

Salud Mental



Plan de Acción

- **Converse acerca de este tema:**
 - Hable con amigos, familiares y niños sobre cómo el cambio climático está afectando nuestras vidas.
 - Promueva la concienciación sobre los efectos del clima en la salud mental en su comunidad
- **Esté atento a las señales de advertencia de salud mental:** busque cambios en el comportamiento, la actitud, la motivación, el apetito, los patrones de sueño y el rendimiento escolar de los niños.
- **Tome acción:**
 - Desarrolle un plan de seguridad
 - Elimine el acceso a objetos dañinos como armas de fuego y municiones
 - Busque ayuda profesional con su proveedor médico para hablar sobre la terapia y/u otras opciones para mejorar la salud mental.

¿Sabía usted que...?

Los desastres climáticos y la migración forzada se han relacionado con desorden de estrés postraumático, la depresión y la ansiedad. A medida que los niños aprenden más sobre el cambio climático, se está viendo un aumento en la “ansiedad ecológica” o el “duelo ecológico” o preocupación por un futuro con las amenazas serias de un clima cambiante. Los sentimientos asociados a esto pueden ser miedo, ira, tristeza, etc. El clima extremo asociado al cambio climático limita las oportunidades para actividades físicas/al aire libre y eventos sociales, lo que puede empeorar el aislamiento de nuestros niños y adolescentes.

Recursos para la Comunidad:

Complete este [libro de actividades](#) con su(s) niño/a(s) para ayudarle a lidiar con desastres climáticos

Llame a la *Línea Nacional para la Prevención del Suicidio* al **988** si usted o algún ser querido está experimentando estrés emocional, pensamientos de hacerse daño o una crisis suicida.



Puerto Rico Chapter
INCORPORATED IN PUERTO RICO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

