



# 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](#).