



Sin palabras

Hablar con los niños sobre la ansiedad ecológica

Por Steffi Bednarek

Fundadora y Directora del Centro de Psicología del Clima

La hija de 11 años de una persona que recibe orientación vio las noticias sobre los incendios forestales de Los Ángeles y preguntó: “¿tendremos que enfrentarnos también a esto? ¿Estaremos a salvo? ¿Cómo será cuando crezca?”

¿Cómo les damos espacio a nuestros hijos para expresar sus miedos?

Como adultos, a menudo nos vemos a nosotros mismos como solucionadores de problemas. Esto puede parecer un peso imposible, sobre todo porque no siempre sabemos cómo responder. Así que, abrumados, a veces decimos algo que pretende ser tranquilizador, pero que rápidamente pone fin a cualquier otra expresión. Esto no hace que el miedo de los niños desaparezca, más bien aprenden a que no estamos dispuestos a escucharlos.

Es muy duro conocer el miedo de nuestros niños, sabiendo que no podemos resolverlo o arreglarlo. Sin embargo, lo que los niños (y los adultos) necesitan más en estos momentos no son respuestas, sino una conexión.

Así es cómo podemos brindar espacio a la ansiedad ecológica ante el aumento de las crisis:

1. **Validar:** «Ponle nombre para domarlo» es una técnica sencilla, respaldada por la ciencia, que puedes utilizar para calmar la espiral de pensamientos negativos o emociones intensas. Nombrar nuestros estados emocionales reactiva el córtex prefrontal y nos tranquiliza, sobre todo si nuestros sentimientos son validados por otra persona. Puedes decir: “parece que estás muy ansioso por el futuro y puedo entender por qué te preocupas cuando ves estas imágenes”.



2. **Reconoce el miedo:** Evita las trivialidades comunes como “Todo va a estar bien”. En lugar de eso, responde a sus preguntas con sinceridad: “No tengo todas las respuestas. No puedo ver el futuro, pero estoy aquí contigo. No estás solo. Somos un buen equipo...”
3. **Centrarse en los valores compartidos:** Hablen de lo que les preocupa a ambos: proteger la naturaleza, ayudar a los demás o defender lo que es justo. Hablen sobre lo que les hace enojar y lo que sienten como injusto, y traduzcan eso en los valores que ambos comparten. Esto ayuda a los niños a sentir que su familia tiene una brújula moral y que ésta puede orientarles para encontrar pequeñas y no tan pequeñas formas de actuar juntos según esos valores.
4. **Proporcionar estabilidad en el caos:** Incluso cuando todo parece inestable, las relaciones pueden anclarnos. Estar presente y abierto, puede marcar la diferencia. Al dar cabida a las emociones difíciles, podemos construir una base de coraje, atención y conexión, cualidades que nos ayudarán a afrontarlo y también a las generaciones futuras.
5. **Modelo de resiliencia:** Está bien decir: “No lo sé” o “Esto también es difícil para mí”. Mostrar a los niños cómo manejamos las emociones difíciles les enseña que podemos enfrentar los retos sin perder la esperanza.

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

Al dar cabida a las emociones difíciles y permanecer conectados, ayudamos a los niños –y a nosotros mismos– a desarrollar las habilidades de resiliencia psicológica que pueden ayudarnos a enfrentar un futuro incierto.