



Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

Guión de una Charla sobre Sólo los hechos del Clima para Estudiantes de Secundaria y Bachillerato

El cambio climático está afectando la salud mental de los niños y los adolescentes. Una encuesta realizada en 2022 entre jóvenes estadounidenses de la Generación Z indicó que el 75% de los encuestados habían sufrido ansiedad, depresión o estrés, como resultado de ver noticias sobre el cambio climático. Y el clima extremo, incluidas las olas de calor y el humo de los incendios forestales, ha afectado directamente el estado de ánimo, el sueño y la salud mental de los niños por todos los Estados Unidos tan solo en los últimos meses.

Pero el apoyo emocional de parte de adultos afectuosos puede ser de ayuda. Podemos escuchar las preocupaciones de los jóvenes y orientarlos, poner en contexto lo que está ocurriendo con el clima hablar de los avances y soluciones, y darles apoyo para hacer frente a la situación y mantener su salud mental.



Presentamos una base fundamental para conversar sobre el cambio climático y las emociones climáticas con los jóvenes que le rodean.



Sus temas de conversación:

- La quema de combustibles fósiles está cambiando el clima.
- Los efectos son graves y desiguales.
- Hay muchas soluciones disponibles, y tú puedes unirme al creciente impulso, en favor del cambio. Las emociones climáticas son reales y válidas.
- Hacer frente a las emociones climáticas es importante. Esto incluye cuidarse a uno mismo y actuar para ser parte de las soluciones.



1. La quema de combustibles fósiles está cambiando el clima.

La liberación de gases de efecto invernadero procedentes de la quema de combustibles fósiles comenzó hace cientos de años con la Revolución Industrial. Cuando la gente empezó a utilizar carbón, petróleo y gas natural para calefacción, iluminación, fabricación y transporte, se liberó contaminación.

Los llamados gases de efecto invernadero (dióxido de carbono, metano, óxido nitroso, refrigerantes) actúan como una manta que cubre la Tierra y atrapa el calor en la atmósfera que rodea la Tierra. A medida que estos aumentan, se atrapa más calor del sol, provocando el calentamiento. Desde finales del siglo XIX, las actividades humanas han incrementado en un 50% el nivel de dióxido de carbono (uno de estos gases de efecto invernadero) en la atmósfera.

Preguntas: ¿Qué crees que está ocurriendo con el paisaje y el aire donde vivimos? ¿Has vivido una gran tormenta, una ola de calor, un incendio forestal, el humo de un incendio, una inundación u otro fenómeno climático grave?



2. Los efectos son graves y desiguales.

El cambio climático no sólo significa veranos más calurosos e inviernos más cálidos.

Debido al calentamiento de nuestro planeta por los gases de efecto invernadero, el aire más caliente aumenta la evaporación de la humedad de la superficie terrestre. Esto significa que hay más agua en la atmósfera causando eventos de fuertes lluvias, nevadas e inundaciones. Los océanos retienen más energía térmica que la tierra, y esta energía alimenta huracanes y tifones más grandes. El aumento de la evaporación también significa más sequía. Las plantas y los árboles secos arden con más facilidad, lo que se traduce en más incendios forestales y de mayor envergadura.

En pocas palabras, la quema de combustibles fósiles aumenta la probabilidad de que se produzcan fenómenos meteorológicos extremos. al mismo tiempo, la actividad humana daña y destruye los hábitats naturales, provoca la extinción de muchas especies y aumenta las probabilidades de que evolucionen y se propaguen nuevas enfermedades.





Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

El cambio climático puede obligar a la gente a abandonar sus hogares a causa de catástrofes como huracanes o incendios forestales. Las sequías y las grandes tormentas provocan la muerte de cultivos y personas. Todos estos cambios pueden provocar conflictos y hasta guerras, cuando la población se ve obligada a desplazarse, debido a el clima extremo o las sequías. Este impacto tiene consecuencias desiguales dependiendo de factores como tu raza, cuánto dinero tienes, si sufres una discapacidad, y en qué lugar del planeta vives.

Sólo 100 empresas de combustibles fósiles de todo el mundo (ve aquí los principales emisores en EE.UU.) han sido la fuente del 71% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero, desde 1988. Algunas personas se están haciendo muy ricas empeorando el cambio climático. Los políticos no han hecho lo necesario para detenerlos. Y los jóvenes y las futuras generaciones sentirán impactos mucho más intensos.





Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

Preguntas: ¿De que formas describe usted su identidad? ¿Qué sabe sobre cómo afecta específicamente el cambio climático a personas como usted y su familia? Como joven que usted es, ¿cómo te afecta el cambio climático?



3. Hay muchas soluciones disponibles, y tú puedes unirte al creciente impulso, en favor del cambio.

Muchas personas y comunidades, por todo el mundo, se están esforzando para hacer frente al cambio climático. Esto incluye satisfacer las necesidades de las personas sin empeorar el cambio climático, y restaurar la tierra, el aire y el agua para que más seres vivos puedan prosperar y así la tierra pueda almacenar más carbono. Este cambio, hacia formas de vida sostenibles y restauradoras, es uno de los más drásticos de la historia de nuestra civilización. Y tú tienes la oportunidad de ser parte del cambio. El cambio se produce por medio de acciones individuales, llevadas a cabo en conjunto, para cambiar sistemas (cómo se cultivan los alimentos, cómo nos trasladamos, cómo climatizamos las casas y los edificios) y las decisiones que toman nuestros dirigentes.



Algunas de las maneras más importantes en que se está logrando son:

-El cambio de combustibles fósiles a energías renovables como la solar y la eólica

-La capacidad solar en Estados Unidos se ha multiplicado casi 300 veces, desde 2008, hasta alcanzar los 130,9 giga-watios en 2022.

-Cambios la forma en que cultivamos los alimentos y utilizamos la tierra; la preservación de los ecosistemas naturales y los seres vivos. Cada año se plantan miles de millones de árboles con fines de reforestación.

-Coches eléctricos, transporte público, andar en bicicleta y vivir en barrios donde se va a los sitios a pie para reducir la contaminación producida por el transporte. La demanda de coches eléctricos está en auge y se prevé un aumento de hasta 1 de cada 5 coches, en 2023.

-La electrificación de edificios, el uso de cocinas eléctricas o de inducción, luces LED y el uso de calefacción y refrigeración eléctricas. -El número de bombas de calor, que calientan y enfrían edificios utilizando electricidad sin necesidad de quemar combustible, va camino de duplicarse, en todo el mundo entre 2023 y 2030.



Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

-Millones de personas trabajan en la política y en las comunidades, con el fin de acelerar estos cambios y hacer que la Tierra sea más segura y más justa para todos.

Gracias al trabajo de los activistas climáticos, entre los que se encuentran muchos jóvenes de tu edad, Estados Unidos aprobó en 2022 la Ley para la Reducción de la Inflación.

La IRA es la mayor inversión en energías limpias, en la historia de nuestro país. Tan solo aplicando esta ley, se espera que para el año 2030 la contaminación por carbono en Estados Unidos se reduzca un 40%, por debajo de los niveles registrados en 2005. Además, destina 60.000 millones de dólares para las comunidades negras, latinas, pobres y otras comunidades, que en el pasado se han visto afectadas desproporcionadamente por la contaminación. Y también incluye inversiones históricas, en las comunidades rurales.

-Científicos e ingenieros trabajan en el desarrollo de nuevas tecnologías que produzcan menos contaminación y residuos y que restauren los sistemas naturales.

-Se está trabajando en educación y salud mental para concienciar sobre el cambio climático y sus soluciones y ayudar a la gente a sentirse capaz de contribuir al cambio.

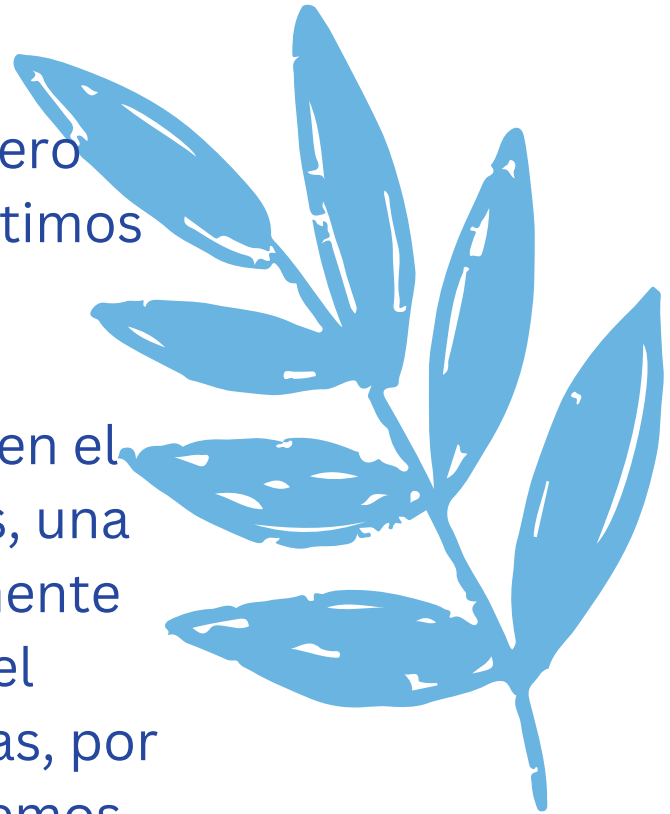


Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

El camino por recorrer es duro, pero hemos avanzado mucho en los últimos años.

"Gracias al asombroso descenso en el precio de las energías renovables, una movilización política verdaderamente mundial, una imagen más clara del futuro energético y políticas serias, por parte de los líderes mundiales, hemos reducido el calentamiento previsto casi a la mitad en sólo cinco años." escribió el periodista del New York Times David Wallace-Wells en 2022.





Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

Preguntas:

¿Qué medidas está tomando gente que te rodea en respuesta al cambio climático?

¿Qué cambios te gustaría introducir?

¿Qué soluciones deseas conocer mejor?



4. Las emociones climáticas son reales y válidas.

A lo largo de nuestra charla, probablemente te habrás dado cuenta de que el cambio climático no es solo un conjunto de hechos. También hay sentimientos envueltos.

Los jóvenes se sienten muy preocupados. En una extensa encuesta realizada en 10 países, más de la mitad de los jóvenes afirmaron sentir cada una de las siguientes emociones: tristeza, ansiedad, rabia, impotencia, desamparo y culpa.

Y tiene sentido, ya que se espera que los efectos del cambio climático empeoren, al menos por un tiempo, aunque muchos hagamos todo lo posible por solucionarlo.



Todos estos sentimientos son válidos y se basan en la realidad, y no estás solo. Si trabajamos en mejorar las emociones climáticas con la ayuda de amigos, la familia y la comunidad, podemos ser más resilientes ante este reto.

Y al hacerlo, puede que también experimentemos otras emociones climáticas: gratitud, vinculación, alegría, empatía, curiosidad y motivación.

Preguntas: ¿Qué emociones te causa el cambio climático?

5. Hacer frente a las emociones climáticas es importante. Esto incluye cuidarse a uno mismo y actuar para ser parte de la solución.

Hay tres maneras importantes en las que aprendemos a enfrentar las fuertes emociones climáticas. Y todas son importantes.



Podemos hacer cosas que nos ayuden a exteriorizar nuestras emociones: Escribir un diario, escuchar música acorde con nuestro estado de ánimo y bailar, hablar con un amigo, un familiar o un terapeuta sobre cómo nos sentimos.

Podemos hacer cosas que nos calmen, nos levanten el ánimo y nos den alegría: respirar hondo, meditar, pasar tiempo en contacto con la naturaleza, movernos, acurrucarnos con una mascota, ver vídeos divertidos, hacer cosas manuales, como manualidades o cocinar.

Y hay algo que es igual de importante, especialmente para enfrentar las emociones climáticas, es que podemos actuar para mejorar las cosas. adopta medidas a nivel personal, como compostar tus alimentos, elegir una dieta basada en vegetales, cultivar alimentos (en casa o en un huerto comunitario), andar en bicicleta, en lugar de conducir, o elegir ropa usada. También emprender acciones colectivas, como hablar con las personas de tu escuela o tu comunidad acerca del cambio climático, unirse a una organización, participar de una protesta, llamar a un funcionario electo, escribir una carta, publicar en redes sociales, plantar árboles en tu zona, recaudar fondos para una organización.



Climate
Mental Health
Network

ClimateMentalHealth.Net

Fuentes:

Anya Kamenetz es autora, periodista y defensora del clima. Kamenetz es actualmente asesora del Instituto Aspen y de la Climate Mental Health Network, y trabaja en nuevas iniciativas para la convergencia entre la infancia y el cambio climático.

Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. 2012. Un Marco para la Educación Científica K-12: Prácticas, Conceptos Transversales e Ideas Principales. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/13165>.
<https://climatecommunication.yale.edu/for-educators/>

Opciones de participación para estudiantes:

<https://www.sunrisemovement.org/campaign/green-newdeal-for-schools/>

<https://www.takeactionglobal.org/>

<https://ourclimate.us>

[CMHN Hojas de Trabajo para la Acción y el Autocuidado](#)

Opciones de participación para padres:

<https://www.thisisplaneted.org/img/K12-Parent-ClimateAdvocacy-Toolkit.pdf>

<https://www.mothersoutfront.org/>

<https://www.momscleanairforce.org/>