



**Evangelical Lutheran Church in America**  
God's work. Our hands.

*Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo (Gálatas 6:2 NVI).*

Desde que se declaró la pandemia mundial en marzo de 2020, muchos(as) de nosotros(as) hemos pasado por una prolongada angustia emocional y psicológica. Dicha experiencia puede ser agravada drásticamente por las realidades terribles del racismo, sexismo, la homofobia, xenofobia o la pobreza. Nuestra angustia ha tomado la forma de tristeza en el aislamiento, ansiedad en la incertidumbre, dolor por la pérdida, estrés por las dificultades económicas y preocupación por los acontecimientos que se escapan de nuestro control —incluido el tremendo impacto de la crisis sobre nuestros(as) hijos(as). Esta pandemia amenaza nuestra salud mental tanto como nuestra salud física. Para millones de nosotros(as), los(as) adultos(as) que vivimos en los Estados Unidos, el haber recibido la vacuna y la esperanza que esto trae ha aliviado nuestra inquietud, pesar y dolor.

Este último año ha dado a algunos(as) de nosotros(as) un mejor entendimiento y empatía con respecto a los continuos desafíos de salud mental que sufren nuestros(as) vecinos, amigos(as) y familiares. Durante el Mes de Concientización de la Salud Mental en especial, nuestra iglesia reconoce intencionalmente la angustia que nuestros(as) hermanos(as) en Cristo experimentan diariamente —con pandemia o sin pandemia— y el miedo que muchos(as) de ellos(as) tienen de compartir sus historias.

Como iglesia también reconocemos las verdaderas profundidades de estas enfermedades invisibles. Nuestros(as) hijos(as), vecinos(as) y amigos(as) que lidian con problemas de salud mental necesitan saber que Dios no los(as) ama menos. Necesitan oír que ellos(as) también son abrazados(as) por el amor insondable de Dios.

Nuestra iglesia advierte contra las palabras y acciones sentenciosas que podrían sugerirle a alguien que la fe no es lo suficientemente fuerte o que su perspectiva de la vida mejoraría si cambiara ciertos comportamientos. Orar, socializar y hacer ejercicio son buenas actividades para ayudar a alguien a salir de un desplome o superar un episodio doloroso. Sin embargo, esto no siempre es la solución para la depresión moderada o grave, depresión bipolar, ansiedad o incluso el duelo. Cuando se le dice a alguien que no está haciendo lo suficiente para ser feliz, esto crea una sensación de estigma de que no está viviendo “correctamente”. Tenemos que escuchar para que nuestras palabras de cuidado y compasión guíen a los demás a la ayuda que necesitan. Tenemos que apoyar a la gente en sus luchas, caminando uno(a) al lado del (de la) otro(a) en alianza con ellos(as) a través de los días buenos y malos.

Querida iglesia, Dios nos ama a todos. No importa cómo estemos lidiando, no estamos solos(as); Dios está con nosotros. En todo el mes mayo y aun después, debemos buscar maneras de borrar el estigma que rodea a las enfermedades mentales y amar continuamente a

cada uno(a) compasivamente como un(a) hijo(a) de Dios. Debemos aceptar los beneficios de la terapia y fomentar el uso de medicamentos cuando sea necesario para apoyar y mantener la salud mental y el bienestar. También debemos trabajar para garantizar el acceso a una atención de salud mental asequible para todas las personas, especialmente las que viven en pobreza o en comunidades históricamente marginadas.

Nuestra fe enseña que el cuidado de la salud es un esfuerzo compartido. Ser el cuerpo de Cristo significa cargar con las cargas de los demás; también significa poner nuestras cargas en las manos de Dios y admitir ante una persona solidaria que esté cerca de nosotros(a) que necesitamos ayuda. Esto es cierto sin importar cuán grande o pequeña sea nuestra angustia.

En Cristo,

A handwritten signature in black ink, reading "Elizabeth A. Eaton". The signature is written in a cursive, flowing style.

La Rvda. Elizabeth A. Eaton  
Obispa Presidente  
Iglesia Evangélica Luterana en América

["El cuerpo de Cristo y las enfermedades mentales"](#)  
[Prevención del suicidio](#)  
[Ministerio luterano para la prevención del suicidio](#)