



Diócesis de Sacramento

www.scd.org



Diario del retiro

Diario del retiro de sanación y esperanza

¡Bienvenido!

Gracias por estar con nosotros hoy.

La encíclica del Papa Francisco, Dilexit Nos, presenta el Sagrado Corazón de Jesús como la fuente última de misericordia y sanación para todos los que sufren, amándonos «hasta el extremo» e invitándonos a consolar a los afligidos como Él lo hizo.

Hoy en día muchas familias se enfrentan a una variedad de problemas de salud mental. Esperamos que «Sanación y Esperanza» les brinde a ustedes y a sus colaboradores herramientas para transformar las parroquias en santuarios de atención pastoral y acompañamiento a través de la oración, la reflexión y la formación práctica. El objetivo es integrar el ministerio de salud mental en la vida parroquial.

Nos alegramos de que estés aquí.

Oración por el Ministerio de Salud Mental

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.

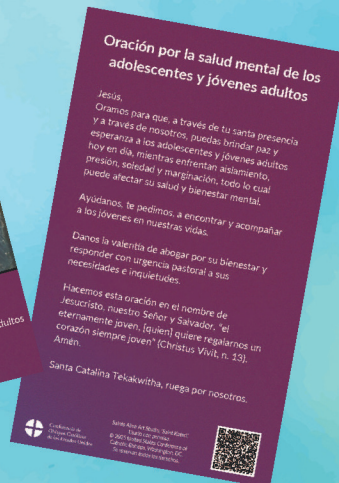
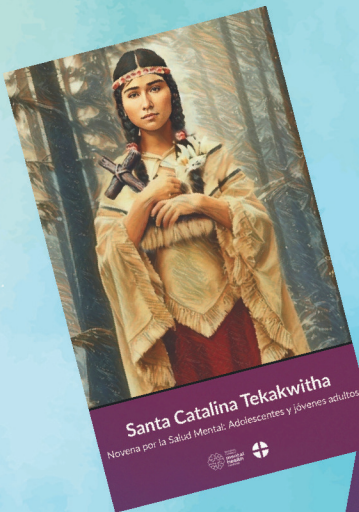
Oramos para que los ministerios de salud mental ayuden a construir comunidades de calidez y afecto donde quienes enfrentan desafíos de salud mental, en palabras del Papa Francisco, “reciban apoyo de todos y una luz que les abra a la vida.”

San Juan de Dios, ruega por nosotros.

Cuidado Personal

Practicar el Cuidado Hacia Ti Mismo Siempre es Sano. Este taller esta dirigido a los servidores voluntarios y asalariados para ayudarles a identificar factores de estrés en su vida diaria y para aprender a cuidarse física, emocional, social y espiritualmente de manera que puedan tener relaciones sanas, empatía y puedan acompañar al pueblo al que sirven.

***Vengan a mí los que van cansados, /
levando pesadas cargas,
y yo los aliviaré.
Mt 11:28***



1. ¿Qué identificaste como el factor más relevante que contribuye a tu nivel actual de estrés?

.....

.....

.....

.....

2. Bienestar Emocional: ¿Qué haces para descansar tu mente durante y después de un día de trabajo?

.....

.....

.....

.....

3. Bienestar Social: ¿En qué área de tu vida necesitas aumentar el establecimiento de límites?

.....

.....

.....

.....

4. Bienestar Espiritual: Identifica dos cosas que harás para alimentar tu vida espiritual.

.....

.....

.....

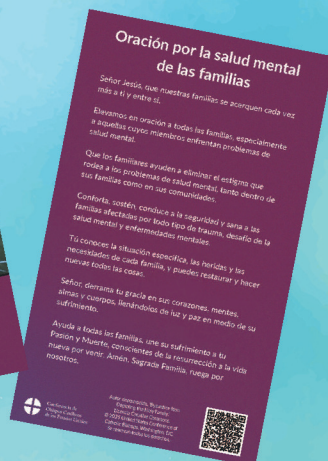
.....

Concienciación sobre la salud mental

Acompañando corazones y mentes: una mirada pastoral a la salud mental en todas las etapas de la vida.

Este taller, facilitado por dos Trabajadores Sociales Clínicos Licenciados, brinda a ministros diocesanos y parroquiales una comprensión informada sobre el trauma y adecuada al desarrollo de los desafíos más comunes de la salud mental a lo largo de todas las etapas de la vida. Fundamentado en el respeto a la dignidad humana dada por Dios, el taller enfatiza la conciencia, la respuesta compasiva y la referencia adecuada dentro de los contextos del ministerio parroquial. Se anima a los participantes a aplicar las habilidades aprendidas al acompañamiento pastoral, manteniendo límites claros y profesionales, al servicio de la sanación, la esperanza y el cuidado espiritual.

***Porque yo sé muy bien lo que haré por ustedes; les quiero dar paz y no desgracia y un porvenir lleno de esperanza, palabra de Yavé.
Jeremias 29:11***



1. ¿Qué señales o comportamientos en mi ministerio pude haber malinterpretado o pasado por alto anteriormente, y que ahora reconozco que podrían estar relacionados con la salud mental en lugar de con la fe, la disciplina o la motivación?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cómo puedo responder con compasión y respeto por la dignidad de las personas, manteniéndome dentro de mi rol como líder ministerial y sabiendo cuándo derivar a la persona a ayuda profesional?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Qué medida concreta puedo tomar para que mi ministerio sea un lugar más seguro y de mayor apoyo para las personas, en cualquier etapa de la vida, que puedan estar experimentando problemas de salud mental?

.....

.....

.....

.....

.....

Ministerio de Salud Mental

Caminando juntos con esperanza: Una respuesta pastoral a la salud mental

Este taller ayudará a los líderes de la pastoral parroquial a comprender que la atención a la salud mental es una expresión esencial del acompañamiento y la sinodalidad en la Iglesia. La pastoral de la salud mental se presenta como presencia, esperanza compartida y misión de toda la Iglesia. Reflexionaremos sobre el llamado de la Iglesia a escuchar, acompañar a las personas y responder con misericordia.

No temas, pues yo estoy contigo; no mires con desconfianza, pues yo soy tu Dios; yo te he dado fuerzas, he sido tu auxilio, y con mi diestra victoriosa te he sostenido.
Isaías 41:10



1. ¿Cómo podemos crear un entorno más acogedor y abierto donde las personas se sientan cómodas hablando de sus problemas de salud mental?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué recursos o sistemas de apoyo serían más útiles para las personas y las familias que se enfrentan a problemas de salud mental?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo podemos garantizar que las enseñanzas Católicas sobre la dignidad y la compasión se reflejen en nuestro enfoque de la salud mental?

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

This image shows a full page of a document template. It consists of a series of evenly spaced, horizontal grey lines running across the width of the page. The lines are thin and light in color, providing a guide for writing without being distracting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

This image shows a full page of a document template. It consists of a series of evenly spaced, horizontal grey lines running across the width of the page. The lines are thin and light in color, providing a guide for writing without being distracting. There are no margins, text, or other markings present on the page.

Recursos

- <https://www.scd.org/healingandhope> - Toda la información sobre la iniciativa y se actualizará a medida que se creen nuevos recursos para las parroquias.
- <https://www.catholicmhm.org/> - Asociación Internacional de Ministros Católicos de Salud Mental
- <https://www.catholicmhm.org/learning-center> - Plataforma de aprendizaje de la Asociación.
- <https://www.usccb.org/mental-health-sunday> - Recursos de la USCCB para celebrar el Domingo de la Salud Mental
- <https://www.usccb.org/healing-and-hope> - Recursos e información de la USCCB sobre la campaña de Sanación y Esperanza.
- <https://www.ncpd.org/disability-ministry/mental-illness> - Recursos de la Asociación Nacional Católica sobre Discapacidades para enfermedades mentales.
- Maricela Campa - maricelac@catholicmhm.org - (623)703-2945
- Jacob Escobedo, LCSW - Admin@Renovocounseling.org - (951)602-3373
- Ofelia Neri, LMFT - ofelian@nuevacreaciondedios.org - (323)434-5710
- Mireya Torres, LCSW - Mireya.torres@healinginfaiththerapy.com - (760)998-9095

Bendición y Envío

Dios de infinita misericordia, enviaste a tu Hijo al mundo para proclamar la Buena Nueva de la salvación y sanar a quienes sufrían de cualquier manera. Por medio de Él, llamas a tu pueblo a vivir una vida nueva y a cuidar con compasión a todos aquellos que luchan contra problemas de salud mental.

Bendice a nuestros hermanos y hermanas, tus siervos, que sirven en nuestras parroquias. Concédele que reciban con bondad a todos aquellos que están atravesando desafíos de salud mental, así como a sus seres queridos. Que su ministerio de apoyo espiritual y educación disipe todo estigma y sea un signo de nuestro cuidado y compasión para con todos.

Fortalécelos con tu gracia para que, al servir a sus hermanos y hermanas, sirvan al mismo Cristo. Él, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo, un solo Dios por los siglos de los siglos.
Amén.