IMAGEN :

# Un nuevo informe de los CDC muestra que el 57% de las adolescentes experimentan desesperanza persistente

## El informe también revela que el 30% se planteó seriamente intentar suicidarse, lo que indica la urgente necesidad de enseñar esperanza y activar un Día Internacional de la Esperanza

Las CDC publicaron un nuevo estudio que muestra que casi 3 de cada 5 (57%) adolescentes estadounidenses se sentían persistentemente tristes o desesperanzadas en 2021, casi el doble que los chicos. Esta cifra representa un aumento de casi el 60% y es el nivel más alto registrado en la última década.  
  
La alarmante cifra de 1 de cada 3 chicas que considera el suicidio es una crisis nacional y exige una acción rápida.  
  
La ciencia demuestra que la esperanza puede enseñarse. Kathryn Goetzke, fundadora de la Fundación Internacional de Investigación y Educación sobre la Depresión (iFred) creó el plan de estudios Hopeful Minds, un programa gratuito, global y basado en pruebas que enseña a los jóvenes el qué, por qué y cómo de la esperanza.  
  
¿Cómo se puede ayudar?  
  
iFred invita a todos a unirse a ellosen el Día Internacional de la Esperanza el primer lunes de mayo (1 de mayo de 2023) para activar la ciencia de la esperanza a escala mundial.  
  
- Descargar y enseñar las Lecciones Generales de Mentes Esperanzadas para que todos comprendan el qué, por qué y cómo de la esperanza, y descargar la Guía para Padres para utilizar el lenguaje de la esperanza en casa.  
  
- Unirse a la campaña en las redes sociales del Día Internacional de la Esperanza.  
  
- Compartir en las redes sociales las imágenes completadas del Libro de tareas sobre la esperanza de Hopeful Minds Overview, y etiquetar a@ifredorg, para enseñar a otros y difundir los mensajes de esperanza.  
  
- También se puedeparticipar en elDesafío Mundial de la Esperanza y publicar sus imágeneso utilizar las propias.  
  
- Animar a los jóvenes a grabar la canción With this Hope in My Heart y a subirla a www.voicesaround.com antes del 31 de marzo. (Elobjetivo es preestrenar la canción el Día Internacional de la Esperanza, el 1 de mayo de 2023, con TUS voces).  
  
- Pediralalcalde, gobernador o escuela que emita una proclama por la esperanza e inspirar a losdirigentes para que se conviertan en una Ciudad con Esperanza.  
  
- Inscribirse para colaborar en el Día Internacional de la Esperanza.  
  
TÚ PUEDES MARCAR LA DIFERENCIA  
  
La esperanza es tangible y enseñable, y es un ingrediente esencial para una trayectoria vital de éxito. - Myron Belfer, MD, MPA, Asesor de Hopeful Minds y Profesor de Psiquiatría en el Departamento de Psiquiatría del Hospital Infantil de Boston - Facultad de Medicina de Harvard.  
  
Video