

PREPARACIÓN

MIÉRCOLES DE CENIZA 5 DE MARZO DE 2025

CONVERTIRNOS PARA SEMBRAR ESPERANZA

• **Lecturas:** Joel 2, 12-18; Salmo 50; 2 Corintios 5,20 - 6,2; Mateo 6, 1-6. 16-18.

• **Propósito de la semana:** Reconocer que: **1)** el pecado es una ruptura de nuestra conexión con Dios que tiende a dominarnos y a minar el don divino de la esperanza y, **2)** necesitamos reconectarnos con Dios para orientarnos sanamente al futuro, sentirnos fortalecidos en la tribulación y cultivar nuestra salud mental.

Tener presente: Todos, todas, hemos experimentado la carga del pecado; esa sensación de estar desconectados de nosotros mismos y de Dios. El pecado nos aleja de la luz y del amor divinos y opaca en nuestros corazones el don de la esperanza. Manifestaciones de esa desconexión podrían ser: tristeza profunda, desconfianza, ansiedad, autocentramiento, pesimismo, miedo y mal humor permanente. Estas son también expresiones de vulnerabilidad psicosocial y afecciones de la salud mental. Al reconectar con Dios a través de la oración, los sacramentos y el servicio a los demás, podemos sanar y andar por la vida llenos de esperanza, experimentando y sembrando una paz profunda.

• **Oremos:** Dios Padre de Vida, en el secreto de mi corazón te hablo para confesar que muchas veces vivo de espaldas a ti. Hoy quiero dejarme transformar por ti, renovar mi vida, iluminarla con la luz de la esperanza que tú nos regalas. **Amén.**



“Misericordia, Señor, hemos pecado”
(Salmo 50).

SEMANA 1

DOMINGO 9 DE MARZO DE 2025

LA VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL ES UNA REALIDAD QUE OPRIME

Lecturas: Deuteronomio 26, 4-10; Salmo 90; Romanos 10,8-13; Lucas 4,1-13.

• **Propósito de la semana:** Reconocer que el contexto adverso nos hace más frágiles y que, aunque a veces sucumbimos a las tentaciones, Dios siempre nos tiene tomados de su mano.

Tener presente: Durante años las situaciones estresantes hemos vivido los venezolanos y venezolanas, nos han hecho más vulnerables ante entornos difíciles; esto ha afectado nuestra salud mental y corporal. Esa vulnerabilidad psicosocial se alimenta de algunas intrigas del Mal: desconfianza, peleas y rupturas, indiferencia, pensar que no contamos con ningún apoyo, anarquía... La Cuaresma nos llama a dejar de ser cómplices del Tentador y a cultivar la esperanza.

• ¿He contribuido a que se presenten factores de vulnerabilidad psicosocial entre mis familiares, amistades o compañeros/as? ¿Cómo ha sido?

• Ofrenda a Dios en la Eucaristía o Celebración Dominical tus reflexiones.

• **Oremos:** Padre de Vida, dame la gracia de reconocer mi vulnerabilidad y guíame en este camino cuaresmal de sanación para ser una luz de amor, esperanza y confianza en un mundo donde dudamos de todo y caemos en la tentación de aislarnos. **Amén.**



“Quédate conmigo, Señor, en la tribulación” (Salmo 90).

SEMANA 2

DOMINGO 16 DE MARZO DE 2025

JESUCRISTO ES LA FUENTE DE LA RESILIENCIA PERSONAL

Lecturas: Génesis 15,5-12.17-18; Salmo 26; Filipenses 3,17-4,1; Lucas 9,28b-36.

• **Propósito de la semana:** Encontrar en el rostro resplandeciente de Jesús transfigurado la luz verdadera, para cultivar la resiliencia que brota de las profundidades de nuestro ser.

• **Tener presente:** A las venezolanas y venezolanos nos llaman “los *sanadores heridos*”. Hay evidencias de que somos profundamente vulnerables, pero también profundamente resilientes. Somos personas optimistas, creativas y religiosas, sabemos que contamos con familia; la de sangre y/o la elegida. Además, tenemos buen humor. Ser resiliente es superarme y crecerme en medio de las circunstancias adversas. Quienes seguimos a Cristo, basamos nuestra resiliencia en el Resucitado que se autoreveló en la Transfiguración.

• Si tienes la oportunidad, acude al sacramento de la reconciliación y exprésale a un sacerdote tus buenos propósitos de acercarte más a Dios y de ser mejor.

• **Oremos:** Cristo Jesús; a ti, que te transfiguraste delante de tus amigos, te pido ayuda: que al contemplar tu rostro resplandeciente, experimente una profunda conexión contigo y con mi verdadera identidad de hijo-hija de Dios. Yo sé que esta conexión me hará cada día más resiliente. **Amén.**



“El Señor es mi luz y mi salvación”
(Salmo 26)

SEMANA 3

DOMINGO 23 DE MARZO DE 2025

PASEMOS DE LA RESILIENCIA PERSONAL A LA RESILIENCIA SOCIAL

Lecturas: Éxodo 3,1-8a.13-15; Salmo 102; Corintios 10,1-6.10-12; Lucas 13,1-9.

• **Propósitos de la semana:** 1) Comprender que si nos centramos solo en lo nuestro nos volvemos infértiles y, 2) Activarnos para salir al encuentro de los demás, porque el encuentro solidario es lo que genera vida, bonita y buena.

• **Tener presente:** Un reto crucial para alcanzar la salud mental es pasar de la resiliencia personal a la resiliencia social ¡Es necesario y urgente! Agobiadas por tantas incertidumbres, las personas viven estresadas y en “modo supervivencia”, buscando sus propios espacios y oportunidades. Como cristianos, nuestro reto es abrirnos a la comunión, caminar juntos y construir un tejido social que nos apoye, nos defienda y nos ayude a dar frutos para el bien común.

• Identifica a alguna persona que se sienta agobiada o que ha fracasado; compártele las fortalezas que ves en ella. Ayúdense mutuamente.

• **Oremos:** Te alabo, Santísima Trinidad, por tu paciencia y tu ternura cuando convertimos nuestras vidas en árboles sin frutos, o de frutos amargos. Tú, con la paciencia de un agricultor, cultivas la gran capacidad de amar que nos diste al crearnos a tu imagen y semejanza. Ayúdanos a dar frutos juntos, fortaleciendo nuestro tejido social en comunión. **Amén.**



“El Señor es compasivo y misericordioso”.
(Salmo 102)

SEMANA 4

DOMINGO 30 DE MARZO DE 2025

LA CONFIANZA INTERPERSONAL ES EL LAZO QUE TEJE LA ESPERANZA

Lecturas: Josué 5,9a.10-12; Salmo 33; Corintios 5,17-21; Lucas 15, 1-3.11-32

• **Propósitos de la semana:** 1) Reconocer que la desconfianza hiere nuestra esperanza y nos empobrece; 2) Construir la confianza mutua.

• **Tener presente:** La desconfianza debilita el tejido social y deteriora la salud mental. A las personas desconfiadas les va invadiendo la desesperanza, van cayendo en una parálisis sociemocional y aparecen signos de ansiedad, fobias, depresión, etc. En Venezuela, el alto nivel de desconfianza es indicador de vulnerabilidad psicosocial (PsicoData). Nuestro reto es construir nexos creíbles que promuevan la salud psicoespiritual.

• Llama a alguien con quien no hayas sido afable u honesto y muéstrale un gesto de cercanía y reconciliación.

• **Oremos:** Gracias Padre, porque tú sanas las heridas del pasado. Ayúdanos a superar las barreras que nos separan y a construir puentes de confianza. Ablanda nuestro corazón para que nos escuchemos con empatía; danos valentía para expresar nuestras opiniones con honestidad y respeto. Te pedimos, Señor, que crezcamos en confianza mutua, para fortalecer el tejido social y sembrar esperanza en un mundo herido por la división y el desánimo. Amén.

✝ **"Prueben y vean qué bueno es el Señor"**
(Salmo 33)

SEMANA 5

DOMINGO 6 DE ABRIL DE 2025

APOYO PSICOSOCIAL, FACTOR CLAVE PARA LA SALUD MENTAL

• **Lecturas:** Isaías 43,16-21; Salmo 125; Filipenses 3,8-14; Juan 8,1-11.

• **Propósito de la semana:** Comprender profundamente el modo que tiene nuestro Padre Dios de tratar a las personas más frágiles y a los pecadores, para desear comportarnos como sus hijos e hijas y colaborar con Él en la restauración de todas las cosas en Cristo.

• **Tener presente:** Percibir poco apoyo de quienes nos rodean y de las instituciones puede dañar la salud mental. Ayudemos a que la gente se sienta menos sola, menos juzgada y más apoyada. Será útil aprender auxilios Psicológicos (PAP).

• Abstente de juzgar a una persona y en lugar de criticarla pide a Dios que te ayude a ayudarla.

• Toma tiempo para conocer el **Psicomapa** que encuentras en la página web: <https://psicologia.ucab.edu.ve/psicomapa>. Comparte esa información sobre servicios de atención profesional a la salud mental.

• **Oremos:** Auxílianos Jesús para que, en lugar de juzgar a quien peca, se equivoca o se muestra frágil, le acogamos y le defendamos con la misma compasión y verdad, con la que tú defendiste a la pecadora. Amén.

✝ **"El Señor ha estado grande con nosotros, y estamos alegres"** (Salmo 125)

DOMINGO DE RAMOS

10 DE ABRIL DE 2025

PASAR DEL MIEDO A LA ESPERANZA CRISTIANA

Lecturas: Isaías 50,4-17; Salmo 21; Filipenses 2,6-11; Lucas 22,14 – 23, 56.

• **Propósito de la semana:** 1) Aceptar que el sufrimiento, el mal y la muerte son misterios presentes en la vida humana que pueden sembrarnos miedos y desesperanza. 2) Experimentar que Dios Hijo se vació de sí mismo para entregarnos la fuerza de su Amor y así ayudarnos a transitar por esos misterios sin quedar fracasados.

• **Tener presente:** Es normal experimentar miedo, pero no debemos permitir que nos domine este poderoso factor de vulnerabilidad psicosocial. Como cristianos, tenemos una fuente inagotable de fortaleza y de esperanza en Dios: es su Amor radical que nos ayuda a superar cualquier temor.

• Practica la gratitud: ¿alguna vez has sentido que el miedo te paraliza? enfócate en las cosas buenas de tu vida, por pequeñas que sean. Reconocer y agradecer las muestras del amor infinito de Dios te ayuda a desplazar los pensamientos negativos y a cultivar la esperanza.

• Visita a una persona con problemas en su salud mental y, con amor fraterno, llévale algo que le ayude a cubrir sus necesidades.

• **Oremos:** Concédenos Señor Jesús que, sintiendo profundamente la inmensidad de tu amor y la incondicionalidad de tu compromiso con la vida, superemos todo temor y nos llenemos de la alegría y la valentía que nos concede tu Espíritu. Amén.

✝ **"Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?"** (Salmo 21)

Ruta cuaresmal

JUNTOS SEMBRAMOS ESPERANZA Y COSECHAMOS SALUD MENTAL



XLV CAMPAÑA COMPARTIR DE LA IGLESIA EN VENEZUELA

