

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 ellos en 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 puede participar en el [Desafío Mundial de la Esperanza](#) y publicar sus [imágenes](#) o 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. (El objetivo es preestrenar la canción el Día Internacional de la Esperanza, el 1 de mayo de 2023, con "TUS voces").

- Pedir al alcalde, gobernador o escuela que emita una [proclama por la esperanza](#) e inspirar a los dirigentes 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](#)
