

# 12 Cosas que puede hacer su congregación en el ministerio de salud mental

## 1.No hacerlo a solas

Un ministerio requiere tanto campeones como compañeros. Reclute a dos personas que puedan apoyarse y animarse al lanzar este ministerio. Pídale que recluten personalmente a otras personas interesadas. Descubra los dones, perspectivas y experiencias que existen en nuestras congregaciones.

## 2.Aprovechar el boletín de la iglesia y las redes sociales

Incluya artículos cada mes para promover el ministerio y educar sobre temas de salud mental o recuperación. Artículos del equipo de ministerio y reflexiones del pastor sobre las enfermedades mentales en el artículo de portada pueden concientizar y quitar estigmas.

## 3.Incorporarlo en la adoración

Observe un "momento de salud mental" de entre 3 a 5 minutos durante la adoración una vez cada mes. Ore por las personas que viven con retos de salud mental y por sus familias, siempre protegiendo la confidencialidad. Al predicar, busque oportunidades de descubrir qué dicen las Escrituras acerca de las vidas de personas que viven con problemas de salud mental y las que las aman. Desarrolle un equipo de "embajadores" que puedan ofrecer hospitalidad intencionadamente a todos que tengan necesidades de salud mental.

## 4.Crear un exhibidor con panfletos

Ya sea cerca de la oficina de la iglesia, en el nártex o en un pasillo bien transitado, monte un exhibidor con una variedad de panfletos informativos de la Alianza Nacional sobre la Enfermedad Mental ([National Alliance on Mental Illness](#), NAMI) y Salud Mental América ([Mental Health America](#)). Incluya información sobre recursos locales que puedan acceder los miembros y visitantes durante toda la semana.

## 5.Hacer conexiones con proveedores.

Póngase en contacto con proveedores de salud mental en su zona para establecer buenas relaciones y una conexión para hacer derivaciones, y para ofrecer apoyo pastoral. Sería

buen idea invitar al proveedor a un café. Escúchelo. Existe una escasez de profesionales, y COVID ha aumentado la cantidad de clientes y el estrés.

## 6. Ofrecer cursos en la escuela dominical

Imparta 1 a 3 cursos cada año, de 4 a 8 semanas de duración en la escuela dominical sobre algún tema de salud mental. El campo es amplio, y es muy posible que haya profesionales del campo dentro de la congregación que estén dispuestos a enseñar, y los temas se ajustarán a las necesidades de las diferentes demografías de la iglesia.

## 7. Dar cursos de NAMI

Dé [cursos de NAMI](#). La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) mandará a instructores capacitados para guiar cursos entre pares (Peer-to-Peer, para adultos con diagnóstico de salud mental), familiares (Family-to-Family, para parientes de adultos con diagnóstico) y básicos (Basics, para parientes de un menor con diagnóstico) en su iglesia. Sencillamente su iglesia ofrece un buen espacio para albergar estos cursos de 6 a 12 semanas.

## 8. Observancias anuales

Observe el Mes de Salud Mental (mayo), el Mes de Prevención de Suicida (septiembre) y la Semana de Conciencia sobre las Enfermedades Mentales (primera semana en octubre). Infórmese sobre la salud mental, quite estigmas sobre las enfermedades mentales y equipe a su comunidad para que aborde las necesidades de salud mental. El Enfoque en Ministerios de Salud Mental ([Mental Health Ministries E-Spotlight](#)) y [Salud Mental América](#) son recursos excelentes.

## 9. Planear un servicio de la "noche más larga" en diciembre.

Las festividades puede ser un tiempo especialmente difícil para las personas que sienten pérdida, tristeza y dolor durante el tiempo alegre de Advenimiento y Navidad. Un servicio sobre el tema de "la noche más larga" o de "tristeza navideña" que identifique su dolor y anhelo puede ser una forma útil de demostrar el cariño durante una temporada en la que quizás se sientan desconectados del gozo proclamado.

## 10. Ofrecer cursos de primeros auxilios en salud mental

Las capacitaciones en primeros auxilios en salud mental ([MHFA](#)) están diseñadas para quitar el estigma de los retos de salud mental e impartir habilidades necesarias para hacer contacto y proporcionar la ayuda inicial y apoyar a alguien que quizás esté presentado un problema de salud mental, problema de abuso de sustancias o que pase por alguna crisis. Muchos presbiterios y congregaciones ofrecen capacitaciones organizadas o han promovido a personas a capacitarse como instructores de MHFA.

## 11. Ofrecer capacitaciones de compañerismo

El [compañerismo](#) es un ministerio de presencia, una respuesta relacional al aislamiento y sufrimiento y apoya la sanación y recuperación. Los [cursos de compañerismo](#) imparten habilidades de acompañar a alguien que esté pasando por retos emocionales o de salud mental. El modelo de compañerismo consiste en cinco principios: hospitalidad, ser vecino, estar al lado, escuchar y acompañar.

## 12. Generar conciencia sobre la suicida

La Fundación Americana para la Prevención de Suicida ([American Foundation for Suicide Awareness](#)) y la Cuerda Salvavidas Nacional de Prevención de Suicida ([National Suicide Prevention Lifeline](#)) disponen de recursos excelentes. La Red Interreligiosa de Enfermedades Mentales ha producido [una serie de cinco vídeos breves sobre la prevención de suicida, intervención y la respuesta del clero y de líderes de fe](#). Muchas congregaciones y presbiterios ofrecen capacitaciones de "guardián". Se imparte habilidades que cualquiera puede usar para reconocer y responder cuando alguien está en riesgo de suicidarse. El modelo de [LivingWorsk ASIST](#) y el [QPR](#) son dos ejemplos de capacitación en prevención de suicida que usan las congregaciones y los presbiterios.