



Lente Católico: Guía de Actividades

Episodio: Espiritualidad y Salud Mental

Profundizando

- ▶ ¿Cuál es la postura de la Iglesia sobre las personas que sufren enfermedad mental?
- ▶ ¿Qué puede causar la enfermedad mental? ¿Qué podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás cuando experimentamos problemas con nuestra salud mental?
- ▶ ¿Cuál es la diferencia entre una noche oscura del alma y una enfermedad mental? ¿Quiénes son algunos santos que lucharon contra enfermedades mentales?

Sigue Adelante

Actividad en el aula de clases

- ▶ El líder del grupo dirige la clase a través de una discusión sobre la diferencia entre la noche oscura del alma y la enfermedad mental. Luego, los estudiantes se dividen en grupos para discutir actividades que disfrutan y que ayudan a mejorar su salud mental. Al final de la clase, el maestro dirige la clase a través de una oración por todos los afectados por enfermedades mentales.

Actividad en la vida cotidiana

- ▶ Comuníquese con un amigo y visítelo para ver cómo le va emocional y espiritualmente. Si es posible, dedique tiempo en frente al Santísimo Sacramento para orar por aquellos que padecen enfermedades mentales.



Recursos

- ▶ [Salud Mental y Vida Espiritual](#)
- ▶ [Fe y Salud Mental](#)
- ▶ [Organización Panamericana de la Salud - Salud Mental](#)