

Guía para apoyar a niños y niñas frente al cambio climático

Material diseñado para madres, padres y docentes.



A nivel mundial sabemos que el cambio climático está afectando al planeta y esto repercute en la vida de todos, especialmente en los niños y niñas que tendrán que hacer frente a un mundo distinto.

Esta guía busca ayudar a padres, madres y profesores a cuidar las emociones de los niños y niñas al abordar este tema y entregar información que permita la agencia frente a esta crisis sin transmitir la idea de un futuro catastrófico.

Los contenidos de esta guía están basados en estudios sobre el tema y también en las voces de niños, niñas y adultos que fueron recogidas en grupos focales con niñas, niños y también con profesores y educadores.

Distintas reacciones frente al cambio climático

Cada niño y niña enfrenta el cambio climático de una manera diferente. Conocer del tema puede hacerles sentir distintas emociones, como tristeza, pesimismo, desesperanza, culpa, rabia, frustración, confusión; así como motivación, empatía, solidaridad, responsabilidad, altruismo y esperanza.

A continuación se presenta los tipos de reacciones más comunes y qué hacer frente a cada una de ellas:



Foco solo en el problema

Los niños y niñas están conscientes del problema desde una mirada racional, dejando fuera sus emociones. Pueden hacer preguntas y conversar sobre el cambio climático, buscando planes para ayudar a reducirlo, como por ejemplo no dejar abierta la llave del agua cuando no se necesita.

¿Qué hacer?

Valorar sus esfuerzos y abrir un espacio para la expresión emocional, fomentando una mayor reflexión que acompañe la acción.



Alejamiento

Intentan distraerse de las emociones negativas que produce pensar o escuchar sobre el cambio climático, recurriendo a actividades tranquilizantes como dibujar, cantar y jugar.

También buscan cercanía y contacto físico con personas cercanas para calmarse. Estos niños y niñas saben que existe el cambio climático pero toman distancia del tema porque les genera preocupaciones que no saben manejar.

¿Qué hacer?

Ofrecer alternativas de acciones concretas que el niño o niña pueda realizar para que sienta que contribuya a la solución del problema.



Excesiva preocupación

Piensen sólo en los efectos negativos que tiene este fenómeno, sin reconocer posibilidades para colaborar o reducirlo. Este pesimismo hace que sientan rabia y culpa, mientras se resignan y lo consideran inevitable.

¿Qué hacer?

Mostrarles los esfuerzos que se están haciendo en distintas partes del mundo y las acciones que él o ella pueden llevar a cabo.

Negación

Dicen que el cambio climático es irrelevante, que sus consecuencias se darán dentro de miles de años o que es mentira.

¿Qué hacer?

Sensibilizar, es decir explicar y reconocer la importancia de cuidar el medio ambiente para lograr una mayor conciencia del problema de las soluciones.



Búsqueda de un significado

Reconocen que el cambio climático es importante, viendo los esfuerzos que las comunidades y científicos están haciendo para reducir su impacto.

Logran identificar sus emociones y motivación frente al cambio climático, lo que aumenta su esperanza en un futuro mejor y su capacidad para aportar. En general, promueven cambios en su familia, colegio o barrio, buscando una participación comunitaria.

¿Qué hacer?

Valorar esta actitud y promover que la comparta en los distintos espacios en los que se desenvuelve.

¿Cuándo consultar a un especialista de salud mental?



Si se observa alguno de los siguientes cambios en un niño o niña:

- Preocupación por el cambio climático que impide hacer actividades diarias como jugar, estudiar o interactuar con otros.
- Alteraciones en las rutinas de alimentación y sueño, asociado a altos niveles de estrés por esta problemática.
- Llanto excesivo o emociones intensas relacionadas con el tema, presentes por largos períodos de tiempo que alteran su vida cotidiana.



Encuentra más información sobre el cambio climático y actividades de indagación científica [aquí](#).



10 consejos

para **acompañar las emociones de niños y niñas** frente al **cambio climático**



1

Cultive la esperanza

Cuéntele que muchas personas están trabajando para enfrentar el cambio climático y que cuando las personas trabajamos juntas podemos resolver problemas y generar grandes transformaciones. Un ejemplo es que como sociedad hemos reemplazado las bolsas de plástico por bolsas reutilizables.

“Hay una campaña de gente que está limpiando las playas, las calles y después todo eso lo dejan en el reciclaje”

(Niña, 9 años)

2

Ayude a poner sus emociones en palabras

Observe y escuche a los niños y niñas, tratando de entender las emociones que expresan con actitudes y conductas. Ofrezca alternativas de emociones para ayudar a que el niño y niña identifique las propias. Por ejemplo, podría decirle: “parece que esto te preocupa”, “¿esto te hace sentir frustrado?”, “veo que te entusiasma ayudar a reciclar”, etc.

“Están destruyendo el planeta... [y eso me hace sentir] mal porque el planeta es de todos, no es para contaminar y dejarlo así muerto”

(Niña, 9 años)



3

Valide las emociones

Dígale que las personas sentimos diversas emociones frente al cambio climático, y todas son válidas. Acompañe sin criticar ni juzgar lo que siente. Por ejemplo, si el niño o niña dice:

“Me da tristeza que hay animales que se mueren por el cambio del clima y no se pueden adaptar a otro lugar”

(Niña, 9 años)

Le puede responder:
“Entiendo que te den pena esos animales, muchas personas nos sentimos así”.

4

Favorezca que las niñas y niños expresen sus ideas

Escuche atentamente cuando el niño o la niña comparta con usted sus ideas. También puede preguntarle: ¿Qué piensas sobre esto?, ¿qué harías tú en esta situación?

De esta manera se fomenta el pensamiento crítico, que les permitirá tomar acciones frente a este tema.

“Es importante respetar su opinión, hacerlas valederas”

(Educador diferencial, 2º y 3 básico)




5

Responda sus preguntas de manera honesta y clara

Escucha sus comentarios y aclare sus dudas, explique de forma simple y de acuerdo a su edad qué es el cambio climático.

Evite usar palabras rebuscadas o dar detalles innecesarios. Por ejemplo, si un niño o niña pregunta si se va a acabar el mundo, podemos responderle qué habrá cambios, pero qué podemos adaptarnos a ellos.



“Es importante entregarles información verídica, no lo que yo creo”

(Profesora, Enseñanza Básica)

6

Evite los mensajes e imágenes catastróficos

No exponga a niñas y niños a contenidos alarmantes que se exhiben en los medios de comunicación y redes sociales.

Intente dar una visión optimista frente a información preocupante, mostrando posibles soluciones. Por ejemplo, frente a la contaminación marítima valorar los esfuerzos de la limpieza de los mares.

“Frente a las noticias negativas, es mejor ver el lado positivo, qué hay por hacer y que no hay está todo perdido”.

(Educador diferencial, 2° y 3 básico)

7

Valore los esfuerzos de los niños y niñas para cuidar el medio ambiente

Reconozca a través de gestos y palabras sus intentos por hacer algo positivo por el medio ambiente y explíqueles cómo sus habilidades pueden ser usadas para ayudar en esta tarea.

Muéstrele lo valioso que es su aporte para el ecosistema y hágale preguntas sobre ellos: “¿Cómo se te ocurrió hacer un huerto? ¿Cómo lo construiste? ¡Qué buena idea!”

“Tenemos un taller de papelería y reciclaje, con papeles, cajas de huevo y hacemos pocillos, aros, queda todo muy lindo”

(Niña, 10 años)

8

Promueva la acción climática

Incentive y explique qué acciones pueden hacer para ayudar al medio ambiente en su vida diaria, para favorecer la adaptación al cambio climático por medio de acciones concretas como, por ejemplo: ahorro de agua a través de duchas más cortas, cerrar las llaves, reciclar, evitar el uso de plásticos de un solo uso, entre otras.

Es importante recordar que hacer pequeñas acciones de poco, es mejor que no hacer nada.

“En mi casa almacenamos el agua de la tina, luego la filtramos y así podemos regar”

(Niño, 9 años)



9

Ayúdele a encontrar un sentido a la acción climática

Destaque todas las acciones que hace el niño o niña por proteger la naturaleza, mostrando y dándole un significado positivo a éstas. Ayúdele a conectar sus acciones para cuidar el medio ambiente con sus propias motivaciones, identificando lo que es importante para él o ella. Reflexione sobre el impacto que tiene sus acciones en la naturaleza.

“Deberíamos tratar de hacer algo para generar menos basura, limpiar las playas o los lugares que tengan basura y tratar de cambiar esto y plantar más árboles”

(Niño, 9 años)

10

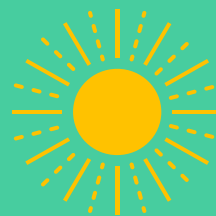
Promueva el contacto de los niños y niñas con la naturaleza

Dé oportunidades para que los niños y niñas puedan aprender y explorar la naturaleza y aproveche esos momentos para transmitirles la importancia de cuidar el medio ambiente. Realice actividades al aire libre como paseos, juegos y deportes. El contacto con la naturaleza ayuda a reducir el estrés, nos hace sentir más felices y nos motiva a cuidar el planeta.

“Una vez, paseando con mi familia en el campo vi que los patos y gallinas andaban por los caminos”

(Niña, 10 años)





Guía para apoyar a niños y niñas frente al cambio climático

Autoras:

María Pía Santelices, María José Ugarte,
Silvia Narvaez, Catalina Dávila, Karina Reyes,
Paulina Araya, Francisca Jeldez, María de los Ángeles Pavez.

Agradecimientos:

Colegio Virginia Subercaseux, Pirque
(estudiantes de 4° y 5° básico)
Escuela Particular N° 8 San Ignacio, Calera de Tango
(docentes del primer ciclo)
RedLama, una iniciativa del Centro de Ciencia del
Clima y la Resiliencia (CR)², Fondap 15110009
Carolina Pereira
Estela Elgueta

