólo cuatro años, una epidemia de viruela causó la muerte de sus padres y de su hermano menor y la dejó con problemas de visión y rasgos faciales llenos de cicatrices. También experimentó aislamiento, presión familiar y marginación desde sus primeros años de vida. Al final de su adolescencia, se sintió atraída por la fe católica y encontró refugio y propósito con los misioneros jesuitas. Ella fue un ejemplo cristiano para todos los que la conocían. Santa Catalina murió a la temprana edad de 24 años.



*Jesús,*

*Oramos para que, a través de tu santa presencia y a través de nosotros, puedas brindar paz y esperanza a los adolescentes y jóvenes adultos hoy en día, mientras enfrentan aislamiento, presión, soledad y marginación, todo lo cual puede afectar su salud y bienestar mental. Ayúdanos, te pedimos, a encontrar y acompañar a los jóvenes en nuestras vidas. Danos la valentía de abogar por su bienestar y responder con urgencia pastoral a sus necesidades e inquietudes.*

*Hacemos esta oración en el nombre de Jesucristo, nuestro Señor y Salvador, “el eternamente joven, [quien] quiere regalarnos un corazón siempre joven” (Christus Vivit, n. 13). Amén.*

*Santa Catalina Tekakwitha, ruega por nosotros.*





## **Aprender**

La soledad severa está afectando a los jóvenes en un grado increíble hoy en día, especialmente amplificada por los efectos del distanciamiento social durante la reciente pandemia mundial.

Se anima a los católicos a ser conscientes del impacto significativo que tienen las redes sociales en la salud mental y el aislamiento de los jóvenes, como se señala en el aviso de 2023 del Cirujano General de Estados Unidos sobre [nuestra epidemia de soledad y aislamiento](#). Los incidentes de ciberacoso, baja autoestima y relaciones rotas pueden infiltrarse en las vidas de los adolescentes y jóvenes adultos debido a la forma de conectividad social (o la falta de ella) relacionada con la participación digital.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que los trastornos mentales, la depresión, la ansiedad, los problemas de conducta y el suicidio están afectando significativamente a los adolescentes de todo el mundo. La Asociación Estadounidense de Psicología también señaló que los problemas de salud mental están aumentando entre la población de jóvenes adultos en los Estados Unidos. El impacto de los desafíos de salud mental en los adolescentes y jóvenes adultos fue un tema del Sínodo mundial sobre los jóvenes. El Papa Francisco señaló: “A veces el dolor de algunos jóvenes es muy lacerante; es un dolor que no se puede expresar con palabras” (*Christus Vivit*, n. 77).

## **Actuar**

El Papa Francisco sueña con una Iglesia que

atienda activamente el cuidado físico y mental de los adolescentes y jóvenes adultos: “Ojalá siempre haya cerca de un joven sufriente una comunidad cristiana que pueda hacer resonar esas palabras [de Jesús] con gestos, abrazos y ayudas concretas” (*Christus Vivit*, n. 77). Los animamos a construir relaciones de confianza con los jóvenes para ayudarles a identificar los sistemas de apoyo disponibles para ellos. Ustedes pueden ganarse su confianza estableciendo o colaborando con comunidades de fe intergeneracionales e interculturales dentro o fuera de la Iglesia. Se pueden encontrar varias mejores prácticas y modelos de participación a través de las perspectivas de los procesos de la Iglesia católica como el [Diálogo Nacional](#) y [Journeying Together \[Caminando Juntos\]](#).

Tómense el tiempo para aprender sobre los problemas que afectan a los jóvenes de su familia y comunidad. Escuchen con más atención lo que dicen los adolescentes y jóvenes adultos y cómo cada uno de ellos navega por sus transiciones, relaciones y experiencias de vida. Sean conscientes de cualquier señal que apunte hacia la soledad, la ansiedad, la depresión o los pensamientos suicidas. Además de identificar recursos profesionales de atención de salud mental, atiendan las necesidades espirituales de los jóvenes animándolos a participar en la vida sacramental de la Iglesia. Las prácticas religiosas, en particular la asistencia a servicios religiosos, [se han asociado con resultados positivos en la salud mental](#).



# Sexto Día – Efectos de la discriminación racial en la salud mental

## *Orar*

San Martín de Porres (1579 – 1639, Perú), nacido como Juan Martín de Porres Velázquez, creció en la pobreza y experimentó estigma y trauma intergeneracional la mayor parte de su vida debido a las circunstancias de su nacimiento. La madre de San Martín era una mujer liberada de ascendencia africana de Panamá, y su padre, un noble español, abandonó a Martín y a su hermana por muchos años. San Martín fue despreciado públicamente debido a su herencia mixta. A pesar del sufrimiento que soportó, San Martín dedicó su ministerio a los pobres y vulnerables. Lleno del amor de Dios, se dice que experimentó éxtasis y bilocación. El Papa Gregorio XVI beatificó a San Martín en 1837 y San Juan XXIII lo canonizó en 1962.



*Dios misericordioso y amoroso, ayúdame a comprender mejor el pecado de la injusticia racial.*

*Ayúdame a examinar primero mis propias inclinaciones y prejuicios.*

*Pido humildad y generosidad de espíritu para reconocer que todos estamos hechos maravillosamente; las diferencias en el color de la piel, el idioma y las tradiciones son el arte de tu amor.*

*Oro para vivir como San Martín de Porres – él me desafía a superar mi ego y vivir los dos principios fundamentales de tus mandamientos: el amor a Dios y el amor al prójimo. En el nombre de Jesús, profeso la dignidad inherente de cada persona.*

*San Martín de Porres, ruega por nosotros.*





## **Aprender**

Como han escrito los obispos en la carta pastoral [Abramos nuestros corazones: El incesante llamado al amor](#) (OWOH por sus siglas en inglés):

*El racismo surge cuando —ya sea consciente o inconscientemente— una persona sostiene que su propia raza o etnia es superior y, por lo tanto, juzga a las personas de otras razas u orígenes étnicos como inferiores e indignas de igual consideración... El racismo comparte el mismo mal que movió a Caín a matar a su hermano. Surge de suprimir la verdad de que su hermano Abel también fue creado a imagen de Dios, una persona humana igual a él. Cada acto racista —cada comentario, cada broma, cada mirada despectiva como reacción al color de la piel, el grupo étnico o el lugar de origen— supone no reconocer a la otra persona como hermano o hermana, creada a imagen de Dios. En estos y en muchos otros actos similares, el pecado del racismo persiste en nuestras vidas, en nuestro país y en nuestro mundo. (OWOH págs. 3-4)*

Enfrentar el racismo y practicar la justicia “requiere un reconocimiento honesto de nuestras fallas y el restablecimiento de relaciones correctas entre nosotros” y “un esfuerzo decidido, pero más aún, requiere humildad”. “Requiere que cada uno de nosotros pida la gracia necesaria para superar este pecado y deshacernos de este flagelo”. (OWOH, pág. 8)

Es importante reconocer que [la discriminación racial está asociada con resultados negativos en la salud mental](#). La discriminación racial puede afectarnos a

todos, pero especialmente para los niños y adolescentes, los impactos de la discriminación racial en la salud mental pueden ser devastadores y potencialmente afectar experiencias futuras. Además, aunque todos los grupos demográficos tienen barreras para acceder al tratamiento de salud mental, tenemos que reconocer que [hay disparidades raciales en el acceso a la atención de salud mental](#).

## **Actuar**

Nosotros, la Iglesia, debemos garantizar una cultura de comprensión y capacidad de respuesta al impacto de la discriminación racial. La sanación no es posible sin tal comprensión. Como en todos los casos de discriminación, los proveedores de cuidados deben hacer hincapié en la seguridad física, psicológica y emocional, y crear oportunidades para que las personas afectadas por la discriminación racial construyan o reconstruyan un sentido de paz y estabilidad. Consideren editar o ampliar sus materiales de capacitación y otros materiales educativos para adultos y jóvenes que incluyan viñetas de situaciones sobre los prejuicios raciales de la vida real. Revisen periódicamente los materiales escritos compartidos en los ministerios pastorales y educativos para reflejar las mejoras apropiadas en el lenguaje a lo largo del tiempo. ¡Las palabras son poderosas!

Obtengan más información sobre la respuesta de la Iglesia contra el racismo en la carta pastoral de la USCCB: [Abramos nuestros corazones: El incesante llamado al amor](#).



# Séptimo Día – Pobreza y salud mental

## **Orar**

Santa Teresa de Calcuta (1910–1997, Albania [ahora Macedonia del Norte]) fue una Hermana que dedicó su vida a servir a los pobres y desamparados de todo el mundo. Pasó muchos años en Calcuta, India, donde fundó las Misioneras de la Caridad. A pesar de la alegría expresada por Santa Teresa al tender la mano a los menos favorecidos, muchas personas se sorprenden de que ella experimentó grandes ataques de tristeza y desesperación. [“Mediante la oscuridad, ella participó de la sed de Jesús \(el doloroso y ardiente deseo de amor de Jesús\) y compartió la desolación interior de los pobres”](#).



*Padre amoroso,*

*En tu amor nos llenas de gracia a cada uno por igual. Enséñanos a amar más profundamente a nuestro prójimo, para que así podamos construir comunidades de justicia y paz. Inspíranos a emplear nuestra creatividad en desarrollar las estructuras que sean necesarias para vencer los obstáculos de la intolerancia y la indiferencia. Que Jesús nos dé el ejemplo necesario y que envíe el Espíritu para encender nuestros corazones para el camino. Amén.*

*([Oración por la comunidad](#))*

*Santa Teresa de Calcuta, ruega por nosotros.*





### ***Aprender***

Luchar contra problemas de salud mental no es nada raro. Aproximadamente la mitad de todos los estadounidenses serán diagnosticados con una enfermedad mental en algún momento de su vida, y [una quinta parte](#) de los estadounidenses sufren por una enfermedad mental cada año. Sin embargo, para las personas que viven en la pobreza, tener problemas de salud mental es mucho más común. Por ejemplo, las personas que viven en la pobreza se ven afectadas desproporcionada por enfermedad mental grave: si bien las personas que viven en la pobreza representan alrededor de 10% de la población estadounidense, conforman [casi una cuarta parte](#) de los adultos con enfermedad mental grave.

Experimentar la pobreza afecta casi todos los aspectos de la vida de una persona. El acceso a viviendas asequibles y de calidad, por ejemplo, es una de las principales causas de estrés y un elemento clave para aliviar la pobreza y mejorar la salud mental. Arriba de 40 millones de hogares gastan más del 30% de sus ingresos en vivienda, mientras que 20 millones de hogares gastan [más de la mitad](#) de sus ingresos sólo en la vivienda. Después de tener en cuenta otras necesidades como alimentos, atención médica y transporte, a muchas familias simplemente no les queda dinero para cubrir gastos inesperados. La exposición constante al estrés a causa de decisiones agonizantes como elegir entre pagar la vivienda o pagar los medicamentos pueden degradar la salud física y mental general de una persona.

### ***Actuar***

La mejor manera de apoyar la salud mental de las personas que viven en la pobreza es abordar las causas fundamentales de la pobreza. Ayudar a las personas a mantener empleos estables con salarios

justos, fortalecer la vida familiar y aumentar el acceso a viviendas asequibles y atención médica de calidad puede frenar y posiblemente detener el descenso a la pobreza que tan a menudo exacerba el deterioro de la salud física y mental.

Organizaciones como la Sociedad de San Vicente de Paúl y Catholic Charities USA [Caridades Católicas de los Estados Unidos] brindan servicios directos a personas necesitadas y participan en abogar por políticas, junto con la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB), para cambiar las estructuras que crean condiciones de pobreza.

Además, [la Campaña Católica para el Desarrollo Humano](#) (CCHD, por sus siglas en inglés) es el programa nacional contra la pobreza de la USCCB que capacita a las comunidades para abordar las causas fundamentales de la pobreza. Está financiada por una [colecta](#) que tiene lugar en la mayoría de las diócesis con motivo de la Jornada Mundial de los Pobres en el mes de noviembre. En sus 50 años de historia, CCHD ha utilizado estos fondos para proporcionar subvenciones para apoyar a casi 12,000 organizaciones comunitarias de base que trabajan para acabar con la pobreza.

Algunos grupos de CCHD también abordan directamente las necesidades relacionadas con la salud mental. Por ejemplo: La [Coalición de Chicago para salvar nuestros centros de salud mental](#) organiza comunidades para abogar por recursos locales de salud mental, y el grupo [Interreligioso del área de Dallas](#) está liderando un esfuerzo para normalizar las conversaciones sobre la salud mental y aumentar el acceso a los servicios de salud mental necesarios. Para obtener más información o para ser voluntario en una organización apoyada por CCHD, ustedes pueden encontrar sus grupos locales de CCHD visitando el sitio web: [Pobreza USA](#).



# Octavo Día – Concienciación sobre el suicidio

## **Orar**

La Sierva de Dios Dorothy Day (1897-1980, Estados Unidos) sentía una profunda empatía por quienes luchan contra pensamientos suicidas y quienes lamentan la muerte por suicidio de un ser querido. Dorothy Day intentó suicidarse dos veces cuando era joven. En su libro de oraciones llevaba una lista especial de personas que se habían suicidado.

*Dios siempre amoroso, encomendamos a tu misericordia a todos los que están contemplando el suicidio en este día. Lleva a alguien o algo para que intervenga.*

*Oramos para que los líderes y funcionarios de nuestra comunidad lleguen a comprender la necesidad de leyes, políticas y fondos para programas*



*eficaces de atención de la salud mental y prevención del suicidio.*

*Oramos por todos los que han muerto por suicidio. Que nuestra Madre María los lleve a los brazos amorosos de su hijo Jesús, pidiéndole que les conceda la alegría completa, sin el dolor de corazón y de mente que los llevó al suicidio.*

*Sierva de Dios Dorothy Day, ruega por nosotros.*







## **Aprender**

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, el número de [suicidios registrados alcanzaron un máximo histórico en 2022](#), con 49,449 muertes por suicidio.

Siguen existiendo percepciones erróneas, desafortunadas pero comunes, de las creencias de la Iglesia católica con respecto a las personas que trágicamente se quitan la vida. En verdad, los avances en las ciencias del comportamiento, así como la propia experiencia de la Iglesia en el acercamiento pastoral a las familias afectadas por el suicidio, han ayudado a la Iglesia a seguir la orientación del Espíritu Santo hacia una comprensión más madura y completa del suicidio.

El Catecismo de la Iglesia Católica reafirma esta comprensión más profunda del suicidio al reconocer que los “trastornos psíquicos graves, la angustia, o el temor grave de la prueba, del sufrimiento o de la tortura, pueden disminuir la responsabilidad del suicida” (Catecismo de la Iglesia Católica Iglesia (CIC), 2282).

El suicidio siempre se considera un asunto grave y el Catecismo afirma: “Somos administradores y no propietarios de la vida que Dios nos ha confiado. No disponemos de ella” (CIC, 2280). Sin embargo, “no se debe desesperar de la salvación eterna de aquellas personas que se han dado muerte. Dios puede haberles facilitado por caminos que Él solo conoce la ocasión de un

arrepentimiento salvador. La Iglesia ora por las personas que han atentado contra su vida” (CIC, 2283).

## **Actuar**

Si ustedes o un ser querido están en crisis, por favor, busquen ayuda. Pueden llamar o escribir un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988. La línea directa brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicidas o con angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos.

Ustedes pueden ayudar a prevenir el suicidio conociendo las señales de advertencia y entendiendo cómo pueden animar a las personas a buscar la atención que necesitan cuando tienen tendencias suicidas. Tómense el tiempo para realizar un curso de prevención del suicidio en su comunidad o exploren los recursos de prevención del suicidio disponibles [aquí](#).

Vean la serie de ocho videos (en inglés) *When a Loved One Dies by Suicide* [Cuando un ser querido muere por suicidio], que presentan historias de católicos cuyos seres queridos se han muerto por suicidio. Está diseñado para ayudar a las personas en duelo y para su uso en grupos de apoyo para el duelo. La serie de videos y otros recursos se pueden encontrar en el [sitio web de la Association of Catholic Mental Health Ministers \[Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental\]](#).



# Noveno Día - El duelo

## **Orar**

Santa Juana Francisca de Chantal (1572 – 1641, Francia) experimentó el duelo como un compañero constante durante su vida. Cuando era pequeña, Santa Juana sufrió la muerte de su madre, y los años siguientes traerían la muerte de su marido, su hijo, su nuera y su yerno. A pesar del duelo, Santa Juana continuó viviendo una vida cristiana fructífera.

Con el apoyo de San Francisco de Sales, su director espiritual, Santa Juana fundó la Orden de la Visitación. A diferencia de la mayoría de las otras órdenes de mujeres, la Orden de la Visitación aceptó en la orden a mujeres con mala salud y de edad avanzada. Las Monjas Visitandinas también brindaron ayuda al público, incluyendo los enfermos, durante una plaga que devastó a Francia.



*Jesús, el duelo es parte de la experiencia humana. Incluso tú lloraste por la muerte de Lázaro, tu amigo.*

*Sin embargo, aun en los momentos más oscuros, nos enseñaste que nuestro duelo se convertirá en alegría cuando tu victoria se cumpla en nosotros.*

*Ayúdanos, te rogamos, a no perder la esperanza en ti cuando estemos en duelo, sino a continuar viviendo el Reino de los cielos mediante nuestro amor y servicio mutuo. Hacemos esta oración en tu nombre, oh, Señor. Amén.*

*Santa Juana Francisco de Chantal, ruega por nosotros.*





### ***Aprender***

El 24 de mayo de 2022, en la Escuela Primaria Robb en Uvalde, Texas, una sola persona hizo un tiroteo matando a 19 estudiantes y 2 maestros e hirió a otros 17. Amigos, familiares, la comunidad local y muchas personas en todo el país se sintieron llenos de tristeza por la pérdida de vidas jóvenes y este acto de violencia sin sentido.

Un acontecimiento así causa un duelo inmenso y, sin embargo, también evoca una gran compasión. En respuesta a la tragedia, la agencia de Caridades Católicas de San Antonio y el personal de la oficina nacional de Caridades Católicas coordinaron esfuerzos para brindar servicios de salud mental inmediatos y continuos y otros tipos de apoyo a la comunidad de Uvalde. Los consejeros del personal del programa Grace Counseling de Caridades Católicas de San Antonio se fueron inmediatamente para poder estar en la Escuela Primaria Robb la mañana después del tiroteo. Ofrecieron asesoramiento sobre el duelo de forma gratuita a la comunidad. Personas de todo el país enviaron donaciones a Uvalde. Otras agencias de Caridades Católicas y parroquias católicas proporcionaron alimentos para las familias y ositos de peluche para los niños. Además, voluntarios de todas partes llegaron a Uvalde para repartir

botellas de agua y servicios de interpretación para miembros de la comunidad de habla hispana. El duelo de la comunidad de Uvalde nunca desaparecerá por completo, pero la atención que recibieron puede ayudar a asegurarles que hay un amor activo en el mundo que nos señala al fin de la tristeza, la desesperación e incluso la muerte.

### ***Actuar***

Catholic Charities USA (CCUSA) [Caridades Católicas de los Estados Unidos] es la oficina nacional de 167 agencias miembros en todo el país, incluyendo los territorios de los Estados Unidos. Caridades Católicas también emplea a más consejeros profesionales de salud mental que cualquier otra entidad católica. Pueden encontrar la agencia más cercana a ustedes utilizando la herramienta "[Agency Locator \[Localizador de agencias\]](#)" en el [sitio web de CCUSA](#). Muchas agencias de Caridades Católicas participan en la consejería para el duelo y necesitan voluntarios que puedan apoyar a los trabajadores sociales con licencia, traduciendo para clientes que no hablan inglés y ayudando en otros servicios. Consideren ser voluntarios pues esta labor es una forma de llevar la esperanza de Cristo a una persona o comunidad necesitada.



NATIONAL  
CATHOLIC  
**mental  
health**  
CAMPAIGN

# Novena por la Salud Mental

Concluimos nuestra Novena por la Salud Mental el 18 de octubre, fiesta de San Lucas Evangelista. De acuerdo con la tradición, Lucas era médico y compañero de San Pablo; fue Lucas quien fue llamado “el médico querido” en Colosenses 4, 14. Recordemos la atención de Lucas a la misión que el Señor encomienda a sus Apóstoles y luego a sus discípulos: “los envió a predicar el Reino de Dios y a curar a los enfermos” (Lc 9, 2). Esta es nuestra misión hoy en día. Sigamos el llamado del Divino Médico, para proclamar nuestra fe y esperanza en el Reino de Dios que está presente en estos momentos. Ofrezcamos nuestras oraciones y acciones al servicio de la sanación, el acompañamiento y la defensa de todas las personas que viven con enfermedades mentales y enfrentan desafíos de salud mental.

*San Lucas, ruega por nosotros.*

*Jesús, el Divino Médico, ¡ten piedad de nosotros!*

Los textos de la Sagrada Escritura utilizados en esta obra han sido tomados de los *Leccionarios I, II y III*, propiedad de la Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia Episcopal Mexicana, copyright © 1987, quinta edición de septiembre de 2004. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados.

Citas de *Christus Vivit*, copyright © 2019, Libreria Editrice Vaticana (LEV), Estado de la Ciudad del Vaticano. Utilizado con permiso. Todos los derechos reservados.