



## Consejos

**VALIDACIÓN:** Es normal. Todas tus emociones climáticas son normales y válidas

**RESPIRAR:** Fíjese y reduzca la velocidad de su respiración. Comience con un minuto y agregue gradualmente más tiempo cada día.

**NOTICIAS:** Controla tu consumo de noticias, tanto de tiempo como de contenido. Busque historias inspiradoras y positivas de acción y sanación.

**CREAR:** Obtenga un diario que lo ayude a procesar sus emociones climáticas y expresar gratitud, como escribir, pintar o dibujar.

**CONECTAR:** Hable con amigos y familiares sobre sus emociones climáticas.



**GRATITUD Y ALEGRÍA:** ¿Por qué estás agradecido? ¿Qué te trae alegría?Recuérdalo a ti mismo todos los días y experimentalos.

**NATURALEZA:** Lleva la naturaleza a tu vida. Obtenga una planta, una foto de la naturaleza, cultive alimentos o visite un espacio verde al aire libre.

**SONIDOS:** Escuche música y sonidos de la naturaleza que respalden su sensación de bienestar, reduzcan el estrés y lo hagan sentir mejor.

**APRENDE Y ACTÚA:** Aprende sobre temas de justicia climática.Crea una visión del mundo en el que quieres vivir. Encuentre formas significativas de usar sus habilidades para abordar la crisis climática, en sus esferas de influencia, ya sea creando arte, abogando, investigando científicamente, plantando árboles, enseñando, etc., ¡todo es necesario! Tomar acción también significa cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.