

Buscar ayuda

Busca ayuda de Dios

El Padre Celestial ha prometido ayuda divina para que podamos soportar todos los desafíos terrenales. Él ha prometido muchas maneras en que llegará Su ayuda. Si no vemos Su ayuda de una manera, siempre es importante no darnos por vencidos. Sigue buscando. Él está allí.

- ¿Qué sabes sobre el Padre Celestial y Jesucristo que te dé la confianza de que Ellos pueden ayudar con la tristeza y la depresión?

Véanse Jacob 2:8; Alma 26:27–28; Doctrina y Convenios 6:36; 136:29. Busca maneras en que podemos procurar la ayuda del Señor cuando estamos tristes o deprimidos.

- ¿Qué nos enseñan esos versículos que debemos hacer cuando estamos tristes o deprimidos?
- ¿De qué otras maneras podemos buscar la ayuda del Padre Celestial y de Jesucristo?

Si no es demasiado personal, comparte una experiencia que hayas tenido al buscar la ayuda del Padre Celestial y de Jesucristo.

Busca ayuda de otras personas

El presidente Spencer W. Kimball enseñó lo siguiente:



Dios nos tiene en cuenta y vela por nosotros; pero por lo general, es por medio de otra persona que atiende a nuestras necesidades (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball*, 2006, pág. 92).

Cuando nos sentimos tristes o deprimidos, podemos sentirnos tentados a apartarnos o aislarnos de los demás. Hacer esto puede limitar nuestra capacidad de ver la ayuda que el Padre Celestial nos está enviando. Acudir a otras personas podría incluir hablar con padres, familiares de confianza o líderes de la Iglesia.

Anota dos o tres cosas que alguien que esté teniendo dificultades podría hacer para acudir los demás o permitir que otros lo ayuden.

Si no es demasiado personal, comparte alguna ocasión en la que un familiar o amigo te haya ayudado en momentos de tristeza o depresión.

Busca ayuda de profesionales

Una fuente importante de ayuda que podemos procurar es la sabiduría de profesionales médicos y de salud mental de confianza. Piensa en la comparación anterior de la tristeza y la depresión con las olas del mar. Cuando estamos tristes (lidiando con olas más pequeñas), debemos seguir la guía del Espíritu Santo para saber cuándo buscar ayuda profesional. Sin embargo, si nos sentimos deprimidos o suicidas (enfrentando olas grandes), buscar ayuda profesional es fundamental.

Lee esta declaración del élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, para saber lo que el Padre Celestial nos ha proporcionado para ayudarnos cuando tenemos dificultades:



Busquen el consejo de personas certificadas y con buena reputación, aptitud profesional y buenos valores. Sean sinceros con ellos acerca de su historial y sus dificultades. Consideren con espíritu de oración y de

manera responsable el consejo que les brinden y las soluciones que les prescriban. Si tuvieran apendicitis, Dios esperaría que pidieran una bendición del sacerdocio y que obtuvieran la mejor atención médica disponible; lo mismo se aplica a los trastornos emocionales. Nuestro Padre en los Cielos espera que usemos *todos* los maravillosos dones que Él nos ha proporcionado en esta gloriosa dispensación (Jeffrey R. Holland, “Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013, págs. 41–42).

En tu folleto, escribe una parte de la declaración del élder Holland que haya sido significativa para ti.

- ¿Por qué crees que es importante que alguien busque ayuda profesional para la depresión?