

Apoyando el bienestar de la juventud y construyendo resiliencia frente a un clima cambiante

Una guía para padres y cuidadores/as

Como cuidador/a, tu puedes influir en tu joven de una manera positiva, siendo un mentor/a formativo que fortalezca su resiliencia, especialmente frente a un clima cambiante. Esta guía es para cualquier persona que cuida a jóvenes, con información y recomendaciones para diferentes edades, para construir su resiliencia y apoyar su bienestar.

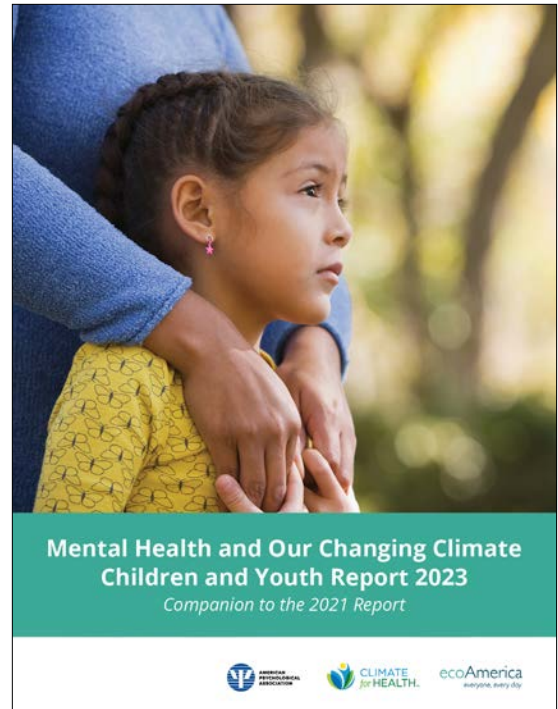
El apoyo de la familia es importante

El apoyo de la familia es esencial para la salud mental y emocional de la juventud, especialmente durante las crisis. Estudios muestran que el bienestar de la juventud está directamente conectado al bienestar quienes le cuidan. Los padres y cuidadores que mantienen su estabilidad y capacidad para apoyar a sus jóvenes, pueden ayudarles a ser más resilientes psicológicamente en su vida. Y, la salud mental y física están conectadas: **cuanto más saludable sea la vida familiar, más saludable será el/la joven.**

Primero, apóyate a ti mismo/a

Cuidar a la juventud es más fácil cuando tú también cuidas tu propia salud mental y física.

- ✓ Rodéate de gente en quien confíes y te apoya – familia, amistades, vecinos, colegas – para fortalecer tu propia resiliencia y expandir la red de seguridad de tu joven
- ✓ Busca apoyo para tu salud mental cuando la necesites, para minimizar el estrés y la ansiedad.
- ✓ Usa servicios de la comunidad para ayudarte con tus necesidades (p. ej., apoyo financiero, vivienda, y alimentación) para que puedas enfocarte más en tu joven.



- ✓ Edúcate sobre el cambio climático, los impactos, las soluciones, y cómo participar para apoyar el desarrollo de tu joven.

Apoya a tu joven de acuerdo a su edad

- ✓ **Jóvenes chicos:** Guíales en cómo entender el cambio climático, manejar sus sustos, y ser optimista.
- ✓ **Jóvenes grandes (8+) y adolescentes:** Escúchales sin juzgar, ten conversaciones honestas sobre sus preocupaciones y apóyales a tomar acción.

Crea un ambiente positivo para apoyar a tu joven

Estilos positivos e involucrados ayudan a asegurar mejor salud mental en la juventud. Si tu joven expresa preocupación por el cambio climático:

- ✓ Mantente abierto a tener conversaciones significativas; escucha las preocupaciones de tu joven.
- ✓ Asegúrate de no ignorar sus preocupaciones – pídele que identifique sus emociones, reconócelas y válidalas.
- ✓ Para ayudarles a procesar sus emociones, mantén la empatía y dale seguridad.
- ✓ Busca consejo profesional si tu joven demuestra señales más graves de ansiedad, depresión, u otros síntomas preocupantes de salud mental.

Ayuda a tu joven a afrontar y procesar en una manera saludable

Cuando platiques con tu joven sobre el cambio climático:

- ✓ Usa un **lenguaje positivo y enfocado en soluciones**, optimismo, objetivos, y acción, en vez de tristeza y derrotismo
- ✓ **Las estrategias centradas en la confrontación del problema** animan a la juventud a atacar la fuente de su estrés mientras incrementan su agencia personal
- ✓ Esto puede ser: jardines comunitarios, compras sostenibles y más “verdes,” la promoción de soluciones climáticas, o simplemente tener conversaciones abiertas y honestas.

Fortalece la resiliencia de tu joven

Ayuda a tu joven a aprender a cómo ser resiliente, le ayudará hoy y le beneficiará toda su vida. Enseña y modela las técnicas esenciales para construir su habilidad para procesar las emociones y las situaciones que enfrentarán.

- ✓ **Autorregulación** - Controlando sus emociones, especialmente durante el estrés
- ✓ **Perseverancia** - Siguiendo y terminando sus objetivos
- ✓ **Empatía** - Entendiendo las emociones de otras personas
- ✓ **Adaptabilidad** - Flexibilidad y creatividad en las soluciones de problemas

Entrena a tu joven en **la resolución de conflictos y cooperación** para aumentar sus habilidades interpersonales y colaborar con otras personas.

Anímale a **involucrarse** para empoderarse a tener un impacto en su medio. La acción es un antídoto. Invítale a:

- ✓ Hacer actividades en la casa como: reciclar, reusar, y conservar energía.
- ✓ Participar en actividades educativas y voluntarias en la escuela o en la comunidad.
- ✓ Practicar hablando en público y promoviendo soluciones climáticas.
- ✓ Conectarse con otros jóvenes y esfuerzos del clima y organizaciones en tu comunidad/nacionalmente.
- ✓ Platicar y pedir más de las personas en el poder.

El contenido de esta guía fue adaptado del [Mental Health and Our Changing Climate: Children and Youth Report 2023](#), una publicación colaborativa de ecoAmerica y la Asociación Psicológica de América. Por favor dirígete a las páginas 36-37 para la lista completa de recursos para padres y cuidadores/as.

Para aprender más sobre el cuidado de la salud mental en un clima cambiante, usa nuestra [edición del 2021](#).