



# 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](#).