



Cuidado pastoral, salud mental y resiliencia

Las iglesias y las comunidades de fe desempeñan un papel único en la construcción de relaciones y conexiones entre las personas de diferentes edades, ocupaciones y vecindarios. Además, el liderazgo de las iglesias a menudo está bien conectado con otras organizaciones que sirven a las comunidades locales. Como resultado, estos líderes y organizaciones están en una posición única para ayudar a reforzar las conexiones entre las personas que podrían estar aisladas durante los períodos de distanciamiento físico. Mantener y fortalecer las relaciones durante la pandemia del Covid-19 puede fortalecer la salud mental y espiritual de los miembros de su iglesia y contribuir a la resiliencia en la comunidad en general. Las prácticas como la oración, la lectura inspiradora y el servicio comunitario pueden generar confianza y crear una sensación de calma. A continuación, encontrará pasos que lo pueden ayudar.¹

Mantener a la comunidad conectada

Las iglesias y las personas en el liderazgo pueden fortalecer sus comunidades y combatir el aislamiento al mantener un contacto regular con sus miembros de manera individual, preferiblemente por teléfono, para saber cómo se encuentran. Es particularmente importante estar pendiente de las personas que viven solas, las personas mayores, las que tienen alguna discapacidad o algún otro tipo de vulnerabilidad. Pueden asegurarse de que la información de contacto de las personas de la comunidad este actualizada y que sea accesible para todos sus miembros. También pueden crear "árboles de llamadas" en los que personas de la comunidad se ofrecen voluntariamente a llamar a otros miembros regularmente para saber cómo se encuentran. Las visitas en persona deben evitarse siempre que sea posible. En caso de ser necesarias, los visitantes deben observar los debidos lineamientos de distanciamiento físico y otras medidas preventivas.

Ayudar a otras personas

Ayudar a otros que necesitan apoyo puede beneficiar tanto a la persona que brinda la asistencia como a la persona que la recibe. Teniendo en cuenta los niveles de riesgo individuales, las comunidades de fe pueden identificar formas en las que sus miembros pueden ser de ayuda a otros, por ejemplo, al llamar por teléfono a los adultos mayores, las personas con discapacidades y los vecinos vulnerables para saber cómo se encuentran, o al ofrecerse a hacer las compras, etc.

¹Este material ha sido adaptado de la guía de la Organización Mundial de la Salud [Faith-based organisations and faith leaders](#).

Los líderes y las comunidades de fe pueden incentivar a las personas a que compartan sus recursos con aquellas personas cuyos medios de vida se han visto afectados y que no pueden velar por sí mismas ni por sus familias. También es de suma importancia el cuidar de los trabajadores de la salud, los agentes del orden, y de las personas que prestan servicios esenciales y que continúan trabajando, a veces, lejos de sus familias. El liderazgo de la iglesia puede motivar a quienes tienen los medios económicos para que brinden apoyo financiero a aquellos cuyos medios de vida se han visto afectados por la pandemia. Cuando los miembros de la comunidad trabajan juntos, pueden crear un sentido de solidaridad y desarrollar resiliencia.

Ayudar a los miembros de la iglesia a manejar las noticias inquietantes

Los líderes de fe pueden alentar a sus comunidades a tomar medidas para controlar su estrés y mantener la esperanza en tiempos de aislamiento, temor e incertidumbre.² El volumen constante de noticias sobre el Covid-19 puede preocupar a cualquiera. Los líderes de la iglesia pueden alentar a los miembros de la comunidad a que consulten la información sobre el virus en momentos determinados del día, orientándolos hacia fuentes de información confiables y a mantener la esperanza mediante la lectura de la Biblia. Consulte el material de Tearfund llamado [Covid-19: Recursos teológicos](#), que incluye:

- Oración y pautas espirituales durante el Covid-19
- Estudio bíblico: El lamento
- Estudio bíblico: Ser iglesia durante el Covid-19
- Estudio bíblico: Amar a nuestro prójimo
- Estudio bíblico: Hacer frente al temor y la ansiedad
- Estudio bíblico: Coraje
- Estudio bíblico: Hacer frente a la muerte

Responder ante situaciones de violencia doméstica

En entornos donde hay restricciones de movimiento, existe la posibilidad de un aumento de la violencia doméstica, particularmente contra las mujeres, las niñas, los niños y otras personas marginadas. Las vulnerabilidades existentes asociadas con la edad, la religión, el estado migratorio, la sexualidad y el origen étnico pueden verse exacerbadas. Los líderes de la iglesia pueden hablar abierta y activamente contra la violencia y pueden brindar apoyo o alentar a las víctimas/sobrevivientes a buscar ayuda. Cuando se trata de un niño o una niña, los líderes de la iglesia deben estar familiarizados con las políticas de protección de niños y niñas, y deben estar al tanto de qué informar, a quién y cómo.

Orar especialmente por las personas enfermas con esperanza y consuelo

Los líderes pueden proporcionarles a sus congregaciones oraciones apropiadas, reflexiones bíblicas y mensajes de esperanza. Resaltar las oportunidades que se presentan para la reflexión, la oración y el tiempo con los miembros de la familia u otros también puede ser de utilidad.

²Consulte el estudio bíblico titulado *Hacer frente al temor y la ansiedad* en [esta página](#)