



Climate
Mental Health
Network

Cambio climático y el bienestar de los niños:

Una guía para padres y otros cuidadores





Esta guía fue escrita y compilada por Anya Kamenetz y Rachel Moskowicz de la Climate Mental Health Network.

Colaboradores: Steffi Bednarek, Claudia Benítez-Nelson, Talk Climate, Emily Diamond, John Fraser, Kate Marvel, Liat Olenick, Sarah Newman, Panu Pikhala, Jade Sasser, Erica Solove, Judith Van Hoorn y Lise Van Susteren

Este recurso no reemplaza la atención profesional de salud mental. En los EE.UU., envíe un mensaje de texto o llame al 988 para una línea directa de crisis 24/7. Para emergencias de salud mental en otros países, visite: [encontrarunalíneadeayuda.com](https://www.encontrarunalíneadeayuda.com)

Si necesita apoyo durante un desastre y tiene una discapacidad, llame o envíe un mensaje de texto a The Partnership for Inclusive Disaster Strategies Disability & Disaster Hotline al +1 (800) 626-4959 o escriba a hotline@disasterstrategies.org para recibir asistencia.

Cambio Climático y el Bienestar de los Niños: Una Guía para Padres y Otros Cuidadores © 2025 está licenciada bajo CC BY-NC-SA 4.0. .

Cómo usar esta guía

No sé por dónde empezar	4
Tengo niños pequeños o aún no tengo hijos	8
Tengo niños mayores	12
Quiero criar niños esperanzados y prósperos	18
Necesito ayudar a mis hijos a manejar sus sentimientos climáticos	19
Mi hijo está ansioso	21
Mi hijo está triste	23
Mi hijo/adolescente está enojado	25
Mi hijo parece indiferente	26
Estamos enfrentando clima extremo	27
Sobrevivimos al clima extremo	31
Nuestra familia enfrenta racismo / otra discriminación	32
Mi hijo es neurodiverso o aprende de manera diferente	34
Mi hijo lucha con la salud mental	37
Necesito más apoyo para mis propios sentimientos	39
Quiero tomar acción	42

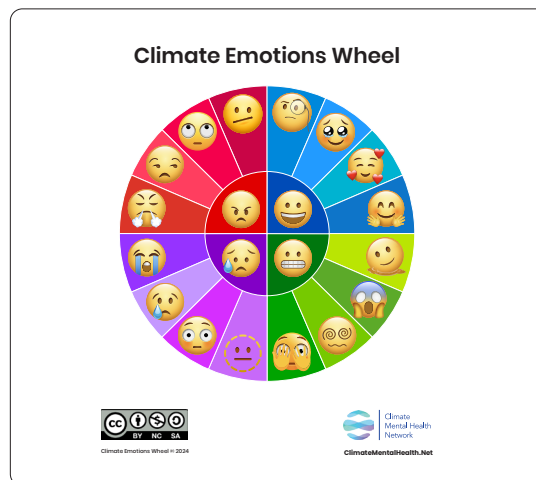
No sé por dónde empezar

¿Cómo afecta el cambio climático el bienestar de los niños?



El cambio climático y el clima extremo están afectando la salud física y mental de nuestros niños.

Las personas de todas edades experimentan emociones climáticas como ansiedad y tristeza cuando escuchamos sobre, o vivimos, eventos como sequía, olas de calor, huracanes, incendios forestales, inundaciones, o contaminación cotidiana.



Las lecciones escolares
y los medios de
comunicación también
pueden desencadenar
emociones climáticas.

La Rueda de Emociones Climáticas ayuda a los niños a desarrollar habilidades para observar diferentes formas de emociones. Se basa en la investigación de Panu Pikhala de 14 estudios diferentes preguntando qué emociones reportan las personas en relación con el cambio climático. Muchas emociones diferentes pueden estar relacionadas con temas climáticos/ambientales y conectarse entre sí también. Descargue la rueda en 30 idiomas y una versión con emojis aquí:

Rueda de Emociones Climáticas

Estos sentimientos se cruzan con otras cosas difíciles que los niños enfrentan en sus vidas, como racismo, homofobia, transfobia, pobreza, violencia, soledad e inseguridad habitacional.

Todos estos sentimientos climáticos son válidos, y los cuidadores u otros adultos están en la mejor posición para ayudar a los jóvenes a manejarlos.

Climate Mental Health Network entrevistó a padres de todo el país sobre emociones climáticas. Leerá sus comentarios a lo largo de esta guía.

“Necesitamos tener estas conversaciones sobre el cambio climático.”

Bethany, Vermont

Hallazgos claves

- Tres de cada cinco (61%) padres de niños menores de 6 años ya han experimentado al menos un evento de clima extremo en los últimos dos años.¹
- 84% de los padres reportaron que su propia salud física y bienestar emocional está siendo afectado negativamente por el clima extremo.²
- Más de la mitad de los padres (56%) reportan que la salud física y el bienestar emocional de sus hijos está siendo afectado negativamente por el clima extremo.³
- En una encuesta de 2021 a 10,000 adolescentes y jóvenes adultos en todo el mundo, 75% dijeron que piensan que el futuro es aterrador debido al cambio climático.⁴
- En una encuesta de 2024 a 16,000 Gen Zers de EE.UU. en los 50 estados,
 - 86% están preocupados por el cambio climático;
 - 75% de los jóvenes reportaron ansiedad, depresión o estrés por consumir noticias sobre el clima; y
 - 52% no quieren tener hijos debido al cambio climático.⁵
- En un estudio de 2024, los adolescentes estadounidenses que habían vivido más días bajo una declaración federal de desastre tenían 20% más probabilidades de reportar angustia mental hasta cinco años después.⁶
- Un estudio de Climate Mental Health Network de 2023-2024 con padres a nivel nacional encontró que 100% de los padres habían experimentado clima extremo impulsado por el clima y todos reportaron que sus hijos notaron efectos directos, como humo de incendios forestales y olas de calor. Las principales emociones que los padres reportaron fueron ansiedad/preocupación (59%); frustración/ira/indignación (25%) y culpa (15.8%). Las principales emociones que los padres reportaron en nombre de sus hijos fueron ansiedad/angustia/preocupación (66.7%); frustración (19.6%) y curiosidad (13.7%).

¹ Calentándose: El Clima Extremo Está Aumentando el Estrés para padres y proveedores de cuidado infantil <https://rapidsurveyproject.com/article/heading-up-extreme-weather-is-increasing-stress-for-parents-and-child-care-providers/>

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Ansiedad climática en niños y jóvenes y sus creencias sobre las respuestas gubernamentales al cambio climático: una encuesta global [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00278-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext)

⁵ Emociones, pensamientos y planes climáticos entre adolescentes y jóvenes adultos de EE.UU.: una encuesta descriptiva transversal y análisis por identificación de partido político y exposición auto-reportada a eventos climáticos severos [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(24\)00229-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(24)00229-8/fulltext)

⁶ Angustia mental adolescente tras desastres climáticos <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38405174/>

Pero las encuestas muestran que menos de la mitad de los padres han hablado con sus hijos sobre el cambio climático⁷ y menos de la mitad de los maestros lo han tocado en el aula.⁸ Cuando los maestros involucran a sus estudiantes en el cambio climático, a menudo no están preparados para abordar sus dimensiones emocionales. Una investigación nacional realizada por Climate Mental Health Network encontró que 98% de los maestros de escuela media reportaron encontrar reacciones emocionales de los estudiantes al enseñar sobre el cambio climático, pero solo 7% reportó tener recursos que proporcionen orientación sobre cómo abordar estas emociones.⁹

“Creo que los padres a veces responden a las emergencias... pero no respondemos a las emociones que estas emergencias causan en nuestros hijos.”

Milka, Oregon



⁷ Piensa en los Niños <https://capita.org/publication/think-of-the-children/>

⁸ La Mayoría de los Maestros No Enseñan Cambio Climático; 4 de 5 Padres Desearían que lo Hicieran, NPR <https://www.npr.org/2019/04/22/714262267/most-teachers-dont-teach-climate-change-4-in-5-parents-wish-they-did>

⁹ Emociones Climáticas en el Aula: Hallazgos de Investigación de Maestros de Escuela Media Pública de EE.UU. https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/be8092_abe3208219da427f834d66e831e28963.pdf; Kit de Herramientas de Emociones Climáticas: Hallazgos de un Piloto Nacional https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/be8092_e05c4c7d28774ea6bab8768035e0dc13.pdf



Tengo niños pequeños o aún no tengo hijos

“La semana pasada cuando lo recogí de la escuela, mi hijo me preguntó, ‘¿Por qué el cielo está gris?’ y fue algo de la nada. Me impactó porque tiene 3 años.”

Elizabeth, Oregon





Para edades de cero a 4 años

Convertirse en padre —e incluso prepararse para convertirse en padre— marca el inicio agudo de la ansiedad climática para muchos. Aprenda sobre el clima, incluyendo las emociones climáticas, y busque apoyo para poder estar ahí para sus hijos desde el principio.

Este también es el momento de aprender más sobre y prepararse para los peligros climáticos extremos en su área.

Índice Nacional de Riesgo: busque su código postal [aquí](#)

La buena noticia es que los fundamentos de la seguridad ante clima extremo, la alfabetización climática y el apoyo emocional climático son cosas que todo niño pequeño necesita para crecer feliz y saludable. .

Habilidades de resistencia climática en la primera infancia

- Regulación y co-regulación de emociones, tranquilización
- Alfabetización socioemocional básica que es la capacidad de reconocer, entender, expresar y manejar emociones, nombrar sentimientos
- Cuidado de sí mismo (incluyendo seguridad en clima extremo, como sombreros e hidratación bajo el sol caliente)
- Cuidado del medio ambiente (no desperdiciar agua o comida, limpiar después de uno mismo)
- Tiempo regular en la naturaleza y juego al aire libre
- Empatía por todos los seres vivos

Todo esto sienta las bases para ser resistente a los impactos climáticos más tarde.

Iniciando la conversación climática con niños pequeños (5-10)

En la edad escolar, los niños ya están escuchando mensajes sobre amenazas ambientales y la mayoría de los niños de EE.UU. ya han experimentado algún clima extremo. Cuando se vuelven curiosos por saber más y conectar los puntos, aquí hay algunas formas de comenzar.

Este “guión” no pretende ser una sola conversación. Dé información a un ritmo y tiempo que sus hijos puedan asimilar. Y ajuste esta redacción sugerida como guste.

1. ¿Alguna vez has pensado en lo increíble que es la Tierra? ¿Cuáles son algunas cosas que AMAS? Todo lo que amas —tu comida favorita, nuestra familia, tus amigos, animales, juguetes— de todo el universo, ¡estas cosas solo pueden existir aquí en la Tierra! Tenemos tanta suerte de poder vivir en este planeta. Nos da todo lo que necesitamos para mantenernos vivos de una manera que ningún otro lugar que conozcamos en todo el universo lo hace.
2. La Tierra está cambiando. Una de las formas en que la Tierra es perfecta para los seres vivos es que tiene AIRE que podemos respirar. ¡Otros planetas en nuestro sistema solar no tienen esto! El aire en la Tierra es invisible, pero está hecho de diferentes tipos de gas. Estos incluyen oxígeno que las personas y los animales respiran, y dióxido de carbono que las plantas respiran. El dióxido de carbono es una parte pequeñita, diminuta del aire, solo un rastro pequeñito. ¡Pero es tan poderoso! Envuelve la Tierra como una manta y mantiene el planeta lo suficientemente cálido para que los animales y las plantas vivan. (puedes mostrar esto, con un pañuelo envolviendo un globo terráqueo)
3. La cantidad correcta de dióxido de carbono es como una manta que te mantiene cómodo y agradable. Esa es una de las cosas que hace a la Tierra un planeta especial donde las personas y los animales pueden vivir. Pero si apilaras demasiadas mantas encima de tu cama, ¿qué pasaría? Se pondría DEMASIADO CALIENTE: sudarías y podrías incluso tener fiebre. Lo mismo pasa: demasiado dióxido de carbono y otros gases como el metano, lo hace DEMASIADO CALIENTE o incluso CALUROSO.
4. Y eso es lo que está pasando en la Tierra ahora mismo. Esas mantas se están apilando. Y no solo todo el planeta se está calentando, en algunos lugares está demasiado seco, así que no hay suficiente lluvia; hay tormentas y huracanes más grandes; no hay suficiente nieve en el invierno; grandes incendios forestales. ¿Dónde vivimos nosotros, qué tipo de clima tenemos?
5. Sabemos por qué. Estas mantas se están apilando por algo llamado EMISIONES. Las EMISIONES

suceden cuando las personas queman petróleo, carbón o gas para conducir autos, volar en aviones, calentar y enfriar casas y otros edificios, cocinar comida y hacer cosas en las fábricas. Estas viejas formas de combustibles fósiles de hacer energía quemando combustible están añadiendo a las mantas. ¡Es un problema realmente grande!

6. ¡Está bien estar molesto!

Esta es mucha información y algunas personas la encuentran aterradora o triste de aprender. Eso es totalmente normal y siempre estoy aquí si quieres hablar sobre estos sentimientos.

7. La buena noticia es que tenemos MUCHAS soluciones. Podemos tener las cosas que necesitamos. Podemos llegar a donde necesitamos ir. Podemos mantenernos seguros y cómodos sin añadir a las EMISIONES y hacer el planeta más caliente.

¿Sabes sobre las opciones que ayudan a la Tierra? Plantar árboles, ahorrar agua, apagar las luces cuando no las uses, andar en bicicleta en lugar de conducir, desperdiciar menos comida, comer menos carne.

Y igual de importante, hay cosas que podemos decirles a las personas en el poder que hagan y nos ayuden a hacer. Como poner más paneles solares en edificios y casas, ofrecer compostaje para todos, construir calles más seguras para andar en nuestras bicicletas, y hacer autos, trenes y autobuses eléctricos para moverse. Un problema realmente grande significa que necesitas muchos ayudantes. Y yo quiero ser un ayudante. ¿Tú también?





Tengo niños mayores (10–18)

En la escuela media y secundaria, la conversación sobre el cambio climático se conecta con preocupaciones apropiadas para el desarrollo sobre justicia e igualdad, sus intereses individuales y conciencia emergente de identidad. Los padres, cuidadores y maestros tienen un papel importante en proporcionar contexto a la información que los jóvenes ya están encontrando en línea.

Sus puntos de conversación:

- Quemar combustibles fósiles está cambiando el clima.
- Los efectos son serios y desiguales.
- Hay muchas soluciones disponibles, y podemos unirnos al impulso creciente para el cambio.
- Las emociones climáticas son reales y válidas.
- Lidar con las emociones climáticas es importante.
- Esto incluye el autocuidado y actuar para ser parte de las soluciones.

1. Quemar combustibles fósiles está cambiando el clima.

La liberación de gases de efecto invernadero por quemar combustibles fósiles comenzó hace cientos de años, en la Revolución Industrial. Cuando las personas comenzaron a usar carbón, petróleo y gas natural para calefacción, refrigeración, iluminación, manufactura y transporte, se liberó la contaminación.

Estos llamados gases de efecto invernadero —dióxido de carbono, metano, óxido nitroso, refrigerantes— juntos actúan como una manta, cubriendo la Tierra y atrapando calor en la atmósfera alrededor de la Tierra. Mientras aumentan, más y más calor del sol queda atrapado, causando calentamiento. Desde finales de 1800, las actividades humanas han elevado el nivel de dióxido de carbono —solo uno de estos gases de efecto invernadero— en la atmósfera en 50%.

Preguntas: ¿Qué observas está pasando en el paisaje y al aire donde vivimos? ¿Has experimentado una gran tormenta, una ola de calor, un incendio forestal, humo de incendio forestal, una inundación u otro evento climático severo?

2. Los efectos son serios y desiguales.

El cambio climático no solo significa veranos más calientes e inviernos más cálidos. Debido a los gases de efecto invernadero que calientan nuestro planeta, el aire más caliente aumenta la evaporación de humedad de la superficie terrestre. Esto significa que hay más agua disponible en la atmósfera para grandes eventos de lluvia, nieve e inundaciones. Los océanos mantienen más energía de calor que la tierra, energía que alimenta huracanes y tifones más grandes. El aumento de la evaporación también significa más sequía. Las plantas y árboles secos se incendian más fácilmente, lo que significa incendios forestales más grandes y frecuentes.

En resumen, quemar combustibles fósiles aumenta la probabilidad de muchos eventos climáticos extremos diferentes. Al mismo tiempo, las actividades humanas dañan y destruyen hábitats naturales, causando la extinción de muchas otras especies, y aumentando la posibilidad de que nuevas enfermedades evolucionen y se propaguen.



El cambio climático puede forzar a las personas a abandonar sus hogares debido a desastres como huracanes o incendios forestales. Las sequías y grandes tormentas pueden matar personas y cultivos alimentarios y destruir hogares, escuelas y edificios. Todos estos cambios pueden llevar a conflicto e incluso guerra cuando las personas se ven forzadas a mudarse a nuevos lugares debido al clima extremo o sequía. Estos impactos se sienten de manera desigual dependiendo de factores como raza, cuánto dinero tienes, si vives con una discapacidad, y dónde vives en el planeta.

Solo 100 compañías de combustibles fósiles por todo el mundo han sido la fuente del 71% de las emisiones de gases de efecto invernadero del mundo desde 1988.¹⁰ Algunas personas se están volviendo muy ricas empeorando el cambio climático. Los políticos no han hecho lo necesario para detenerlos. Y las personas jóvenes y las generaciones futuras sentirán impactos aún más intensos.

Preguntas: ¿Cuáles son algunas de las formas en que describes tu identidad? ¿Qué sabes sobre cómo el cambio climático afecta específicamente a personas como tú y tu familia? ¿Cómo te afecta el cambio climático de manera diferente como persona joven?



¹⁰ La Base de Datos de Grandes Emisores de Carbono CDP Reporte de Grandes Emisores de Carbono 2017 <https://climateaccountability.org/pdf/CarbonMajors-Rpt2017%20Jul17.pdf>

3. Hay muchas soluciones disponibles, y puedes unirte al impulso creciente para el cambio.

Las personas y comunidades de todo el mundo están trabajando duro para abordar el cambio climático. Esto incluye satisfacer las necesidades humanas sin empeorar el cambio climático, y restaurar tierra, aire y agua para que más seres vivos puedan prosperar y para que la tierra pueda almacenar más carbono. Este cambio a formas de vida sostenibles y restaurativas es uno de los cambios más dramáticos en nuestra civilización en la historia. Tienes la oportunidad de ser parte de él. El cambio sucede a través de acciones individuales hechas juntas para cambiar sistemas —cómo se cultiva nuestra comida, cómo llegamos a donde vamos, cómo calentamos y enfriamos hogares y edificios, y las decisiones tomadas por nuestros líderes.

Algunas de las formas importantes en que esto está sucediendo:

- Cambio de combustibles fósiles a energía renovable como solar y eólica
- En 2024, la industria solar de EE.UU. instaló casi 50 gigavatios de corriente directa (GWdc) de capacidad, un aumento del 21% desde 2023. Este fue el segundo año consecutivo de capacidad récord.¹¹
- Un Reporte de las Naciones Unidas de 2025 encontró que en todo el mundo:
- Las inversiones en energía limpia alcanzaron \$2 billones en 2024.
- La energía solar ahora es 41% más barata que los combustibles fósiles mientras que la energía eólica es 53% más barata.
- 90% de las nuevas energías renovables superan el costo de las alternativas fósiles.
- Las renovables ahora generan casi un tercio de la electricidad del mundo.¹²
- Cambiar cómo cultivamos comida y usamos la tierra; preservar ecosistemas naturales y seres vivos. Se están plantando miles de millones de árboles cada año en esfuerzos de reforestación.
- Autos eléctricos, transporte público, ciclismo, y vivir en vecindarios caminables para reducir la contaminación del transporte. La demanda de autos eléctricos está aumentando. Se pronostica que más de uno de cada cuatro autos vendidos en todo el mundo en 2025 será eléctrico.

¹¹ Perspectiva del Mercado Solar de EE.UU. Resumen Ejecutivo revisión del año 2024 <https://seia.org/wp-content/uploads/2025/03/USSMI-2024-YIR-ES-Embargoed-with-Watermark.pdf>

¹² Naciones Unidas. Aprovechando el momento de oportunidad: Sobrecargando la nueva era de renovables, eficacia y electrificación. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un-energy-transition-report_2025.pdf

- Electrificar edificios, estufas eléctricas o de inducción, luces LED, y usar calefacción y refrigeración eléctrica. El número de bombas de calor, que calientan y enfrían edificios usando electricidad sin necesidad de quemar combustible, está en camino de duplicarse en todo el mundo entre 2023 y 2030.
- Millones de personas están trabajando en política y en comunidades para hacer estos cambios más rápidos, y hacer la Tierra más segura y más justa para todos.
- Trabajar en ciencia e ingeniería para desarrollar nuevas tecnologías que produzcan menos contaminación y desperdicio y restauren sistemas naturales.
- Trabajar en educación y salud mental para crear conciencia sobre el cambio climático, las soluciones, y ayudar a las personas a sentirse empoderadas para contribuir a hacer la diferencia.

El camino por delante es difícil, pero hemos hecho una cantidad enorme de progreso en los últimos años. “Gracias a las caídas asombrosas en el precio de las renovables, una movilización política verdaderamente global, una imagen más clara del futuro energético y enfoque político serio de líderes mundiales, hemos reducido el calentamiento esperado casi a la mitad en solo cinco años.” El reportero del New York Times David Wallace-Wells escribió en 2022.

Preguntas: ¿Qué acciones observas que las personas toman a tu alrededor en respuesta al cambio climático? ¿Qué cambios te interesan hacer? ¿Qué soluciones quieres aprender más?



4. Las emociones climáticas son reales y válidas.

Mientras hemos estado hablando sobre esto, probablemente te has dado cuenta de que el cambio climático no es solo un conjunto de hechos. Usualmente viene con sentimientos. Los jóvenes están especialmente preocupados. En una gran encuesta, a través de 10 países, más de la mitad de los jóvenes reportaron sentir cada una de las siguientes emociones: triste, ansioso, enojado, impotente, indefenso y culpable. Y, en otra encuesta de 16,000 Gen Zers de EE.UU., 85% dijeron que están preocupados por el cambio climático. Eso tiene sentido, porque se espera que los efectos del cambio climático empeoren de lo que son hoy, incluso mientras muchas personas hacemos todo lo que podemos para arreglarlo.

Todos estos sentimientos son válidos y están basados en la realidad, y no estás solo. Encontrar formas de trabajar con los sentimientos climáticos, usualmente con apoyo de amigos, familia y comunidad, puede ayudarnos a ser más resistentes frente a este desafío. Y cuando hacemos este tipo de trabajo, podríamos experimentar otras emociones climáticas también: como gratitud, conexión, alegría, empatía, curiosidad y motivación.

Pregunta: ¿Qué emociones te trae el cambio climático?

5. Lidar con las emociones climáticas es importante. Esto incluye el autocuidado y actuar para ser parte de la solución.

Toma acción colectiva, como hablar con personas en tu escuela o comunidad sobre el cambio climático, unirte a una organización, asistir a una protesta, llamar a tu oficial electo, escribir una carta, publicar en redes sociales, plantar árboles en tu área, recaudar dinero para una organización.

Toma acción personal, como usar electrodomésticos y luces eficientes en energía, compostar tu comida, elegir una dieta basada en plantas, cultivar comida (jardín casero o comunitario), andar en bicicleta en lugar de conducir, o elegir ropa usada. Y revisa la sección de tomar acción de esta guía para más ideas e inspiración.

Pregunta: ¿Cuáles son formas en que nuestra familia podría tomar acción en casa y en nuestro vecindario/comunidad?



Quiero criar niños esperanzados y prósperos

No podemos proteger a nuestros niños de la verdad de la crisis climática, o de cualquier realidad terrible en el mundo. Solo podemos protegerlos de estar solos con la verdad.

La psicóloga climática Caroline Hickman dice que para los niños, que ella estudia y trata, mucho del impacto de su ansiedad climática viene de los adultos no siendo honestos con ellos sobre lo que está pasando.

Mientras encuentras salidas para tu propia ansiedad climática, y ya no es un tema tabú en el hogar, podrías encontrar que tu propio estado de ánimo, y el de tus hijos, se alivia.

Dicho eso, es igualmente importante asegurar que nuestros hijos tengan tiempo amplio para jugar, hacer las cosas que aman, y usar sus imaginaciones —en otras palabras, ser niños.

Necesitan tiempo en la naturaleza, arte, música, humor y tonterías, tradiciones familiares y celebraciones, tiempo de unión a través de generaciones, y oportunidades para imaginar activamente un futuro mejor juntos.



Necesito ayudar a mis hijos a manejar sus sentimientos climáticos

“Mi hija mayor, que tiene ocho años, está teniendo angustia climática. Está despierta en la noche con ansiedad sobre, ya sabes, ‘la Tierra se está muriendo y otros niños no se preocupan tanto como yo me preocupo y las personas no están haciendo lo suficiente para ayudar.’”

Anna, California

Los humanos están cambiando el clima. Estos cambios ya están afectando la salud física y mental de las personas. Los jóvenes son los más afectados por las emociones climáticas. Necesitan apoyo de adultos de confianza, como familia, maestros y doctores, para entender estos cambios, manejar sus sentimientos sobre ellos, y actuar. Pero, solo alrededor de la mitad de los padres dicen que han hablado con sus hijos sobre el cambio climático. Aquí está cómo empezar.

- Asegúrate de que se sientan seguros. Elige un momento tranquilo del día cuando ambos puedan estar enfocados y presentes. Si la conversación sucede debido a clima extremo cerca de ustedes o algo en las noticias, trata de hacer una pausa y crear un ambiente seguro para que compartan.

- Escúchalos. Pregunta “¿Qué te da curiosidad saber?” Di, “Estoy aquí para escuchar. Cualquier sentimiento está bien.” Si no sabes la respuesta a una pregunta de hecho, pueden buscarla juntos.
- Pregúntales, “¿Qué sabes sobre el cambio climático?” Clarifica cuando sea necesario, ve la guía anterior. Construye sobre el conocimiento que ya tienen.
- Pregúntales, “¿Cómo te sientes sobre el cambio climático?” Mantente abierto a cualquier palabra o comunicación no verbal que usen para describir sus emociones. Dependiendo de su edad, dibuja una imagen o usa movimiento para expresar esos sentimientos.
- Sé auténtico y veraz. “Cuando pienso en esto, me hace sentir...” Si muestras apertura y preocupación, entonces probablemente responderán de manera similar. Comparte tus propios pensamientos y sentimientos de manera calmada mientras tomas en consideración la edad y sensibilidades de tu hijo.
- Habla sobre acciones que pueden tomar juntos. Algunos jóvenes pueden estar listos para actuar, mientras otros querrán aprender más o simplemente quedarse con sus sentimientos. Hazles saber que cada acción, sin importar qué tan grande o pequeña sientan que es, hace la diferencia.
- Mantén un equilibrio y dales coraje. Tranquilízalos de que siempre harás lo que puedas para protegerlos. Cada uno de nosotros puede hacer la diferencia. Millones de personas, jóvenes y adultos, están trabajando duro para ayudar a abordar el problema. Hay tantas soluciones climáticas. Mira Drawdown.org para ideas.

Hay CINCO grandes formas en que aprendemos a lidiar con grandes sentimientos climáticos y todas son importantes.



EXPRESAR: Podemos hacer algo para ayudar a expresar nuestros sentimientos: Escribir en un diario, tocar música que coincida con nuestro estado de ánimo y bailarla.



EXPLORAR: Podemos hablar con un amigo, miembro de la familia o un terapeuta sobre cómo nos sentimos.



EXHALAR: Podemos hacer cosas que nos calmen, eleven nuestro ánimo y nos traigan alegría: Respirar profundo. Meditar. Pasar tiempo en la naturaleza. Mover nuestros cuerpos. Abrazar a una mascota. Ver un video gracioso. Hacer algo con nuestras manos como manualidades o cocinar.



HABLAR: Podemos tomar acción hacia el problema.



REFORMULAR: Podemos enfocarnos en pensamientos e ideas que nos ayuden a poner el problema en perspectiva (enfrentamiento enfocado en el significado).

Mi hijo está ansioso/temeroso

“Maggie, que tiene cuatro años, estaba asustada... se fue la luz... se puso muy frío y estaba asustada de escuchar los sonidos del viento en la oscuridad. Lo que el niño quiere es esa seguridad que siempre tratas de proporcionar como padre, y en ese momento está fuera de tu alcance.”

Gustavo, Oregon



¿Cómo creamos espacio para nuestros hijos y sus miedos?

By Steffi Bednarek, Centre for Climate Psychology

Como adultos, a menudo nos vemos como solucionadores de problemas. Esto puede sentirse como un peso imposible, especialmente porque no siempre sabemos cómo responder. Así que por aburrimiento a veces decimos algo que pretende ser tranquilizador pero que rápidamente pone una tapa a cualquier expresión adicional. Esto no hace que el miedo de los niños se vaya, solo aprenden que no estamos disponibles para escucharlos.

Es tan difícil sentarse con el miedo de nuestros hijos, sabiendo que no podemos resolverlo o arreglarlo. Pero lo que los niños (y adultos) más necesitan en estos momentos no son respuestas, sino conexión.

Aquí está cómo podemos crear espacio para la eco-ansiedad de los niños en medio de crisis:

1. **Validar:** “Nombrarlo, para domarlo” es una técnica simple, respaldada por la ciencia que puedes usar para calmar pensamientos negativos en espiral o emociones intensas.

Nombrar nuestros estados emocionales reactiva la corteza prefrontal y nos calma, especialmente si nuestros sentimientos son validados por otro. Puedes decir: “suena como que estás realmente ansioso sobre tu futuro y puedo entender por qué te preocupas cuando ves estas imágenes.”
2. **Reconocer el miedo:** Evita lugares comunes como, “Va a estar bien.” En lugar de eso, responde a sus preguntas con honestidad: “No tengo todas las respuestas. No puedo ver el futuro, pero estoy aquí contigo. No estás solo. Somos un buen equipo...”
3. **Enfócate en valores compartidos:** Habla sobre lo que ambos se preocupan —proteger la naturaleza, ayudar a otros, o defender lo que es correcto. Habla sobre lo que los hace enojar y lo que se siente injusto— y traduce esto en valores que ambos mantienen. Esto ayuda a los niños a sentir que su familia tiene una brújula moral y que esto puede dar orientación para encontrar formas pequeñas y no tan pequeñas de actuar sobre esos valores juntos.
4. **Proporcionar estabilidad en el caos:** Incluso cuando todo se siente inestable, las relaciones pueden funcionar como anclas. Aparecer —completamente presente y abierto— puede hacer toda la diferencia. Al crear espacio para las emociones difíciles, podemos construir una base de coraje, cuidado y conexión —cualidades que nos llevarán a nosotros y a las generaciones futuras adelante.

- 5. Modelar resistencia:** Está bien decir, “No sé,” o, “Esto es difícil para mí también.” Mostrar a los niños cómo navegamos emociones difíciles les enseña que podemos enfrentar desafíos sin perder la esperanza.

Y más importante, recuerda priorizar conexión sobre soluciones: Los niños no necesitan respuestas perfectas —necesitan sentirse seguros en sus relaciones. Estar presente, escuchar sin juicio, y simplemente sentarse con sus emociones es a menudo más poderoso que inventar soluciones.

Al crear espacio para emociones difíciles y mantenerse conectados, ayudamos a los niños —y a nosotros mismos— a desarrollar las habilidades de resistencia psicológica que pueden llevarnos a través de un futuro incierto.

Mi hijo está triste

“Ella siente mucho duelo y mucha ira, y no es solo hacia los líderes, sino hacia los humanos en general Ella piensa que los humanos simplemente han arruinado los sistemas de soporte vital del planeta.”

Linda, California

13 Cosas para intentar cuando los niños están tristes por la tierra

Panu Pihkala con Anya Kamenetz, Leslie Davenport

El duelo es una parte inherente de confrontar la crisis ambiental del mundo. Los niños de hoy están expuestos a esta realidad a una edad mucho menor que antes. Están sintiendo dolor sobre el cambio climático, y están captando nuestro dolor. Pero los padres, cuidadores y educadores no tienen mucho apoyo, espacio, o lenguaje para ayudar a los niños a procesar estas emociones.

Reconocer el duelo dentro de nosotros mismos y apoyar a los niños es esencial para una vida emocional saludable, fortaleciendo nuestras conexiones con nosotros mismos, otras personas y la Tierra, e inspirando acción positiva. A continuación, encontrarás algunas pautas simples para ayudar con este proceso. Al involucrarse con el duelo ecológico y climático en la práctica, recomendamos tres formas básicas y tres modos básicos: Pensando (cognición) Con tu cuerpo (somática) Creativamente (artes, imaginación) Solo Con una o pocas personas de confianza en comunidad.

1. **Obtén apoyo** para tus propias emociones.
2. **Reconoce sus emociones:** “Está bien sentirse triste, confundido o enojado. No estás solo.”
3. **Fomenta la comunicación abierta:** “¿Tienes alguna pregunta para mí?” “Estoy aquí para escuchar.”
4. **Juégalos:** “Pretendamos que somos conejitos de nieve extrañando la nieve. ¿Qué dirías?” Intenta usar títeres o animales de peluche.
5. **Dibujen una imagen juntos**, de una memoria, un lugar, o un sentimiento. O usen materiales naturales para una obra de arte.
6. **Canten una canción**, escriban un poema.
7. **Creen una caja de recuerdos:** Recojan fotos, recuerdos, y objetos significativos relacionados con lo que se ha perdido. Esto puede ayudar a los niños a sentir una sensación de conexión con la experiencia por la que están en duelo.
8. **Salgan afuera:** Pasen tiempo en un parque, bosque, playa. Estén tranquilos y escuchen la naturaleza.
9. **Planten un árbol** en honor o memoria de una especie perdida.
10. **Creen un ritual:** Hagan una lápida y tengan un funeral, dando un elogio por algo dañado; o enciendan una vela por seres vivos que sufren por daño ambiental.
11. **Lean un libro juntos** sobre un personaje pasando por una pérdida y lidiando con ella.
12. Usen expresión corporal: Dejen que sus extremidades se balanceen, respiren profunda o lentamente, hagan una danza; o encuentren un espacio seguro para dejar salir dolor furioso, golpeando almohadas.



- 13. Participen en eventos comunitarios:** Como el Día de Recordación para Especies Perdidas el 30 de noviembre. Si pertenecen a una comunidad espiritual o congregación, exploren opciones en su tradición.

Mi hijo/adolescente está enojado

*“Un poco como que j****. Nada de lo que hago importa... Siento resentimiento hacia las personas que podrían haber hecho cambios y no lo hicieron. Enojo hacia la Generación X y la generación Boomer. ¿Por qué no hicieron algo cuando podrían haber hecho algo? ¿Por qué siguen sin hacer algo?”*

Lucia, Colorado

De todas las emociones climáticas, la investigación encuentra que la ira es la más conectada con la acción. Es importante estar ahí para escuchar la ira de niños y adolescentes, lo que puede ser difícil porque ¡podría estar dirigida hacia nosotros!

Como miembros de la generación mayor, hemos contribuido a un problema que están heredando sin culpa propia.

Podemos ayudarlos:

- Escuchando y reconociendo sus sentimientos;
- Sugiriendo salidas como música fuerte y baile, escribir en diario, arte, hacer videos, o actividad física;
- Asegurando que haya equilibrio y descansos en sus vidas, con actividades que disfruten, películas graciosas y escapistas, libros.
- Proporcionando conexiones a la acción, particularmente acción que dirija la ira hacia objetivos en el poder.

Usa nuestra Guía de **Tomar Acción y Autocuidado** para ayudar a tus adolescentes a identificar las formas en que quieren tomar acción en su escuela o comunidad. Pueden involucrarse con un grupo de defensa en la escuela o llevarlos a una marcha o protesta segura y no violenta.

Pueden escribir cartas o hacer llamadas telefónicas a oficiales electos. Pueden involucrarse con actividades locales como plantación de árboles, ciencia ciudadana, reducir desperdicio de comida, restauración de hábitat y tierra, etc.

Mi hijo/adolescente parece indiferente

Cuando los padres son muy conscientes del clima, algunos niños responderán yendo en la dirección opuesta. No quieren escuchar sobre el cambio climático, o dicen que no les importa. A veces esta indiferencia es una cubierta para desesperanza profunda o resignación.

No necesitas forzarlos o sermonearlos. En lugar de eso, modela tus valores a través de las elecciones que haces como familia —estar preparados para clima extremo, o reducir desperdicio de comida, comer menos carne y lácteos, abogar por educación climática en la escuela. Modela regulación emocional. Déjalos verte des-estresándote con una caminata después del trabajo, o habla sobre tomar un descanso de las noticias. Déjalos verte haciendo tu voz escuchada como defensor en temas que te importan. Llama atención a las soluciones climáticas cuando las escuches o leas sobre ellas en los medios. Dale oportunidades para enamorarse de animales y naturaleza.





Estamos enfrentando clima extremo

“Cuando nos mudamos por primera vez al Estado de Washington hace algunos años, fue la primera vez en mi vida que sentí que no podía proteger a mis hijos... Lidiamos con humo de incendios forestales. No estábamos preparados, no teníamos filtros de aire, y no podías comprarlos en las tiendas porque estaban completamente agotados. El índice de calidad del aire estaba muy alto, como en el rango de 500, y tenía una niña pequeña y un bebé y mi salud mental... estaba muy mal... Estaba solo ansiosa, preocupada. Eso fue devastador para mí. Para ser una buena madre, mi salud mental necesita estar bien.”

Bethany, Vermont

Por Dra. Emily Diamond

¿Qué son algunas cosas que los niños que han pasado por desastres quieren que otros sepan? Cuando se les preguntó qué esperaban que otros pudieran aprender de su experiencia, cientos de niños en mi estudio hablaron sobre la importancia de estar más preparados.

Cuando pensamos en enseñar a los niños, a menudo pensamos en tener conversaciones. Sin embargo, la forma número uno de enseñar es dando el ejemplo.

Muestra a tus hijos que estás preparado y tienes un plan de seguridad. Asigna a tu(s) hijo(s) roles en la preparación.

Habla sobre valores importantes en familia. Muchos niños en mi estudio que son sobrevivientes, transmitieron que aprendieron que las cosas son reemplazables, pero las personas no. Una cosa de la que los niños sobrevivientes han hablado es la importancia de estar ahí el uno para el otro.

Identifica qué cosas son especiales para tu hijo. Para fotos, haz copias digitales. Para artículos especiales, considera hacer una lista por adelantado y mantenerla en tu teléfono para tratar de asegurarte de llevarlas contigo si hay necesidad de evacuar. De esta manera, no se quedan añorando y extrañando cosas por años.

Usa historias en las noticias o que pasaron en tu comunidad para hablar sobre cosas importantes, como cómo las comunidades pueden unirse y ayudarse mutuamente. Muchos niños en mi estudio hablan sobre cómo su comunidad se unió después del desastre, compartiendo comida, un lugar para quedarse, y limpiando juntos. Muéstrales cómo construir comunidad, incluso cuando no hay un desastre.

Más consejos:

1. Demuéstrales cómo revisas advertencias meteorológicas o alertas de calidad del aire diariamente. Déjales saber cómo hacer preparativos para desastres, y si puedes, dejarles formar parte de esto.
2. Inscribe a todos en tu familia para que reciban alertas de emergencia regionales.
3. Práctica evacuación con todo el equipo médico y medicamentos que se necesite para que la familia pueda estimar cuánto tiempo realmente toma.
4. Prepara una bolsa de emergencia e involucra a tus hijos en empacar sus propias bolsas de emergencia.
5. Ten comidas no perecederas en la casa, con suficientes calorías para toda la familia por unos 10 días.
6. Ten brazaletes de identificación para toda la familia con información de contacto, incluyendo información de contacto para el médico regular y/o escribe el nombre e información de contacto para tu hijo en su chaqueta con un marcador permanente.

7. Considera relojes inteligentes o dispositivos similares que puedan rastrear la ubicación de tus hijos
8. Pregúntale a tu pediatra sobre cuáles medicamentos y primeros auxilios deberías tener a mano en casa en caso de desastre.
9. Si un padre tiene acceso a licencia de conducir y vehículo considera mantener medio tanque de gasolina/100 millas de capacidad de viaje en un vehículo, eso puede aumentar la seguridad.
10. Crea un acuerdo familiar de que en una evacuación, la familia se irá temprano, para mantener el estrés tan bajo como sea posible.
11. Ponte en contacto con amigos/familia fuera de tu área que estén dispuestos a hospedar a tu familia por algunos días, o trata de ahorrar y apartar dinero de emergencia para un motel.
12. Haga planes por adelantado para sacar a tus mascotas del peligro. A veces las personas postergan la evacuación porque no tienen planes para sus mascotas.
13. Mantenga una foto actual de tu hijo en tu teléfono celular o en tu billetera para que en caso de separación, búsqueda y rescate sepa cómo se ve tu hijo.

Cuando involucras a los niños en preparación, o los ves haciéndolo, comunica que están siendo protegidos y cuidados. También les muestra que lo que aman también es importante para ti. ¿Qué quiere tu hijo en su bolsa de emergencia?



Día de Preparación

Piensa en comenzar una tradición teniendo un día que esté apartado para preparación. El verano es cuando habrá olas de calor más serias, más incendios, y en el Hemisferio Occidental, cuando comienza la temporada de huracanes del Atlántico.

Un día calmado en primavera o principios del verano puede ser un buen momento para apartar una tarde para revisar temas de preparación, reemplazar baterías para lámparas de cabeza, reabastecer el botiquín de primeros auxilios, actualizar la lista de contactos de emergencia, asegurar que tienes las mejores aplicaciones de notificación de emergencia, y asegurarte de reabastecer suficientes comidas no perecederas.

Hay una posibilidad de que tu hijo crezca para continuar la tradición, lo que podría mantenerlos más seguros toda su vida.





Sobrevivimos al clima extremo

Erica Solove, Extreme Weather Survivors

¿Cómo trato de mantener/restaurar un sentido de normalidad para mis hijos?

- Nuestra casa se quemó en un incendio alimentado por vientos de fuerza de huracán el 30 de diciembre de 2021. No tuvimos tiempo de ponernos zapatos o agarrar siquiera una billetera cuando evacuamos, y la vida se volteó de ese momento en adelante. Mientras reiniciábamos nuestras vidas con cero posesiones o estabilidad, se volvió inmediatamente claro que la normalidad necesitaría ser modelada.
- Priorizamos recrear rutinas “normales” en una existencia muy anormal en los meses siguientes al incendio, cocinando la cena juntos, jugando nuestros juegos favoritos, reuniéndonos frecuentemente con vecinos queridos que también estaban todos desplazados, y haciendo nuestras actividades favoritas juntos como familia. Mantuvimos a nuestro hijo inscrito en la misma escuela y nos comprometimos a un viaje largo a la escuela mientras estuvimos desplazados.
- En resumen, modelamos diariamente que una experiencia muy aterradora no se llevaría la alegría de nuestra familia.

¿Cómo me aseguro de que yo, como el adulto encargado, tenga apoyo?

- La recuperación y reconstrucción de desastres es un trabajo de tiempo completo implacable. Es probable que haya agotamiento para los padres en medio de la recuperación de desastres. El lado positivo es que no estás solo.
- Busca otros padres sobrevivientes de desastres y construye una comunidad. Revisa los recursos y comunidad de Extreme Weather Survivors. [Extreme Weather Survivors](#).



Nuestra familia enfrenta racismo / otra discriminación

Contribuciones de Dra. Jade Sasser

Tanto las personas de color como las familias LGBTQ+ tienen que navegar peligros climáticos junto con las realidades de discriminación y acceso desigual a recursos, lo que puede agravar el estrés emocional.

Las familias de bajos ingresos, familias negras, hispanas e indígenas, y familias que incluyen inmigrantes, tienen más probabilidades de estar expuestas a los peligros de contaminación y clima extremo debido a discriminación habitacional y racismo ambiental.

También pueden tener más problemas accediendo a ayuda después de un evento climático extremo, por ejemplo si necesitan documentación para refugio, o si son inquilinos con propietarios ausentes.

Los padres de color que dan a sus hijos “**la charla**” sobre racismo, violencia estructural, etc. ya tienen un buen modelo para hablar con los niños sobre el cambio climático. Ellos (y otros que quieren aprender de ellos) pueden adaptar la charla del racismo para ajustarse al modelo de injusticia climática, que también es estructuralmente desigual e injusta, pero más enfocada en sistemas y no en personas específicas.

La solidaridad cultural, prácticas de ayuda mutua, instituciones como lugares de culto, prácticas culturales que acercan a las personas a la naturaleza y al aire libre, y “familias elegidas” queer son

recursos que pueden ayudar a los niños a ser más resistentes.

Se alienta a las familias a buscar científicos climáticos y activistas climáticos que proporcionen “espejos,” para que los niños puedan encontrar inspiración en personas buscando soluciones que se parecen a ellos.

Aquí hay un gran video de YouTube que explica justicia climática y desigualdad social: <https://www.youtube.com/watch?v=Oq-14b18Lng>

[ChildrenandNature.org](https://www.childrenandnature.org) es un sitio web con herramientas para hablar con niños sobre racismo, injusticia ambiental, y **cómo tomar acción**.





Mi hijo es neurodiverso, discapacitado, o aprende de manera diferente

Por Elizabeth Bechard con Dra. Emily Diamond

Cada niño es único. Los padres y cuidadores saben mejor cómo comunicarse con su hijo particular. Los niños neurodivergentes y discapacitados varían ampliamente en comunicación, comprensión y regulación emocional.

Toma en cuenta el estilo de procesamiento individual de tu hijo, cómo mejor absorben información, y qué es apropiado para el desarrollo. Considera factores de salud y seguridad.

¿De qué tiene curiosidad tu hijo? Puedes comenzar una conversación basada en lo que le importa a tu hijo y lo que es especial para ellos, como autos eléctricos o pájaros.

Confía en tus Instintos como padre/madre. Las conversaciones climáticas pueden no ser apropiadas para todos los niños, especialmente aquellos que son no verbales o cuando la familia está en crisis o “modo de supervivencia.” Si discutir el panorama general del cambio climático no se siente apropiado, considera mantener el enfoque en seguridad y preparación.

1. Ponte tu propia máscara de oxígeno

Los padres de niños neurodiversos a menudo enfrentan mayor estrés diario. Antes de iniciar conversaciones sobre el cambio climático, es importante que los padres busquen apoyo

emocional para ellos mismos, para que puedan abordar el tema con claridad y calma. Procesar miedos o preocupaciones prácticas (ej., medicamentos, rutinas, necesidades sensoriales durante desastres) con otros adultos puede ayudar a los padres a sentirse más preparados para guiar a sus hijos cuando llegue el momento, y puede ayudar a construir comunidad.

2 Considera impactos climáticos diversos

- Algunos niños pueden tener sensibilidades médicas o sensoriales que los hacen más vulnerables a impactos climáticos como calor peligroso.
- Los padres deben pensar en estrategias de seguridad personalizadas (ej., manejar sensibilidad al calor o interrupción de rutina) para que puedan explicarlas claramente a sus hijos. (Ej., “Uno de tus medicamentos hace que tu sea cuerpo un poco más sensible cuando hace calor afuera —así que haremos XYZ para asegurar que te mantengas seguro en esta ola de calor” o “Puede sentirse abrumador para ti cuando hace tanto calor afuera, así que haremos XYZ para ayudarte a sentirte cómodo y seguro”)
- Las personas discapacitadas tienen mayor posibilidad de morir en desastres, y parte de esto es porque tenderán a ser las últimas personas en evacuar. Haz un acuerdo familiar para evacuar temprano.
- Considera alertar a la policía local y departamentos de bomberos sobre un niño de altas necesidades en caso de evacuación, o búsqueda y rescate si se pierden.
- Si el niño tiene dificultad para comer o restricciones, considera cómo esto impactará su capacidad de comer durante una emergencia, como un refugio, hotel, o la casa de otra persona.

3. La diferencia nos hace más fuertes

La participación por, y consideración de las necesidades de, personas neuro diversas y discapacitadas hace un movimiento climático más fuerte, uno que está sintonizado con nuestra necesidad humana común de cuidado y nuestra interdependencia.

Los jóvenes con intereses temáticos intensos, empatía natural y sensibilidad para personas o animales, y/o un sentido agudo de lo correcto e incorrecto, pueden tener roles especialmente valiosos que jugar en el movimiento climático, a pesar de los desafíos de tener que navegar un mundo que no está diseñado para sus necesidades únicas. Scott Barry Kaufman, un psicólogo positivo que creció con discapacidades de aprendizaje, incluye “sabiduría” en su definición

de talento: “La sabiduría es el uso del conocimiento y habilidades de uno para crear un bien común; equilibrando los propios intereses, los de otros, y intereses más grandes; sobre el largo así como el corto plazo; a través de la influencia de valores éticos positivos.” roles to play in the climate movement, in spite of the challenges of having to navigate a world that isn’t designed for their unique needs. Scott Barry Kaufman, a positive psychologist who grew up with learning disabilities, includes “wisdom” in his definition of giftedness: “Wisdom is the use of one’s knowledge and skills to create a common good; by balancing one’s own, others’, and larger interests; over the long- as well as the short-term; through the influence of positive ethical values.”





Mi hijo lucha con la salud mental

Las emociones sobre el cambio climático no son patológicas en sí mismas. Son una respuesta normal y saludable a amenazas y pérdidas reales. Sin embargo, hay correlación entre niveles clínicos de ansiedad o depresión en general, y expresar sentimientos difíciles en relación con el cambio climático en particular.

Si tu hijo muestra signos de luchas de salud mental que deterioran el funcionamiento básico o disfrute de sus actividades normales, asegúrate de buscar el apoyo que necesitas a través de la escuela, pediatra, o comunidad. En una emergencia, en EE.UU., envía un mensaje de texto o llama al 988 para una línea directa de crisis 24/7. Para emergencias de salud mental en otros países, visita: findahelpline.com.

Para niños con una condición de salud mental, eleva las estrategias de afrontamiento discutidas en otra parte de esta guía al tener conversaciones sobre el clima o aprender sobre él en las noticias o redes sociales.

Considera los conceptos: la ventana de tolerancia, recursos, titulación y alternancia.¹³

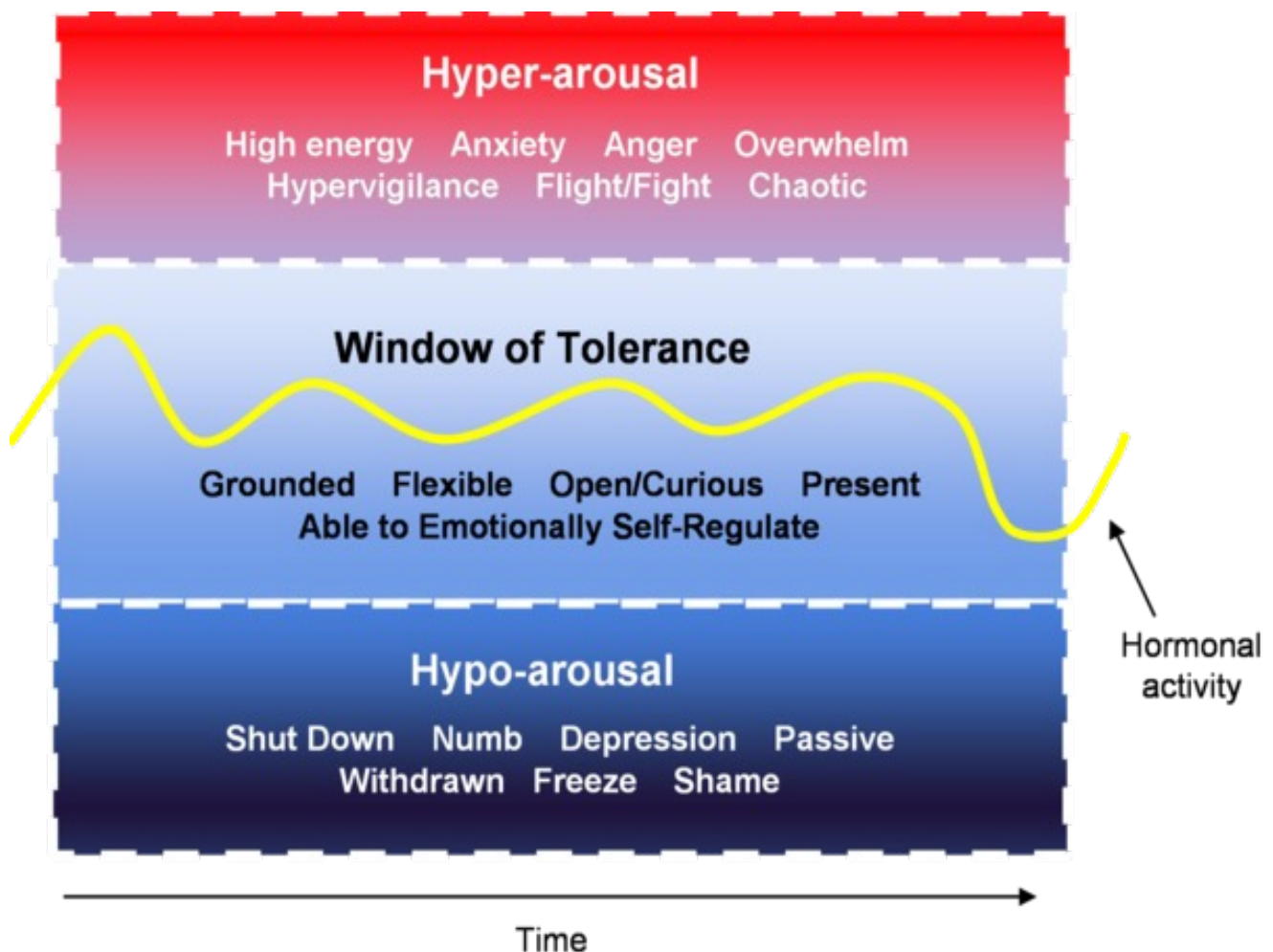
¹³ Expandiendo la Ventana de Tolerancia <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/lifespan-psychology/202004/expanding-the-window-tolerance>

La “ventana de tolerancia” es el espacio entre adormecerse/cerrarse y asustarse/abrumarse, donde puedes tomar información y tener una conversación sobre algo en tu mente. Hacer cosas como recursos, titulación y alternancia así como actividades de autocuidado pueden ayudar a las personas a estar emocionalmente equilibradas en la ventana de tolerancia.

Recursos significa evocar conscientemente cosas que te hacen sentir seguro y apoyado. Podrías querer tener una conversación sobre el cambio climático mientras abrazas una mascota, cómodo bajo una manta en el sofá, o afuera en un espacio hermoso.

Titulación significa ir lentamente y tomar información sobre algo como clima extremo un poquito a la vez, para mantenerse en la ventana de tolerancia.

Alternancia significa cambiar de ida y vuelta entre información o una conversación que es activadora o molesta, y algo que es calmante o alivia el ánimo. Siempre está bien tomar descansos. Podrías incluso poner un temporizador para recordarte cambiar.





Necesito más apoyo para mis propios sentimientos

“Una cosa que siento mucho es la pérdida. Estoy perdiendo una experiencia para mi hijo. Es estrés pre-traumático, como, estoy temiendo algo en el futuro, o estoy en duelo por algo que no ha pasado. Así que como cuando tenemos nieve, que amo... no la estoy disfrutando. Solo me pregunto si esta es la última vez que mi hijo verá nieve.”

Maria, New Hampshire

La **investigación** de Elizabeth Bechard, Jennifer Silverstein, y Jennifer Walke encuentra que en relación con el cambio climático:

- Los padres experimentan angustia emocional que puede describirse como lesión moral (significa, nos sentimos implicados por dejar a nuestros hijos un mundo arruinado)
- Muchos padres usan estrategias de distanciamiento para lidiar (tratamos de no pensar en ello). Pero esto realmente no funciona a largo plazo. En lugar de eso
- Para algunos padres, abrazar los desafíos del cambio climático puede ser un catalizador

para crecimiento personal, significado y esperanza

Cómo Lidar

1. Expresar nuestros sentimientos
2. Discutirlos con otros
3. Practicar autocuidado
4. Tomar acción juntos hacia el problema
5. Enfocarse en pensamientos e ideas que nos ayuden a poner el problema en perspectiva (enfrentamiento enfocado en el significado)

gracias a Maria Ojala!

1. Primero, date tiempo para reflexionar sobre tus propios sentimientos sobre el cambio climático. Edúcate, practica autocuidado, y prepárate.
2. Mueve tu cuerpo: Estírate, baila, o salta arriba y abajo con tu música favorita.
3. Conéctate con la naturaleza: Pasa tiempo al aire libre o trae naturaleza adentro con plantas, fotos y sonidos de naturaleza.
4. Calma tu mente y cuerpo: Toma respiraciones profundas y lentas. Tenemos algunas meditaciones guiadas y de sonido en nuestro sitio.
5. Pasa tiempo en silencio.
6. Escucha música calmante y busca medios o noticias positivas.
7. Exprésate: A través de artes incluyendo danza, música, drama, dibujo, o escribir en diario. Revisa nuestros recursos de terapia de arte.
8. Involúcrate en actividades de juego: ayudan a fomentar conexiones, resistencia y alegría.
9. Lee y mira: Lee libros y mira películas que afirmen relaciones amorosas y respetuosas entre personas, seres vivos, y el planeta. Las bibliotecas públicas y escolares son un gran lugar para empezar.

Luego, construye una comunidad de apoyo:

Comienza conversaciones con amigos, familia, o pares que comparten tus preocupaciones.

Mándales esta guía y di "Saqué mucho de esto, ¿estarías dispuesto a hablar conmigo sobre

ello?” Nuestra investigación muestra que los padres quieren hablar entre ellos sobre lo que está pasando y las emociones climáticas de sus hijos.

O simplemente manda un mensaje a un amigo y di, “Me siento preocupado sobre el cambio climático, ¿puedes hablar sobre ello conmigo?” Clarifica que estás queriendo tener una conversación sobre sentimientos, no buscando cómo resolver problemas.

Únete a un grupo de conversación como: [Climate Cafe](#), [Good Grief Network](#), [The Work that Reconnects](#).

Comienza un grupo de apoyo entre pares con otros padres y cuidadores. Aquí hay algunos consejos para comenzar un grupo de colegas:

1. ¿Es tu objetivo simplemente compartir sentimientos y construir comunidad? ¿Quieres combinar construcción de comunidad y acción climática?
2. ¿A quién puedes invitar? Padres de amigos de niños, vecinos, comunidad de culto?
3. ¿Quién facilitará?
4. ¿Qué tan seguido se reunirán?
5. ¿Dónde se reunirán? Biblioteca, centro comunitario, escuela pública, casas de participantes, en Zoom?
6. Establece facilitación y reglas básicas de reunión

Obtén más consejos de [Creando y Facilitando Grupos de Apoyo Entre Pares](#).

Creo que tengo mucho duelo ecológico, no poder darles esa actitud de ‘el mundo es posible’...”

Lucia, Washington, DC



Obtén más consejos de
[Creando y Facilitando Grupos
de Apoyo Entre Pares](#).



Quiero tomar acción

No todos comparten el mismo poder o responsabilidad para abordar el cambio climático, pero todos tenemos un papel. Únanse con amigos y vecinos y no se sentirán tan solos. Tomen acción con otros: la acción comunitaria es un bloque de construcción del cambio que se necesita en todos los niveles, de local a global.

Liat Olenick, **Climate Families NYC**

Liat tiene dos niños pequeños y vive en Brooklyn, NY.

Lo número uno que les digo a padres que están pensando en subirse a bordo como activistas es ¡HAZLO! La acción colectiva es el mejor antídoto para la desesperanza y abrumamiento.

Nuestras actividades son amplias, e incluyen asistir, rallies creativos y musicales, tener mesas con información para padres en ferias escolares, liderar campañas de peticiones y relés de llamadas a nuestros oficiales electos locales y estatales, unirnos a grandes marchas resistiendo autoritarismo, y hospedar citas de juego climáticas en parques locales e incluso días familiares en la playa.

Trabajamos en campañas enfocadas en presionar a nuestros oficiales electos de ciudad y estado para liderar en el clima, así como campañas dirigidas a las compañías en Wall Street apoyando la industria de combustibles fósiles.

Aquí está lo que le digo a la gente sobre encontrar el nivel que funciona para ellos:

Hay todos diferentes puntos de entrada. Ya sea viniendo a una cita de juego, uniéndose a una protesta o escribiendo una carta, cada acción importa. Gotas de agua mueven el molino, y todos los padres y niños pueden jugar un papel en el movimiento climático.

Lo más difícil sobre el activismo como padre de niños pequeños es saber qué tan graves son las apuestas, y sentarme con mis miedos sobre el futuro. Mi niño pequeño ama ir a protestas y tomar acción, pero aún no entiende qué tan seria es la crisis climática. Mi esperanza es que mis acciones lo ayuden a sentirse seguro y apoyado una vez que sí comience a entender lo que realmente está pasando.

PERO lo más gratificante sobre involucrarse en tu comunidad es formar amistades y conexiones con otras familias y padres que se preocupan y quieren hacer las cosas mejor! ¡Amo tanto a mi comunidad climática, realmente no sé cómo ser madre sin ellos!



Aquí hay algunos lugares para empezar:

- [Climate Families NYC](#)
- [Moms Clean Air Force](#)
- [EcoMadres](#)
- [Our Kids Climate](#)
- [Children's Environmental Health Network](#)
- [Third Act](#) para abuelos y cuidadores con más de 60 años
- [Climate Cardinals](#) para jóvenes
- [Climate Imagination](#)
- [Dear Tomorrow](#)
- [Jane Goodall's Roots & Shoots](#)
- [Children and Nature Network](#)

Abordando emociones climáticas en las escuelas

Las emociones climáticas impactan a los estudiantes más allá del hogar. Las escuelas son lugares donde los estudiantes pueden aprender sobre el cambio climático, y también donde pueden experimentar por primera vez sus impactos, como cierres, evacuaciones, u otras disrupciones de eventos climáticos extremos.

Un estudio de **investigación nacional** realizado por Climate Mental Health Network encontró que 83% de los maestros expresaron preocupación de que el cambio climático dañaría la salud mental y el bienestar de sus estudiantes. En el mismo estudio, 72% dijeron que sus estudiantes habían expresado preocupación relacionada con experimentar directamente un evento climático extremo. Los maestros están únicamente posicionados para ayudar a los estudiantes a procesar emociones complejas al involucrarse en aprendizaje climático, lo que puede orientarlos hacia desarrollar mayor resistencia emocional y un sentido de agencia.

¿Cómo pueden las escuelas hacer esto?

¡No tienes que ser un experto —solo tienes que comenzar la conversación! Los padres tienen un papel tremendo en alentar a las escuelas a comenzar a integrar emociones climáticas en sus currículos. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para abogar por que las escuelas aborden las emociones climáticas también:

- **Comparte tu historia:** Habla con los maestros de tus hijos, administradores escolares y PTA sobre por qué esto importa para tu hijo o comunidad usando ejemplos personales. Si tu comunidad recientemente pasó por un evento climático extremo o desastre por ejemplo, puedes citar esto como un momento educativo importante.



- **Comparte los hechos:** Puedes encontrar estadísticas útiles en nuestro reporte [Emociones Climáticas en el Aula](#), la página “El Tema” de nuestro sitio web, o en [este estudio](#) de 2024 sobre emociones climáticas de Gen Z.
- **Identifica líderes claves:** determina quién en tu comunidad escolar puede ayudarte a traer emociones climáticas al frente. Revisa la guía de National Parents Union para [Conectar con Administradores Escolares y Oficiales Electos](#).
- **Proporciona recursos:** Climate Mental Health Network tiene una amplitud de recursos gratuitos en línea; también hacemos entrenamientos de desarrollo profesional para escuelas y distritos escolares a través del país incluyendo nuestro [Kit de Herramientas de Emociones Climáticas](#) basado en evidencia y probado por maestros para Maestros de Escuela Media y nuestra [guía de actividades K-12](#).
- Sé un copartícipe: Pregunta a maestros en la escuela de tu hijo qué apoyo podrían necesitar para integrar conceptos de emociones climáticas en su enseñanza regular. Ofrece ayudar a conseguir materiales, conectar con oradores invitados, organizar un club de lectura, o facilitar una sesión informativa para padres.
- Trabaja en comunidad: Alienta a otras familias a hablar con maestros y administradores escolares. Reúne a un grupo de padres para hablar en reuniones de la junta escolar y presentar un frente unificado; ¡mientras más padres hablen, más fuerte será el caso!

Cuando padres y educadores trabajan juntos, las escuelas pueden convertirse en lugares donde las emociones climáticas de los jóvenes serán recibidas con entendimiento y cuidado de aliados adultos. Los padres pueden ayudar a crear un ambiente de aprendizaje que apoye a los estudiantes hacia un camino de acción.

