

Salud mental en adolescentes: un sitio web ofrece ayuda

12 agosto, 2024



Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión y la ansiedad son algunas de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. Factores como la violencia, la pobreza, el estigma y la discriminación pueden afectar seriamente la salud mental de los jóvenes. Además, muchos se sienten deprimidos por no considerarse lo suficientemente atractivos, populares o inteligentes. Quizá se pregunten por qué sus compañeros parecen tan contentos mientras que a ellos la felicidad les resulta esquiva.

Teniendo en cuenta esta problemática, las Naciones Unidas promueven el Día Internacional de la Juventud cada 12 de agosto. El objetivo de esta celebración es reconocer y abordar los desafíos de los adolescentes, y además resaltar el potencial que ellos tienen.

En línea con ese objetivo, el sitio web oficial de los testigos de Jehová, JW.ORG, ofrece ayuda práctica. Este sitio, con contenido disponible en más de 1.090 idiomas, proporciona a los jóvenes acceso a información confiable basada en la Biblia. Allí pueden encontrar artículos, videos y grabaciones de audio que les brindan consuelo y respuestas prácticas a preguntas como:

- ¿Qué hago si estoy deprimido?
- ¿Por qué siento el impulso de cortarme?
- ¿Qué hago si ya no tengo ganas de vivir?

Por ejemplo, el artículo titulado [¿Qué hago si ya no tengo ganas de vivir?](#), ofrece consejos útiles como evitar tomar decisiones impulsivas, compartir los sentimientos con un amigo o familiar, y consultar con un especialista.

Para acceder a estos recursos, visite [**jw.org>Enseñanzas bíblicas>Adolescentes y jóvenes adultos**](#). Todo el contenido es gratuito y no requiere registración.