

Salud mental de la juventud en nuestro clima cambiante

Una guía para líderes de fe

Visión General

Como pilar de nuestras comunidades locales, las congregaciones están en la primera línea de las acciones de cuidado. También, como nuestro clima cambiante causa eventos del clima más frecuentes y severos, los impactos físicos y mentales pesan mucho en las comunidades y congregaciones. Más y más, los y las líderes de fe necesitan ofrecer servicios de salud mental a las familias y a la juventud. Existen estudios del American Psychological Association y ecoAmerica sobre la salud mental y el cambio climático que subraya los impactos profundos del cambio climático en el bienestar humano, especialmente en la niñez. Estos estudios indican que la niñez y la juventud son especialmente vulnerables, con impactos que van desde el trauma directamente causado por eventos severos del clima, o ansiedad por los cambios a largo plazo. La juventud en las comunidades negras y latinas son aún más vulnerables. La salud mental de la juventud puede ser no solamente afectada por sus propias experiencias con factores estresantes, sino también por experiencias indirectas de sus cuidadores (Simpson et al., 2011). Las congregaciones y líderes de fe son llamadas por su fe a apoyar la salud mental de la juventud y las soluciones climáticas. Los estudios de ecoAmerica nos enseñan que hay varias maneras efectivas en que los adultos pueden ayudar.

Contexto

Por más de una década, la crisis de salud mental de la juventud en los Estados Unidos ha estado incrementando con una rapidez preocupante, caracterizada por una tristeza persistente, la desesperación, y por pensamientos y acciones suicidas. El racismo, la discriminación, la pobreza, la inseguridad habitacional, las redes sociales, la violencia con armas de fuego, los efectos de incertidumbre sobre el COVID-19 y más; todas están impactando la salud mental de la juventud. El cambio climático se cruza con esta crisis y amplifica estos problemas. La contaminación, el clima extremo, las temperaturas más altas, y el trauma físico/emocional también puede afectar el crecimiento de la niñez antes de nacer y acumular impactos mayores en la salud mental mientras van creciendo. También, la juventud conoce los daños de los impactos del clima a través de sus cuidadores, quienes igualmente están siendo impactados físicamente y mentalmente. El TEPT, la ansiedad, la depresión, y otros resultados de una salud mental pobre, están conectados a eventos de desastre (Clayton et al., 2023). Además, el fracaso percibido en los gobiernos con relación al detener el cambio climático, está asociado con la angustia entre la juventud (Hickman et al., 2021). Para más información por edad, vea [este reporte](#).

Soluciones: *Las comunidades de fe y sus líderes pueden y deben de apoyar la salud mental de la juventud y sus cuidadores. La detección temprana de la ansiedad, la depresión, y el TEPT es importante y puede resultar en referencias a proveedores de salud mental y personal médico. Para cultivar el bienestar mental de la juventud en tu comunidad, incorpora las siguientes acciones en formas apropiadas para la edad:*

Platica honestamente sobre el cambio climático para reconocer el problema. Lee libros y muestra videos apropiados para cada edad, da un sermón, enseña, invita a especialistas a dar una charla Ofrece diversas oportunidades de educación, y reserva tiempo después para procesar y discutir el contenido con la niñez y la juventud.

Involucra auténticamente a la juventud en la acción climática de la congregación y la comunidad. Ser parte de la acción colectiva es bueno para todas nuestras almas. Trabajen hacia la reducción de sus emisiones, el aumento de la biodiversidad, la promoción de soluciones climáticas, y el voto, para asegurar que el liderazgo local y nacional avance las soluciones que crean un futuro mejor para nuestra juventud.

Provee oportunidades para estar al aire libre regularmente . Promueve relaciones saludables entre unos/as y otros/as, con la naturaleza, y la divinidad, a través de actividades como: la oración al aire libre, caminatas, jardinería, paseos por un laberinto, subida a la montaña, viajes de campamento, y más. Disfrutar del tiempo en la naturaleza reduce la ansiedad y el estrés y nos conecta con lo sagrado.

Anima a la juventud y a la niñez a compartir, validando sus sentimientos. Es importante que el liderazgo adulto escuche, repita, y reconozca todos los sentimientos como lógicos. La juventud necesita escuchar que lo que están sintiendo es normal.

Enseña y modela habilidades saludables para afrontar el estrés y la ansiedad. Demuestra y habla sobre la importancia del ejercicio en la naturaleza, el respirar profundamente, contar hasta diez, caminar con amistades y disfrutar tiempo con una mascota para minimizar el estrés. Refuerza que jueguen, imaginen, sientan curiosidad y experimenten el sentido de la maravilla.

Comparte historias de acción alrededor del mundo, llenas de esperanza. Hay demasiadas noticias negativas del clima; supéralas con cuentos positivos.

Aprende con y de la juventud sobre soluciones climáticas. Las energías limpias, los vehículos eléctricos, la reforestación, y los espacios urbanos verdes están haciendo la diferencia.