



13 cosas que hacer cuando los niños están tristes por la Tierra

Panu Pihkala junto a Anya Kamenetz y Leslie Davenport

El dolor es una parte inherente del enfrentamiento con la crisis medioambiental mundial. En la actualidad, los niños están expuestos a esta realidad a una edad mucho menor que antes. Sienten el sufrimiento climático y captan nuestro dolor. No obstante, los padres, cuidadores y educadores no ofrecen mucho apoyo, espacio o palabras para ayudar a los niños a procesar estas emociones.



Reconocer el duelo ecológico en nosotros mismos y prestar apoyo a los niños es esencial para lograr una vida emocional sana, fortalecer nuestras conexiones con nosotros mismos, con otras personas y con la Tierra, e inspirar acciones positivas. A continuación encontrarán sencillas orientaciones que los ayudarán en este proceso.

A la hora de abordar el duelo ecológico y climático en la práctica, recomendamos tres formas y tres modos básicos:



con el pensamiento (cognición)



a solas



con el cuerpo (somática)



con una o varias personas de confianza



con la creatividad (arte, imaginación)



en comunidad

Estos recursos no sustituyen a los servicios profesionales cuando son necesarios. Si se encuentran en los EE. UU., envíen un mensaje de texto o llamen al 988 para acceder a una línea directa de crisis disponible las 24 horas al día durante toda la semana; si se encuentran fuera de los EE. UU., consulten los números de emergencia de salud mental en findahelpline.com.

1. **Busquen apoyo para sus propias emociones.**
2. **Reconozcan sus emociones:** “Está bien sentir tristeza, confusión o enojo. Cuentas con apoyo”.
3. **Fomenten la comunicación abierta:** “¿Tienes alguna pregunta que quieras hacerme?” “Quiero escucharte”.
4. **Utilicen juegos:** “Imaginemos que somos conejitos de nieve que extrañan la nieve. ¿Qué dirías?” Prueben usar marionetas o peluches.
5. **Dibujen juntos un recuerdo, un lugar o un sentimiento. O usen materiales naturales para hacer una obra de arte.**
6. **Canten una canción o escriban un poema.**
7. **Creen una caja de recuerdos:** Recojan fotos, recuerdos y objetos significativos relacionados con lo que se perdió. Esto puede ayudar a los niños a sentir una conexión con la experiencia por la que están pasando.
8. **Salgan:** Pasen tiempo en un parque, un bosque o una playa. Guarden silencio y escuchen a la naturaleza.
9. **Planten un árbol** en honor o en memoria de una especie perdida.
10. **Creen un ritual:** Hagan una lápida para celebrar un funeral y digan unas palabras en homenaje a algo dañado; o enciendan una vela por los seres vivos que sufren daños ambientales.
11. **Lean juntos un libro** sobre un personaje que atraviesa una pérdida y se enfrenta a ella.
12. **Utilicen la expresión corporal:** Dejen que sus miembros se balanceen, respiren profunda o lentamente, bailen; o encuentren un espacio seguro para dejar salir la furia y la pena, por ejemplo, golpeando almohadas.
13. **Participen en eventos comunitarios:** Como el Día del Recuerdo de las Especies Perdidas, que se conmemora el 30 de noviembre. Si pertenecen a una comunidad o congregación espiritual, exploren las opciones de su tradición.

Obtengan más información sobre el duelo y desarrollen habilidades para afrontarlo.

Padres: Aprendan cómo pedir y recibir apoyo de pares y profesionales.

Educadores: Usen los recursos disponibles en <https://www.climatementalhealth.net/education>

La Rueda de las emociones sobre el clima desarrolla habilidades para observar las diferentes formas de las emociones. Esto ayuda a observar y procesar diferentes formas de duelo, pero también a ver cuántas emociones diferentes pueden relacionarse con cuestiones sobre el clima/medioambiente y cómo estas resuenan con el duelo (por ejemplo, culpa y tristeza; ira y tristeza; depresión y tristeza; esperanza/desamparo/desesperanza y tristeza).

Descarga la Rueda de Emociones por el Clima:
<https://www.climatementalhealth.net/wheel>

Recursos para padres:

<https://www.climatementalhealth.net/parents>

