



Climate
Mental Health
Network

Extreme Weather and Mental Health: Supporting Children and Youth

By Laura Carter Robinson, Psy.D.





Preparing for Extreme Weather

You might not always know exactly when dangerous and destructive weather such as heat, floods, storms or fire will occur, but kids can be more resilient when you're prepared. As an important person in a kid's life, here's how you can help them feel better when you're getting ready in advance:

Explain why you're preparing.

- Kids don't always understand what's ahead when you're getting your home or classroom ready, and they rely on you to know whether things are okay.
- Let kids know that people prepare in order to stay safe.
- If you live in a higher-risk area, explain that these things sometimes happen and so it's important to be ready.
- Knowing people can prepare helps kids' anxiety and boosts confidence.

Stay steady.

- Kids look to trusted adults to know how to feel. Help them feel secure by being upbeat when preparing. In more stressful scenarios, explain your experience and stay emotionally connected: "I'm feeling focused right now on getting ready quickly, but I'm still here with you and we'll go soon."
- If you feel tense, take a few deep breaths and remind yourself to take one step at a time.

Include kids in preparations when it's safe to do so.

- Assemble emergency go-bags as a family or class project.
- Older kids can have safe jobs like helping pack the car to evacuate or moving lightweight items indoors away from wind.
- Contributing gives kids a sense of control and of being on a team.

Keep it comforting.

- Include a stuffed animal, blanket, or toy for a young child in your go-bag, and suggest that older kids and teens add comforting items to theirs.
- Create a cozy space in your home shelter so kids feel comfortable in it.

Watch out for media exposure.

- Weather warnings and news reports can worry and frighten kids. Help older kids manage news exposure, and keep news away from young kids.

Have a pet plan.

- Kids care and worry about pets, so keep pet food and water in your shelter and make a plan in advance for pets to stay safe and to evacuate if you do.



Helping Kids Cope with Dangerous Heatwaves

Dangerous heat can make kids irritable and stressed. It's difficult to sleep and to concentrate when it's hot, and when kids' bodies and brains are trying to handle the heat, it's harder to manage feelings and behavior. As an important person in a kid's life, here's how you can help them feel better during heatwaves:

Explain and support.

- Tell kids what's happening and that you'll put their safety first.
- Kids don't naturally know that heat can lead them to feel anxious or mad, so let them know it makes sense if they do, and that heat can cause it.

Be a source of comfort and reassurance.

- Let kids know you care about them and that you'll get through this together.
- Tell kids when danger has passed and they can get back to normal activities.
- If you evacuate to an emergency shelter, try to create a calm space with comforting items from your go-bags and let kids know you'll stick together.

Lead by example.

- Model healthy coping by sharing a little about your feelings and what helps you, like "I'm feeling cranky from this heat. I'm going to drink some water and turn on some music to feel better."

Connect with others.

- Kids can feel lonely cooped up inside. If morning or evening temps are cool, encourage them to get outdoors to see neighbors and friends.

Blow off some steam.

- Heat can make kids restless, so find outlets for pent-up energy in cool spaces like indoor playgrounds, community centers, or swimming areas, or by acting out skits, singing, or playing music together where it's cool.

Watch out for media exposure.

- Being on social media a lot can make kids feel worse, and news about the dangers of heat can worry them. Turn off news around young kids, monitor older kids' media, and encourage other activities or hobbies instead.

Prioritize sleep and routine.

- Heat can disrupt routines by changing the structure of the day and making it hard to sleep. Remain flexible but try to keep kids' predictable and reassuring routines as best you can.



Helping Kids Cope with Wildfires

Wildfires are dangerous, can grow rapidly, and create smoke that makes it harder to breathe. It can be scary to experience a wildfire and unsettling for kids to evacuate or see fire damage to or near their home, school, or community. As an important person in a kid's life, here's how you can help them feel better as a wildfire situation is unfolding:

Focus on safety and survival.

- Letting kids know you'll put their safety first helps them feel more secure.
- Pay attention to emergency warnings and evacuate if you might be at risk or if you're instructed to leave.

Explain the situation.

- Tell kids what's happening in a supportive way, like "The fire is nearby, so we're going farther away to be safe. I'll help you and we'll be together."
- Tell them when danger has passed and they are safe.

Be a source of comfort and reassurance.

- Let kids know you care about them and that they can count on you.
- If you evacuate to an emergency shelter, try to create a calm space with comforting items from your go-bags and let kids know you'll stick together.

Lead by example.

- You may react more strongly under stress, so try to speak calmly. Your steadiness makes it easier for kids to cope.
- Model healthy coping by saying a little about what helps you, like "I feel less worried about the wildfire because we have a safety plan."
- If you ever have to raise your voice to keep a child out of danger, explain later that you weren't angry at them.

Watch out for media exposure.

- Fire warnings and reports can worry and frighten kids. Help older kids and teens manage news exposure, and keep media away from young kids.

Be emotionally available.

- Once you're in a safe place, listen to what kids think and feel, answer their questions, explain what they don't understand, and let them know that their feelings are okay.

Point out what's good.

- Knowing others care gives hope. Show kids how the community, emergency responders, and your own family or classroom are helping each other.



Helping Kids Cope with Hurricanes and Destructive Storms

Hurricanes and severe storms can be loud, intense, and destructive. They can be scary and it can be unsettling for kids to evacuate or see storm damage in or near their home, school, or community. As an important person in a kid's life, here's how you can help them feel better as a hurricane or storm is unfolding:

Focus on safety and survival.

- Letting kids know you'll put their safety first helps them feel more secure.
- Pay attention to emergency warnings and evacuate if you might be at risk or if you're instructed to leave.

Explain the situation.

- Tell kids what's happening in a supportive way, like "The storm is nearby, so we're going farther away to be safe. I'll help you and we'll be together."
- Tell them when danger has passed and they are safe.

Be a source of comfort and reassurance.

- Let kids know you care about them and that they can count on you.
- Play games or do other activities to help keep kids' minds off the storm.
- If you evacuate to an emergency shelter, try to create a calm space with comforting items from your go-bags and let kids know you'll stick together.

Lead by example.

- You may react more strongly under stress, so try to speak calmly. Your steadiness makes it easier for kids to cope.
- Model healthy coping by saying a little about what helps you, like "I feel less worried about the hurricane because we have a safety plan."
- If you ever have to raise your voice to keep a child out of danger, explain later that you weren't angry at them.

Watch out for media exposure.

- Storm warnings and reports can worry and frighten kids. Help older kids and teens manage news exposure, and keep media away from young kids.

Be emotionally available.

- Once you're in a safe place, listen to what kids think and feel, answer their questions, explain what they don't understand, and let them know that their feelings are okay.

Point out what's good.

- Knowing others care gives hope. Show kids how the community, emergency responders, and your own family or classroom are helping each other.



Helping Kids Cope with Floods

Floodwaters can rise quickly and threaten safety. It can be scary to experience a flood and unsettling for kids to evacuate or see flood damage in or near their home, school, or community. As an important person in a kid's life, here's how you can help them feel better as the flood is unfolding:

Focus on safety and survival.

- Letting kids know you'll put their safety first helps them feel more secure.
- Pay attention to emergency warnings and evacuate if you might be at risk or if you're instructed to leave.

Explain the situation.

- Tell kids what's happening in a supportive way, like "The water is nearby, so we're going farther away to be safe. I'll help you and we'll be together."
- Tell them when danger has passed and they are safe.

Be a source of comfort and reassurance.

- Let kids know you care about them and that they can count on you.
- If you evacuate to an emergency shelter, try to create a calm space with comforting items from your go-bags and let kids know you'll stick together.

Lead by example.

- You may react more strongly under stress, so try to speak calmly. Your steadiness makes it easier for kids to cope.
- Model healthy coping by saying a little about what helps you, like "I feel less worried about the flood because we have a safety plan."
- If you ever have to raise your voice to keep a child out of danger, explain later that you weren't angry at them.

Watch out for media exposure.

- Storm alerts and news coverage can worry and frighten children. Help older children and teens manage their news consumption, and keep media coverage away from young children.

Be emotionally available.

- Once you're in a safe place, listen to what kids think and feel, answer their questions, explain what they don't understand, and let them know that their feelings are okay.

Point out what's good.

- Knowing others care gives hope. Show kids how the community, emergency responders, and your own family or classroom are helping each other.



Emergency Mental Health Phone Numbers

- 911 for a medical emergency
- 988 Crisis and Suicide Hotline Call or Text.
 - Outside the US use findahelpline.com
 - Deaf/Hard of Hearing: Call 711 then 988.
 - Spanish Speakers: Call 988 and press 2, or text "AYUDA" to 988.
- Disabilities and Disasters Hotline: Call or Text: 1-800-626-4959
- Disaster Distress Helpline: in English, Spanish and American Sign Language: 1-800-985-5990
- FEMA Helpline for local crisis counseling programs: 1-800-621-3362



Preparación para el clima extremo

Puede ser que uno no siempre sepa exactamente cuándo ocurrirán condiciones peligrosas como calor extremo, inundaciones, tormentas, o incendios. Cuando uno está más preparado, los niños también. Aquí le mostramos cómo puede ayudarlos a sentirse mejor mientras se prepara con anticipación.

Explique por qué se están preparando.

- Los niños no siempre entienden lo que se avecina cuando usted está preparando su hogar o salón de clases. Dependen de usted para saber si todo está bien.
- Deja que los niños sepan que es normal que las personas se preparen para mantenerse a salvo.
- Si viven en un área de mayor riesgo, explíqueles que estas situaciones a veces ocurren, y por eso es importante estar listos.
- Saber que se puede preparar ayuda a reducir la ansiedad y aumenta la confianza.

Manténgase tranquilo .

- Los niños observan a los adultos de confianza para saber cómo sentirse. Ayúdelos a sentirse seguros mostrándose positivo mientras se preparan.
- En situaciones más estresantes, comparta cómo te sientes:
- “En este momento estoy enfocado en prepararme rápido, pero sigo aquí con usted y nos iremos pronto.”
- Si se siente tenso, respire profundo y recuérdase ir paso a paso.

Incluya a los niños en la preparación cuando sea seguro hacerlo.

- Armen mochilas de emergencia como un proyecto familiar o de clase
- Los niños mayores pueden ayudar a empacar el auto o mover objetos livianos.
- Contribuir les da a los niños una sensación de control y de ser parte de un equipo.

Hágalo reconfortante.

- Incluya un peluche, una manta, o juguete en la mochila de emergencia.
- Sugiera a niños mayores que agreguen objetos que les den tranquilidad.
- Cree un espacio acogedor en casa para refugiarse.

Cuidado con la exposición a los medios.

- Las noticias pueden asustar a los niños.
- Ayude a los mayores a manejar lo que ven y evite noticias para los más pequeños.

Tenga un plan para mascotas.

- Los niños se preocupan por ellas.
- Tenga comida y agua disponibles y un plan para evacuarlas.



Cómo ayudar a los niños a afrontar las olas de calor peligrosas

El calor extremo puede hacer que los niños se sientan irritables y estresados. Es difícil dormir y concentrarse cuando hace calor, y cuando el cuerpo y la mente de los niños están tratando de manejar el calor, se les hace más difícil controlar sus emociones y su comportamiento. Como persona importante en la vida de un niño, aquí le mostramos cómo puede ayudarlos a sentirse mejor durante las olas de calor:

Explique y apoye.

- Dígalos a los niños lo que está pasando y que su seguridad es la prioridad.
- Los niños no saben de forma natural que el calor puede hacerlos sentir ansiosos o enojados, así que hágalos saber que es normal si se sienten así, y que el calor puede ser la causa.

Sea una fuente de consuelo y tranquilidad.

- Hágalos saber a los niños que se preocupa por ellos y que lo superarán juntos.
- Dígalos a los niños cuando el peligro haya pasado y puedan retomar sus actividades normales.
- Si evacúan a un refugio de emergencia, intente crear un espacio tranquilo con artículos reconfortantes de sus bolsas de emergencia y hágalos saber a los niños que estarán juntos.

Dé el ejemplo.

- Modele formas saludables de afrontar la situación compartiendo un poco sobre sus sentimientos y lo que le ayuda, como: "Me siento irritable por el calor. Voy a tomar agua y a poner música para sentirme mejor."

Conéctese con los demás.

- Los niños pueden sentirse solos encerrados en casa. Si las temperaturas de la mañana o la tarde son frescas, anímelos a salir a ver a los vecinos y amigos.

Libere energía.

- El calor puede hacer que los niños se sientan inquietos, así que busque formas de liberar esa energía acumulada en espacios frescos, como parques infantiles cubiertos, centros comunitarios o zonas de natación, o haciendo actuaciones, cantando o tocando música juntos donde haya fresco.

Preste atención a la exposición a los medios de comunicación.

- Pasar mucho tiempo en las redes sociales puede hacer que los niños se sientan peor, y las noticias sobre los peligros del calor pueden preocuparlos. Apague las noticias cuando haya niños pequeños presentes, supervise el consumo de medios de los niños mayores y fomente otras actividades o pasatiempos en su lugar.

Priorice el sueño y la rutina.

- El calor puede alterar las rutinas al cambiar la estructura del día y dificultar el sueño. Manténgase flexible, pero intente conservar las rutinas predecibles y reconfortantes de los niños en la medida de lo posible.



Cómo ayudar a los niños a sobrellevar los incendios forestales

Los incendios forestales son peligrosos, pueden crecer rápidamente y producen humo que dificulta la respiración. Vivir un incendio forestal puede ser aterrador, y evacuar o ver daños causados por el fuego cerca o en su hogar, escuela o comunidad puede ser perturbador para los niños. Como persona importante en la vida de un niño, aquí le mostramos cómo puede ayudarlos a sentirse mejor mientras se desarrolla una situación de incendio forestal:

Enfóquese en la seguridad y la supervivencia.

- Hacerles saber a los niños que su seguridad es la prioridad les ayuda a sentirse más seguros.
- Preste atención a las alertas de emergencia y evacúe si podría estar en riesgo o si se le indica que debe salir.

Explique la situación.

- Dígalos a los niños lo que está pasando de manera comprensiva, como: "El fuego está cerca, así que nos vamos más lejos para estar seguros. Voy a ayudarlos y estaremos juntos."
- Dígalos cuando el peligro haya pasado y estén a salvo.

Sea una fuente de consuelo y tranquilidad.

- Hágales saber a los niños que se preocupa por ellos y que pueden contar con usted.
- Si evacúan a un refugio de emergencia, intente crear un espacio tranquilo con artículos reconfortantes de sus bolsas de emergencia y hágales saber a los niños que estarán juntos..

Dé el ejemplo.

- Es posible que reaccione con más intensidad bajo estrés, así que intente hablar con calma. Su serenidad les facilita a los niños afrontar la situación.
- Modele formas saludables de afrontar la situación compartiendo lo que le ayuda, como: "Me siento menos preocupado/a por el incendio forestal porque tenemos un plan de seguridad."
- Si alguna vez tiene que levantar la voz para evitar que un niño corra peligro, explíquele después que no estaba enojado/a con él o ella.

Preste atención a la exposición a los medios de comunicación.

- Las alertas e informes sobre incendios pueden preocupar y asustar a los niños. Ayude a los niños mayores y adolescentes a manejar el consumo de noticias y mantenga los medios de comunicación lejos de los niños pequeños.

Esté disponible emocionalmente.

- Una vez que estén en un lugar seguro, escuche lo que los niños piensan y sienten, responda sus preguntas, explíqueles lo que no entienden y hágales saber que sus sentimientos son válidos.

Señale lo positivo.

- Saber que otros se preocupan por uno da esperanza. Muéstreles a los niños cómo la comunidad, los equipos de emergencia y su propia familia o salón de clases se están ayudando mutuamente.



Cómo ayudar a los niños a sobrellevar los huracanes y las tormentas destructivas

Los huracanes y las tormentas severas pueden ser ruidosos, intensos y destructivos. Pueden ser aterradores, y evacuar o ver daños causados por una tormenta cerca o en el hogar, la escuela o la comunidad puede ser perturbador para los niños. Como persona importante en la vida de un niño, aquí le mostramos cómo puede ayudarlos a sentirse mejor mientras se desarrolla una situación de huracán o tormenta:

Enfóquese en la seguridad y la supervivencia.

- Hacerles saber a los niños que su seguridad es la prioridad les ayuda a sentirse más seguros.
- Preste atención a las alertas de emergencia y evacúe si podría estar en riesgo o si se le indica que debe salir..

Explique la situación.

- Dígales a los niños lo que está pasando de manera comprensiva, como: "La tormenta está cerca, así que nos vamos más lejos para estar seguros. Voy a ayudarlos y estaremos juntos."
- Dígales cuando el peligro haya pasado y estén a salvo.

Sea una fuente de consuelo y tranquilidad.

- Hágales saber a los niños que se preocupa por ellos y que pueden contar con usted.
- Juegue juegos u organice otras actividades para ayudar a que los niños no piensen en la tormenta.
- Si evacúan a un refugio de emergencia, intente crear un espacio tranquilo con artículos reconfortantes de sus bolsas de emergencia y hágales saber a los niños que estarán juntos.

Dé el ejemplo.

- Es posible que reaccione con más intensidad bajo estrés, así que intente hablar con calma. Su serenidad les facilita a los niños afrontar la situación.
- Modele formas saludables de afrontar la situación compartiendo lo que le ayuda, como: "Me siento menos preocupado/a por el huracán porque tenemos un plan de seguridad."
- Si alguna vez tiene que levantar la voz para evitar que un niño corra peligro, explíquele después que no estaba enojado/a con él o ella.

Preste atención a la exposición a los medios de comunicación.

- Las alertas e informes sobre tormentas pueden preocupar y asustar a los niños. Ayude a los niños mayores y adolescentes a manejar el consumo de noticias y mantenga los medios de comunicación lejos de los niños pequeños.

Esté disponible emocionalmente.

- Una vez que estén en un lugar seguro, escuche lo que los niños piensan y sienten, responda sus preguntas, explíqueles lo que no entienden y hágales saber que sus sentimientos son válidos.

Señale lo positivo.

- Saber que otros se preocupan por uno da esperanza. Muéstreles a los niños cómo la comunidad, los equipos de emergencia y su propia familia o salón de clases se están ayudando mutuamente.



Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las inundaciones

Las aguas de una inundación pueden subir rápidamente y poner en peligro la seguridad. Vivir una inundación puede ser aterrador, y evacuar o ver daños causados por el agua cerca o en el hogar, la escuela o la comunidad puede ser perturbador para los niños. Como persona importante en la vida de un niño, aquí le mostramos cómo puede ayudarlos a sentirse mejor mientras se desarrolla la inundación:

Enfóquese en la seguridad y la supervivencia.

- Hacerles saber a los niños que su seguridad es la prioridad les ayuda a sentirse más seguros.
- Preste atención a las alertas de emergencia y evacúe si podría estar en riesgo o si se le indica que debe salir.

Explique la situación.

- Dígalos a los niños lo que está pasando de manera comprensiva, como: "El agua está cerca, así que nos vamos más lejos para estar seguros. Voy a ayudarlos y estaremos juntos."
- Dígalos cuando el peligro haya pasado y estén a salvo.

Sea una fuente de consuelo y tranquilidad.

- Hágales saber a los niños que se preocupa por ellos y que pueden contar con usted.
- Si evacúan a un refugio de emergencia, intente crear un espacio tranquilo con artículos reconfortantes de sus bolsas de emergencia y hágales saber a los niños que estarán juntos.

Dé el ejemplo.

- Es posible que reaccione con más intensidad bajo estrés, así que intente hablar con calma. Su serenidad les facilita a los niños afrontar la situación.
- Modele formas saludables de afrontar la situación compartiendo lo que le ayuda, como: "Me siento menos preocupado/a por la inundación porque tenemos un plan de seguridad."
- Si alguna vez tiene que levantar la voz para evitar que un niño corra peligro, explíquele después que no estaba enojado/a con él o ella.

Preste atención a la exposición a los medios de comunicación.

- Las alertas e informes sobre inundaciones pueden preocupar y asustar a los niños. Ayude a los niños mayores y adolescentes a manejar el consumo de noticias y mantenga los medios de comunicación lejos de los niños pequeños.

Esté disponible emocionalmente.

- Una vez que estén en un lugar seguro, escuche lo que los niños piensan y sienten, responda sus preguntas, explíqueles lo que no entienden y hágales saber que sus sentimientos son válidos.

Señale lo positivo.

- Saber que otros se preocupan por uno da esperanza. Muéstreles a los niños cómo la comunidad, los equipos de emergencia y su propia familia o salón de clases se están ayudando mutuamente.



Números de teléfono de apoyo en salud mental para emergencias

- 911 para emergencias médicas
- 988 – Línea de crisis y prevención del suicidio (llamada o mensaje de texto)
 - Fuera de Estados Unidos, visita: findahelpline.com
 - Personas sordas o con dificultades auditivas: llama al 711 y luego al 988
 - Personas que hablan español: llama al 988 y presiona 2, o envía un mensaje con la palabra “AYUDA” al 988
- Línea para personas con discapacidades y desastres:
 - Llama o envía un mensaje al 1-800-626-4959
- Línea de apoyo emocional en desastres (en inglés, español y lenguaje de señas americano): 1-800-985-5990
- Línea de FEMA para programas locales de consejería en crisis: 1-800-621-3362

Stronger Together, Brighter Tomorrow

Building resilience. Nurturing wellbeing. Growing hope—together.

Every family faces challenges.
With the right tools and support,
we can grow through them—together.



BUILD RESILIENCE

Mistakes happen.
Setbacks are normal.
We grow stronger
when we keep going.



STAY GROUNDED

Take a breath.
Notice your feelings.
Small pauses can
bring calm.



STAY CONNECTED

Talk, listen, and
be there for each other.
Connection helps
us feel safe.



PRACTICE SELF-CARE

Rest, move, create,
and do what fills
your cup. You matter
too.



**You don't have to do it alone.
Support is here. Hope is real. You are not alone.**



TALK & GET SUPPORT
Reach out to a trusted
adult or counselor.
You are heard.



YOU ARE NOT ALONE
Resources and caring
communities are
here for you.



ONE STEP AT A TIME
Small steps today
can lead to a more
hopeful tomorrow.

