

NOVENA POR LA SALUD MENTAL



Introducción

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.

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.

En 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. 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 enfrentarán un desafío de salud mental en algún momento de sus vidas, siendo los trastornos depresivos, de ansiedad y por uso de sustancias los más comunes. Sin embargo, quienes padecen estos trastornos todavía soportan el peso del estigma, lo que puede agravar su situación con baja autoestima, sentimientos de inutilidad y discriminación en áreas como el empleo o la vivienda.



El estigma también se manifiesta en entornos importantes dentro de la Iglesia. Muchas personas que enfrentan problemas de salud mental buscan ayuda en la Iglesia antes que, en los profesionales, encontrando apoyo social crucial en la vida parroquial. No obstante, si perciben estigmatización, podrían evitar participar en la comunidad parroquial.

Los estereotipos erróneos que se perpetúan incluyen que quienes tienen mala salud mental son peligrosos, responsables de sus síntomas o incapaces de cuidarse y mejorar. Estos estigmas son falsos y solo aumentan la exclusión y el aislamiento de los afectados.

Una de las mejores formas de combatir estos estigmas en la vida de la Iglesia es promover la educación sobre salud mental.

Entender mejor estos desafíos permitirá un acompañamiento más compasivo y reducirá

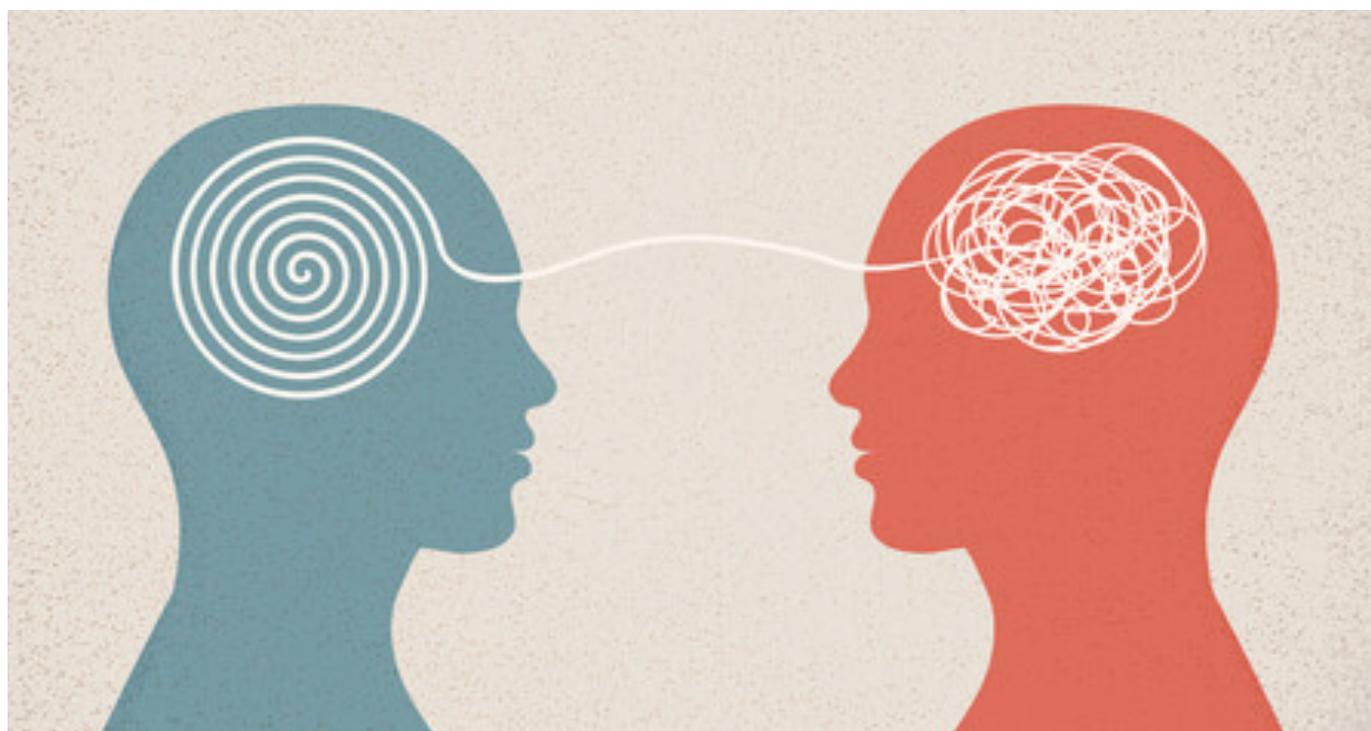
las barreras que enfrentan muchas personas al buscar apoyo en su comunidad de fe.

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 cursos o formaciones 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 saludables y amorosas pueden desempeñar un papel crucial en garantizar que las personas con problemas de salud mental reciban el apoyo necesario. Diversos estudios señalan que los vínculos familiares fuertes están asociados con mejores resultados en la salud mental.

Escuchar a los miembros de la familia, especialmente a los adolescentes, es fundamental para brindar amor y apoyo en momentos de crisis emocional. Esto incluye buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Las familias enfrentan numerosos desafíos en la actualidad, y el trauma puede manifestarse de diversas formas. Entre estos desafíos se incluyen la inestabilidad financiera, el desempleo, la enfermedad, la separación familiar, así como problemas sociales como el racismo, la misoginia, la trata de personas y el impacto de tecnologías médicas que deshumanizan la vida y la dignidad humana.

Cuando un miembro sufre, toda la familia se ve afectada. Cuidar unos de otros en estos tiempos difíciles también implica atender la salud mental. Es vital que las familias eliminen el estigma en torno a este tema dentro del hogar, creando un ambiente donde sus miembros se sientan seguros para compartir sus dificultades y buscar apoyo, tanto comunitario como profesional. Frente a todos estos retos, recurrimos a Cristo, quien vivió el vínculo familiar cercano con María y

José, y nos ofrece un camino de esperanza y sanación.

Asimismo, reconocemos el profundo dolor de los sobrevivientes de abuso por parte del clero y sus familias. Pedimos con humildad por ellos, para que Nuestro Señor Jesucristo les brinde consuelo y sanación.

Actuar

Es fundamental reconocer que todas las familias enfrentan sufrimiento, traumas y problemas de salud mental de distintas formas, y que no tienen que hacerlo solas. En Panamá, existen diversas opciones de apoyo profesional, como la terapia, el asesoramiento, el acompañamiento o la dirección espiritual. La orientación espiritual es de acompañamiento no para tratar los traumas o la enfermedad mental, esto es solo con profesionales especialistas en este campo.

Se puede recurrir a los agentes de la pastoral de salud y de la Pastoral Familiar. Además, están las instituciones públicas que ofrecen servicios de atención psicológica y psiquiátrica.



Tercer día

Pastoral de Salud

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 podamos fortalecer la pastoral de la salud, a fin de que en la Iglesia y en cada parroquia y comunidad católica tengamos agentes de pastoral con la capacidad para acompañar a las personas que se encuentran afectadas en su salud mental.

Oramos para que podamos construir comunidades parroquiales un ambiente 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

La Pastoral de Salud en Panamá tiene la misión de acompañar y apoyar a quienes enfrentan enfermedades, incluyendo aquellas de salud mental, pero es necesario avanzar más allá.

Una de las aspiraciones más urgentes es la creación de un ministerio dedicado exclusivamente a la salud mental, que se convierta en una prioridad dentro de la misión de la Iglesia para atender a las personas afectadas por estas situaciones.



Este ministerio debe ser un espacio donde se eduque y sensibilice a las parroquias, diócesis y comunidades católicas sobre los desafíos y las alegrías de quienes viven con una enfermedad mental.

El ministerio de salud mental debe ofrecer acompañamiento espiritual esencial, tanto a las personas afectadas como a sus cuidadores, sin pretender sustituir el diagnóstico o el tratamiento médico. La clave estará en conectar a las personas con servicios de salud mental en la comunidad y, sobre todo, en trabajar junto a especialistas en salud mental para garantizar una atención integral que incluya el aspecto espiritual y emocional.

Además, este ministerio debe centrarse en eliminar el estigma y la discriminación que

enfrentan quienes viven con enfermedades mentales, tanto dentro de la Iglesia como en la sociedad. La incorporación de profesionales como psicólogos y psiquiatras católicos a esta misión será crucial para crear un entorno inclusivo y de verdadero acompañamiento.

Actuar

Desde la Pastoral de la Salud, invitar a profesionales católicos como psicólogos, psiquiatras y enfermeras de salud mental a unirse o iniciar esta misión fundamental para construir un entorno inclusivo y de auténtico acompañamiento en sus parroquias o comunidades. Ustedes pueden ser el corazón, las manos y el rostro de Jesús para quienes enfrentan desafíos de salud mental, ofreciendo no solo su conocimiento profesional, sino también el apoyo espiritual y humano que estas personas necesitan.



Cuarto día

La 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.

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.



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

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 sufriendo 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.

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

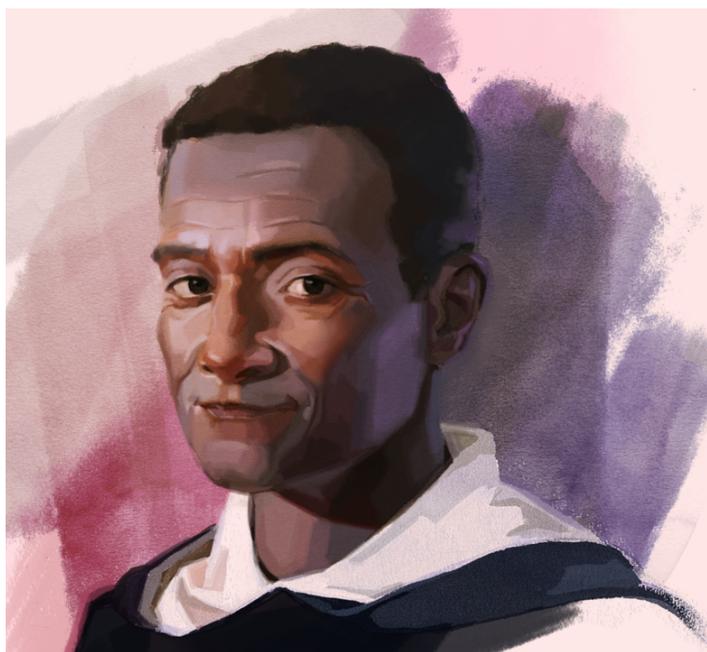
Efectos de la discriminación racial en la salud mental

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

El racismo se manifiesta cuando una persona, consciente o inconscientemente, considera que su propia raza o etnia es superior, y por lo tanto, juzga a las personas de otras razas o orígenes étnicos como inferiores e indignas de igual dignidad. Este pecado tiene su raíz en una falta de reconocimiento de la verdad fundamental de que todos somos creados a imagen y semejanza de Dios (cf. Génesis 1:27).

Así como Caín rechazó esta verdad cuando dio muerte a su hermano Abel, el racismo surge de la incapacidad de ver en el otro a un hermano o hermana igual, con la misma dignidad que proviene de Dios. Cada acto racista —comentario, burla, o desprecio basado en el color de piel, el grupo étnico o el lugar de origen— es una negación de esta verdad y una perpetuación del pecado.

La Iglesia, a través de su Magisterio, nos llama a enfrentar el pecado del racismo con humildad y arrepentimiento. Como nos recuerda el Papa Francisco, debemos "reconocer el pecado del racismo y pedir la gracia para superarlo, eliminando este flagelo de nuestras vidas" (Fratelli Tutti, 86). Practicar la justicia y sanar las heridas del racismo requiere un "esfuerzo decidido" para restablecer las relaciones correctas entre nosotros, pero, más profundamente, exige un cambio de corazón, un auténtico reconocimiento de nuestras fallas y la



búsqueda de la reconciliación (cf. *Pacem in Terris*, 1963).

Además, es crucial reconocer que la discriminación racial está asociada con consecuencias negativas en la salud mental. Estudios demuestran que los efectos de la discriminación, especialmente en niños y adolescentes, pueden ser devastadores y afectar su bienestar emocional y psicológico a largo plazo.

Actuar

Nosotros, como Iglesia, estamos llamados a garantizar una cultura de comprensión y respuesta efectiva ante el impacto de la discriminación racial. La verdadera sanación no es posible sin un conocimiento profundo de las heridas causadas por este pecado. El Concilio Vaticano II, en *Gaudium et Spes*, nos recuerda que "toda forma de discriminación social o cultural, en razón del sexo, raza, color, condición social, lengua o religión, debe ser superada y eliminada, pues atenta contra el plan de Dios" (GS, 29). Por lo tanto, debemos procurar no solo el rechazo del racismo en nuestras palabras y actos, sino también en la formación de una cultura que promueva activamente la dignidad de cada persona.

Como en todos los casos de discriminación, los que cuidan a las personas afectadas deben dar prioridad a la seguridad física, psicológica y emocional. La Iglesia, siguiendo su misión de ser una "comunidad de amor" (cf. *Deus Caritas Est*, 19), tiene la responsabilidad de crear espacios donde aquellos que han sido heridos por la discriminación racial puedan reconstruir un sentido de paz y estabilidad. Como bien lo señala San Juan Pablo II, "Las palabras tienen poder. A través de ellas edificamos o destruimos" (Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz, 1981).

La respuesta de la Iglesia al racismo debe ser un compromiso constante con la justicia y el amor fraterno.

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

En Panamá, los problemas de salud mental son una realidad que afecta a una parte significativa de la población, aunque muchas veces permanecen invisibles debido al estigma social.

Los trastornos mentales, como la depresión, la ansiedad y las enfermedades graves como la esquizofrenia, están entre las principales causas de discapacidad en el país, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las personas de todas las edades y contextos socioeconómicos pueden verse afectadas, pero aquellos que viven en situación de pobreza enfrentan desafíos adicionales que agravan su salud mental.

La pobreza impacta profundamente en la vida de quienes la padecen, afectando no solo sus condiciones materiales, sino también su bienestar psicológico.

El acceso a una vivienda digna y asequible es una fuente constante de estrés para muchas familias panameñas, y su ausencia puede agravar problemas de salud mental preexistentes. En el país, muchas personas destinan un porcentaje significativo de sus ingresos a la vivienda, lo que las deja con escasos recursos para cubrir necesidades básicas como alimentos o atención médica, generando una tensión continua que repercute en su salud física y mental.

Este ciclo de pobreza y problemas de salud mental requiere atención urgente. Las personas que viven bajo estas condiciones a menudo se ven obligadas a tomar decisiones agonizantes, como elegir entre pagar la vivienda o costear medicamentos, lo que aumenta su vulnerabilidad. Es fundamental que, como sociedad, se promueva una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental y se implementen políticas públicas que ofrezcan acceso a servicios de salud mental y apoyo social, particularmente para las poblaciones más vulnerables.

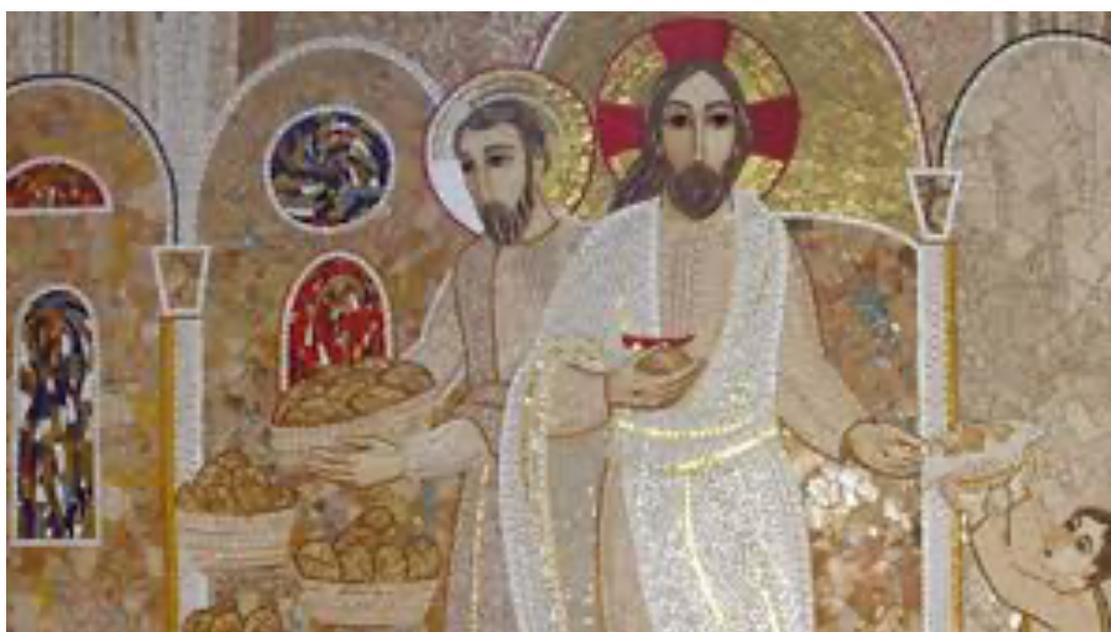
Actuar

La mejor manera de apoyar la salud mental de las personas que viven en la pobreza es abordar las causas fundamentales de la

pobreza. En Panamá, la Pastoral Social-Cáritas trabaja incansablemente para cambiar las estructuras de injusticia social. Ayudan a las personas a través de las obras de misericordia como el Hogar Buen Samaritano, el Hogar Luisa, el Centro Integral San Juan Pablo II, comedores solidarios parroquiales, hogares para jóvenes y adolescentes, entre otras.

Además, la Pastoral Social de la Arquidiócesis de Panamá es un actor clave en la lucha contra la pobreza y la exclusión, ofreciendo programas de capacitación y apoyo a comunidades vulnerables. Iniciativas como estas, que abordan tanto las necesidades materiales como el bienestar emocional de las personas, son fundamentales para frenar el ciclo de pobreza que agrava los problemas de salud física y mental.

Promover la reflexión y la acción en torno a la Jornada Mundial de los Pobres, que se celebra cada noviembre, es una oportunidad crucial para unir esfuerzos en favor de los más vulnerables. Esta jornada, impulsada por la Iglesia, invita a toda la comunidad católica y a la sociedad en general a involucrarse activamente para apoyar a aquellos que viven en condiciones de pobreza, promoviendo la dignidad y el bienestar integral de cada persona.



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

Siguen existiendo percepciones erróneas sobre las creencias de la Iglesia católica respecto a las personas que trágicamente se quitan la vida. En realidad, los avances en las ciencias del comportamiento y la experiencia pastoral de la Iglesia han conducido a una comprensión más madura y completa del suicidio. En Panamá, según datos recientes del Ministerio de Salud, el suicidio es una problemática creciente, con un aumento significativo de casos en los últimos años, afectando principalmente a jóvenes y adultos jóvenes. Este fenómeno refleja la necesidad de un abordaje integral que incluya la atención a la salud mental y la prevención.

El Catecismo de la Iglesia Católica ofrece una visión más profunda sobre el suicidio, al reconocer que “trastornos psíquicos graves, la angustia o el temor grave... pueden disminuir la responsabilidad del suicida” (CIC, 2282).

La Iglesia, en su misión pastoral, acompaña a las familias afectadas por esta tragedia, comprendiendo que las circunstancias que llevan a una persona a esta decisión suelen ser complejas y dolorosas. En Panamá, este enfoque es cada vez más relevante, pues las tasas de suicidio reflejan la necesidad urgente de intervención psicológica y espiritual.

Aunque el suicidio es un asunto grave, el Catecismo afirma: “Somos administradores y no propietarios de la vida que Dios nos ha confiado” (CIC, 2280). No obstante, la Iglesia mantiene la esperanza en la misericordia de Dios, reconociendo que “no se debe desesperar de la salvación eterna de aquellas personas que se han dado muerte” (CIC, 2283). En este contexto, la Iglesia en Panamá invita a la oración por quienes han atentado contra su vida, confiando en el amor y la compasión divina para ofrecer caminos de salvación.

Actuar

Si ustedes o un ser querido están en crisis, por favor, busquen ayuda. En Panamá, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSAM) que ofrece atención especializada en casos de emergencia. Llamar al 523-6800 central telefónica para casos de salud mental.

En el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) se habilitó la línea 147, para casos agudos de salud mental en especial de pensamiento suicida.

En el Ministerio de la Mujer, está la línea 182 para tratar las afectaciones psicológicas de mujeres violentadas.

Ustedes pueden ayudar a prevenir el suicidio conociendo las señales de advertencia, como cambios drásticos en el comportamiento, aislamiento, verbalización de deseos de morir o sentimientos de desesperanza. Estos signos pueden indicar que alguien está en riesgo, y es vital ofrecer apoyo emocional inmediato.



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

Ante la tragedia de asesinatos masivos, es natural que el dolor y la conmoción trasciendan a las víctimas directas, afectando profundamente a familias, amigos, comunidades enteras e incluso a personas de todo el país.

La tristeza que surge de la pérdida de vidas a causa de actos de violencia sin sentido nos conmueve a todos, despertando un sentimiento de solidaridad y compasión ante el sufrimiento.

Responder ante una tragedia de esta magnitud requiere no solo apoyo emocional inmediato para los afectados, sino también una reflexión colectiva que impulse la búsqueda de justicia y paz.

La comunidad afectada necesita espacios para expresar su duelo y recibir acompañamiento pastoral, psicológico y espiritual. La Iglesia, a través de su Pastoral de la Salud y otros ministerios de apoyo, tiene un papel fundamental en ofrecer consuelo y esperanza en medio de este dolor, ayudando a las personas a encontrar sentido y fortaleza en su fe.

El duelo, aunque no desaparece por completo, puede ser aliviado cuando las personas sienten el abrazo solidario de una comunidad que les cuida. Este apoyo les asegura que, a pesar de la tragedia, hay un amor activo en el mundo, que refleja el amor de Dios y que nos recuerda que la tristeza, la desesperación e incluso la muerte no tienen la última palabra.

Actuar

La Pastoral de la Salud brinda consuelo, apoyo y esperanza a quienes enfrentan el dolor y el sufrimiento. A través de esta pastoral, la Iglesia responde al llamado de

Cristo para cuidar de los enfermos y acompañar a aquellos que atraviesan momentos difíciles, no solo en lo físico, sino también en lo emocional y espiritual.

Se necesitan voluntarios comprometidos que puedan apoyar en diversos servicios, desde visitas a hospitales y hogares, hasta la atención a familias que han sido impactadas por la enfermedad o la tragedia.

El voluntariado en la Pastoral de la Salud es una manera concreta de llevar el amor y la esperanza de Cristo a quienes más lo necesitan, ofreciendo compañía, escucha y, en muchos casos, ayuda práctica para superar las dificultades.

Al considerar ser voluntario en esta pastoral no solo estarán ayudando a quienes sufren, sino también contribuyendo a la creación de una comunidad más solidaria y empática, donde cada acción de servicio se convierte en un testimonio vivo del amor de Dios hacia los más vulnerables.





Oracion a San Juan de Dios

Patrono de la personas con Enfermedades mentales

Dios te rogamos por nuestros hermanos
que tienen enfermedad mentales
Hay tanto miedo, ignorancia y actitudes hirientes
que las personas que sufren enfermedades mentales,
sufren innecesariamente más.

Ayúdanos a apoyar y ser compasivos con aquellos
con una enfermedad mental, tal como apoyamos a aquellos
que sufren de cualquier otra enfermedad.

Recordemos siempre que las personas con una enfermedad mental
no son la enfermedad, son creaciones hermosas de Dios.

San Juan de Dios, tu entiendes y eres testigo de las dificultades
de vivir con una enfermedad mental.
Viviste en la oscuridad pero encontraste la esperanza.

Tu que escribiste: "Cuando te sientas deprimido, recurre a la Pasión de Jesucristo,
nuestro Señor, y sus preciosas y heridas, y sentirás un gran consuelo".

Dios nuestro, concede valor a aquellos por quienes oramos y llénalos de esperanza.

Si es de acuerdo con Tu Voluntad Divina, concédeles la recuperación y la cura que
desean. Ayúdalos a recordar que los amas; que nunca están solos.
San Juan de Dios, patrón de aquellos con una enfermedad mental,
ruega por nosotros.

Amén