

---

# Cómo Hablar con los Jóvenes Sobre las Emociones Relacionadas con el Clima

*Este recurso no pretende reemplazar la atención profesional de la salud mental. En EE.UU., existe la opción de comunicarse mediante un mensaje de texto o llamar al 988 para acceder a una línea directa de crisis disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para emergencias relacionadas con la salud mental en otros países, puedes visitar: [findahelpline.com](https://findahelpline.com)*

La actividad humana está afectando el clima a causa del uso de combustibles fósiles como petróleo, carbón y gas. Esto afecta a la salud física y mental de las personas, así como su capacidad para producir alimentos y tener una vivienda segura. Puede que hayas notado que los veranos son más calurosos, las tormentas más intensas, los incendios forestales más frecuentes y los períodos de sequía o inundaciones más comunes cerca de donde vives. Es importante que los jóvenes cuenten con el apoyo de adultos de confianza, como familiares, maestros y médicos, para comprender estos cambios, gestionar sus emociones y tomar medidas al respecto. Sin embargo, solo alrededor de la mitad de los padres afirman haber hablado con sus hijos sobre el cambio climático. Si deseas abordar el tema, aquí te ofrecemos algunos consejos útiles para hacerlo de manera efectiva.

---

- 
- Asegúrate de que se sientan seguros. Elige un momento tranquilo del día, como antes de irte a dormir. Si la conversación surge debido al mal tiempo que se avecina o a alguna noticia relevante, es recomendable hacer una pausa y crear un ambiente seguro para que puedan compartir sus pensamientos.
  - Escúchales. Pregúntale: "¿Qué sabes sobre el cambio climático?" "¿De qué tienes curiosidad?" Si no saben la respuesta, pueden buscarla juntos. Prueba accediendo al enlace [UN.org/climatechange](https://www.un.org/climatechange) o [Climate.nasa.gov](https://climate.nasa.gov).
  - Pregúntales: "¿Cómo se sienten sobre el cambio climático?" Responde: "Estoy aquí para escuchar. Cualquier sentimiento es válido".  
Dependiendo de su edad, pueden elegir la forma en que se sientan más cómodos para expresar esos sentimientos, ya sea a través de las palabras, dibujando juntos o mediante el movimiento.
  - Sé abierto. Comparte tus propios pensamientos y emociones de manera clara y serena "Cuando pienso en esto, me siento...". Hablen de cosas que puedan hacer juntos. Algunos jóvenes pueden estar listos para actuar, mientras que otros querrán aprender más o simplemente aceptar sus sentimientos. Hazles saber que cada acción, sin importar qué tan grande o pequeña parezca, marca la diferencia.
    - Mantén un equilibrio y brinda coraje.
    - Asegúrales que siempre harás todo lo posible para protegerlos.
    - Cada uno de nosotros puede marcar la diferencia. Millones de personas, tanto jóvenes como adultos, están trabajando arduamente para ayudar a abordar este problema.
    - Existen muchas soluciones para el cambio climático. Puedes visitar [Drawdown.org](https://drawdown.org) para obtener más información.

---

## Por Qué Necesitamos Hablar Sobre el Clima y la Salud Mental

El cambio climático está afectando a la salud física y mental de nuestros jóvenes en la actualidad. Una encuesta realizada en 2021 a adultos jóvenes y adolescentes, reveló que el 75% de ellos considera que el futuro de la sociedad es alarmante debido al cambio climático.

Las personas experimentan emociones climáticas como ansiedad y tristeza en respuesta a eventos climáticos extremos como sequías, olas de calor, huracanes, incendios forestales, inundaciones o la contaminación cotidiana. Estos sentimientos pueden agravarse debido a otras dificultades que los jóvenes enfrentan en sus vidas, como el racismo o la pobreza. **Todos los sentimientos climáticos son válidos.** Y podemos ayudar a nuestros hijos a procesarlos.

---

## **Qué hacer como padre o tutor legal**

### **Cuida de ti mismo**

Todos podemos contribuir a darle a nuestros hijos un futuro mejor. Pero antes de ayudar a los jóvenes a lidiar con los efectos del cambio climático en sus vidas, es fundamental que dediquemos un tiempo a reflexionar sobre nuestros propios sentimientos en torno a este tema. Infórmate, cuida de ti mismo y prepárate.

### **Consejos para el cuidado personal y el bienestar de niños y adultos**

El cuidado personal incluye tomar medidas para manejar nuestras emociones difíciles de manera saludable. Puedes hacer esto con tus hijos o motivarlos a hacerlo por sí mismos, especialmente cuando experimenten emociones fuertes relacionadas con el clima o cualquier otro tema.

- 
- Mueve tu cuerpo: estírate, baila o salta al ritmo de tu música favorita.
  - Conéctate con la naturaleza: pasa tiempo al aire libre o trae elementos de la naturaleza al interior, como plantas, fotos de paisajes naturales y sonidos relajantes de la naturaleza.
  - Calma tu cuerpo y mente: Respira lenta y profundamente. Pasa un tiempo en silencio. Escucha música relajante y busca noticias positivas.
  - Exprésate: a través del arte como la danza, la música, el teatro, el dibujo o escribe un diario.
  - Crea una comunidad de apoyo: habla con familiares y amigos que compartan tus mismas inquietudes. Únete a organizaciones locales que estén tomando medidas climáticas en tu comunidad.

---

## Toma Acción

Aunque no todos compartimos el mismo poder o responsabilidad para abordar el cambio climático, cada uno de nosotros puede desempeñar un papel importante en esta lucha. Únete a tus amigos y vecinos y no te sentirás solo.

Trabaja junto a los demás: la acción comunitaria es esencial para lograr el cambio necesario en todos los niveles, desde el ámbito local hasta el global. Puedes comenzar en tu vecindario, escuela o lugar de culto. Incentiva a los jóvenes a tomar medidas que se adapten a sus intereses y habilidades, como crear un cartel, escribir una canción, compostar alimentos, hablar en un mitin, medir la calidad del aire local, firmar una petición o escribir una carta. A veces, las emociones intensas pueden impulsarnos a tomar decisiones precipitadas. Si tu familia decide tomar medidas para el cambio climático, deben equilibrarlas junto a otras actividades como el juego, el tiempo en familia, el arte y los deportes.

---

## Más Información

[Climate Mental Health Network; Talk Climate; This is Planet Ed; Climate Mama; Leslie Davenport; Kelsey Hudson; Emily Diamond; Kat Kid Adventure](#)

Escanea el código QR para acceder a más recursos y completar nuestra breve encuesta:



Climate  
Mental Health  
Network

**Talk Climate** 

Cómo Hablar con los Jóvenes Sobre las Emociones Relacionadas con el Clima

© 2023 Propiedad de Climate Mental Health Network, Talk Climate bajo la licencia de [Creative Commons BY-SA 4.0.](#)