



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ***El cambio climático afecta a los niños***

### **El cambio climático afecta a los niños y sufren eco-ansiedad**

Los desastres naturales tienen efectos en la salud mental de los niños. Muchos han visto cómo sus familias después de un desastre natural (huracanes, incendios forestales, inundaciones...) perdían seres queridos, bienes, o el trabajo que los alimentaba. Sienten emociones negativas que las almacenan y las pueden dirigir al stress y sufrir eco-ansiedad, es decir, miedo de un cataclismo ambiental.

Nosotros, las personas adultas, debemos prevenir que nuestros niños lleguen a esa situación. Orientarles y demostrarles que nuestros estilos de vida pueden ser positivos para la salud mental. Utilizar la bicicleta, ir andando al trabajo, ir a zonas verdes para pasar más tiempo en la naturaleza, son hábitos saludables que debemos potenciar.

Es importante adaptarnos a su lenguaje para que puedan entendernos y no crearles confusión. Nosotros, además, debemos enseñar con el ejemplo.

Los niños están asustados porque no saben lo que está ocurriendo y cuáles son sus consecuencias. Debemos ayudarles y colaborar entre todos para que la eco-ansiedad no sea una amenaza para las nuevas generaciones.

Noemí Varona