



CREANDO UN MOVIMIENTO SOSTENIBLE



UN KIT DE HERRAMIENTAS PARA CONVERTIR LA ECO-ANSIEDAD EN ECO-ACCIÓN

J. Selena Leon & Patricia Ferrero







TABLA DE CONTENIDO

04	Acerca de Conservation Colorado y Protégete
05	Mensaje del Equipo
08	Acerca del Kit de Herramientas
09	La Justicia Ambiental
13	Sistemas de Opresión
17	El impacto del Cambio Climático en la Salud Mental
22	Semillas de Esperanza
26	Ejerciendo tu Poder
34	Cómo afrontar el Cambio Climático
40	Diagrama de Venn de Acción Climática
42	Ampliando tus Círculos de Influencia
44	Considere...
46	Glosario



ACERCA DE CONSERVATION COLORADO & PROTÉGETE

En Conservation Colorado y Protégete, creemos que cada persona en nuestro estado merece vivir en una comunidad próspera y libre de contaminación, — donde todos, independientemente de su idioma, raza, clase, estatus migratorio o poder político, puedan tener acceso a un clima estable y un ambiente saludable con agua, aire y tierra limpios.

La Academia de Liderazgo para la Justicia Climática es una iniciativa de Conservation Colorado dedicada a desarrollar el liderazgo y el poder de los latinos. Estamos luchando para hacer de Colorado un líder nacional en acción climática, conservación y justicia ambiental.

Porque cuando protegemos a nuestra Madre Tierra, protegemos a nuestra gente.

CONSTRUIMOS PODER CON LA COMUNIDAD

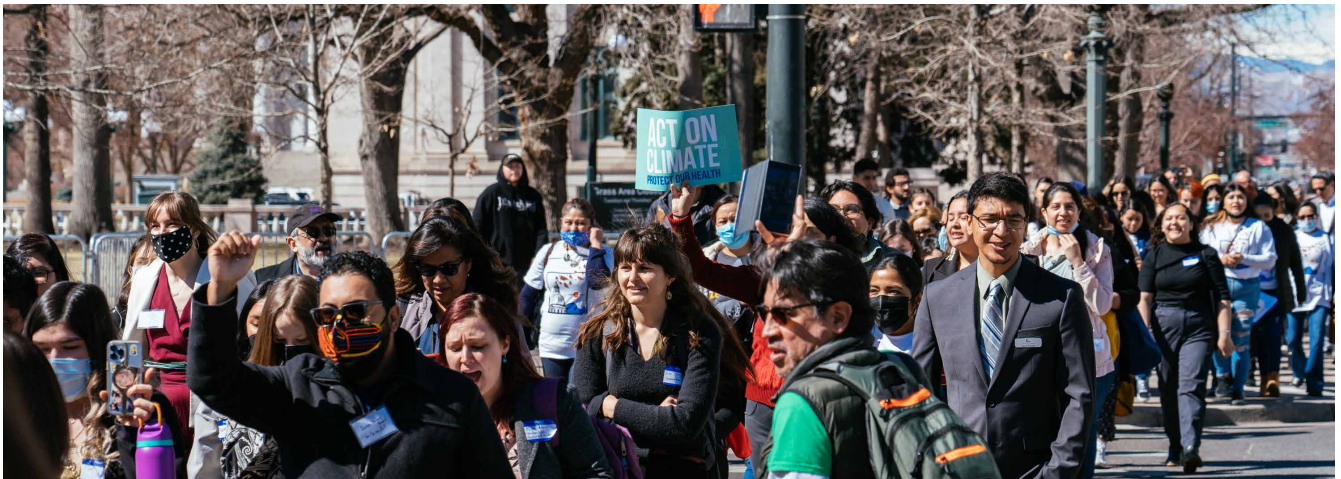
El cambio duradero proviene de la educación, la autodeterminación, la creación de relaciones auténticas y proyectos de resiliencia impulsados por la comunidad.

APOYAMOS A LOS LIDERES COMUNITARIOS

Estamos construyendo un movimiento ambiental que prioriza los problemas latinos y pone el liderazgo latino a la vanguardia.

NOS MOVILIZAMOS Y ABOGAMOS

Trabajamos para cambiar leyes y políticas para garantizar que nuestro clima, aire, tierra, agua y comunidades sean saludables y seguros hoy, y para las generaciones futuras.



MENSAJE DEL EQUIPO

Como becario de Protégete, mi objetivo es crear un recurso educativo que resalta la conexión entre nuestra salud mental y nuestro medio ambiente, para apoyar el importante trabajo de la Academia de Liderazgo en Justicia Climática.

Crecí entre dos estados que tenían recursos y protecciones muy diferentes para sus comunidades y espacios naturales. Pude ver y sentir cómo moldearon factores individuales, sociales, culturales y sistémicos que impactaron la salud mental y el bienestar de las personas. Esos factores se superponen, creando injusticias que son interseccionales, y demuestran la necesidad de soluciones arraigadas en la liberación colectiva para nosotros y para nuestra Tierra.

El equipo de Protégete y yo trabajamos arduamente para crear un recurso que sería útil para ti sin importar en qué etapa de tu viaje de activismo te encuentres. Espero que este kit de herramientas pueda brindarle

nuevos conocimientos y herramientas para su bienestar general. ¡Estoy emocionada de poder utilizar este recurso con nuestras comunidades para poder continuar aumentando nuestro conocimiento y acciones juntas!

- J. Selena Leon, MPH,
Becaria de Protégete





Como hija de inmigrantes y Latina en Los Angeles, crecí con ansiedad por mi propia supervivencia, sin saber que muchos de estos factores estresantes eran causados por el racismo ambiental interseccional. La falta de espacios verdes, el tráfico pesado, la proximidad a una autopista y un campo petrolero, la violencia de las pandillas, todo indicaba que éramos prescindibles.

Nadie lo dijo, no era necesario -- lo sabíamos al fondo. Simplemente no teníamos el vocabulario para nombrarlo. Con este kit de herramientas esperamos expandir tu vocabulario para que tu testimonio –tus historias– puedan ser valoradas como una herramienta para generar cambios. Nuestras comunidades son intencionalmente excluidas de las conversaciones sobre el cambio climático, pero tenemos las soluciones. Nuestras voces importan.

Nuestras historias son herramientas para el cambio que permiten que otros se conecten a través de nuestras experiencias vividas compartidas y responsabilizan a las industrias

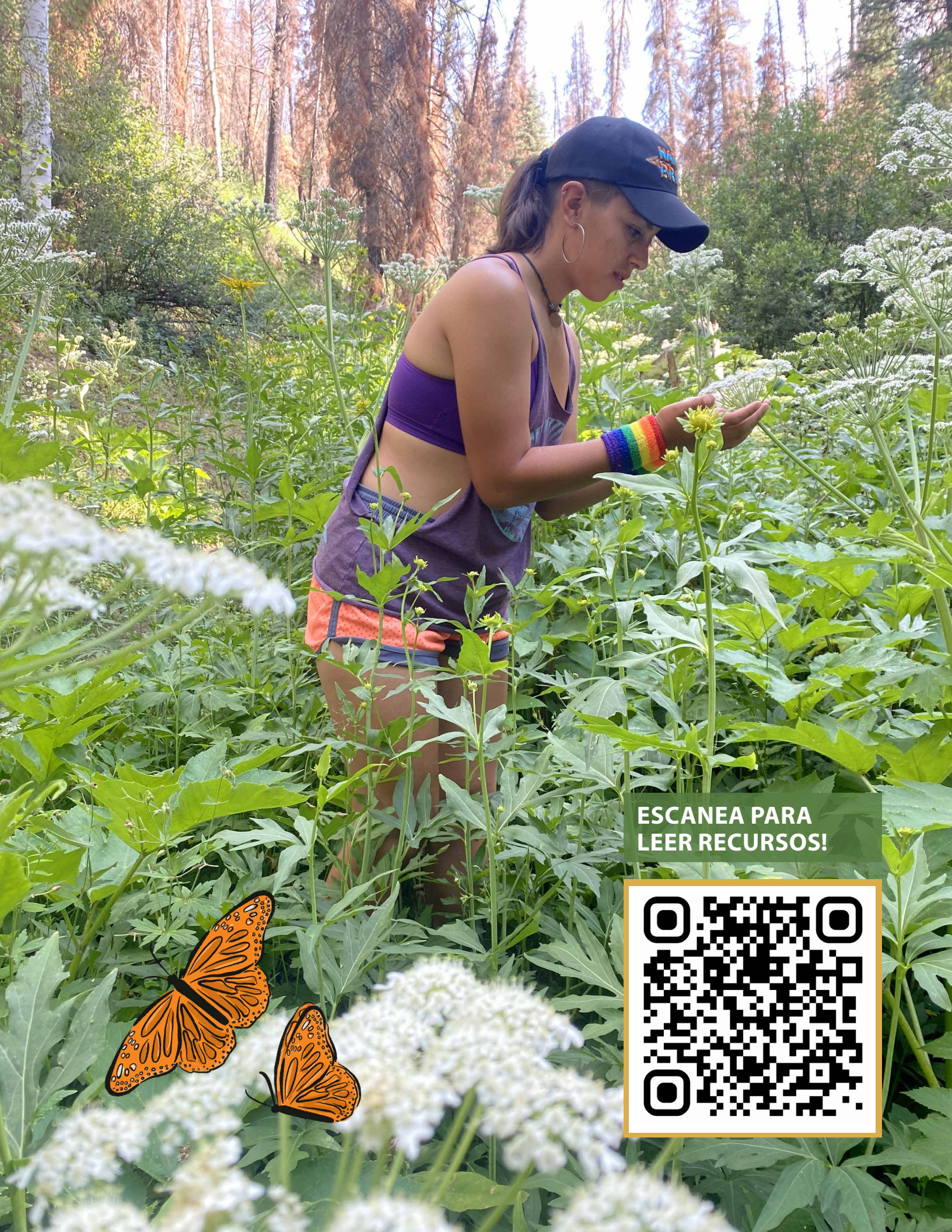
y los gobiernos por los daños que causan. Son nuestra fuerza, nuestro poder.

Queríamos crear este conjunto de herramientas para reconocer el poder de nuestras comunidades y los problemas reales de salud mental que enfrentan nuestros activistas.

Te vemos, estamos aquí para ti.

- Patricia Ferrero,
Gerente de Desarrollo de Liderazgo
de Protégete





ESCANEA PARA
LEER RECURSOS!



ACERCA DEL KIT DE HERRAMIENTAS

Este kit de herramientas nace del amor. Estamos comprometidos unos con otros y con esta tierra.

Combatir el cambio climático y cuidar nuestra resiliencia es una tarea intimidante. Como activistas debemos crear nuestro sistema de apoyo para distribuir la carga del liderazgo climático y nutrir la sostenibilidad de cada uno en el movimiento como individuos y como colectivo.

Este conjunto de herramientas es un recurso para aquellos de nosotros que estamos al margen de la sociedad dominante, experimentando los peores impactos del cambio climático y que a menudo vivimos las vidas más sostenibles. Queremos honrar nuestra conexión con la tierra, validar las dificultades que hemos experimentado y crear un espacio seguro para que fluyan nuestros sentimientos. Nuestra sabiduría ancestral de vivir en reciprocidad con la naturaleza y nuestros relatos de primera mano sobre la injusticia ambiental son tan valiosos como el conocimiento académico. Todos debemos ser participantes por igual en el desarrollo de la investigación y las políticas climáticas para crear soluciones que no perpetúen una sociedad injusta. Aquí no hay jerarquías.

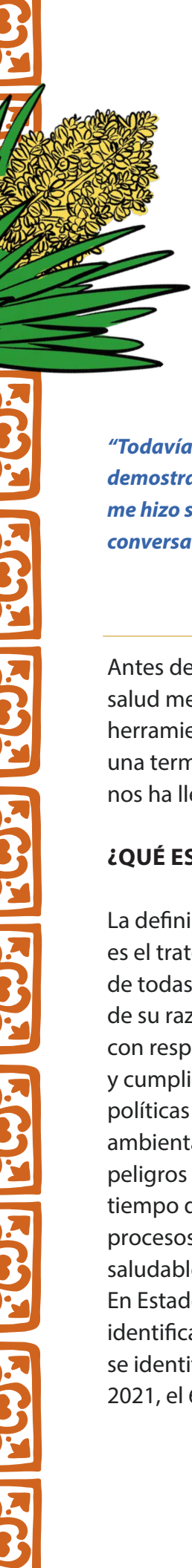
Para poder cultivar relaciones compasivas entre nosotros y con nuestro entorno, debemos hacer el difícil trabajo de reconocer nuestros traumas y superarlos. Debemos sentar las bases de la

salud y el bienestar para sembrar las semillas de la justicia y el antirracismo.

El kit de herramientas cubre temas emocionalmente pesados y proporciona antecedentes y definiciones para ayudar a moldear tu comprensión sobre nuestros sistemas políticos, estructuras sociales y justicia ambiental. También te pide que reflexione sobre tus experiencias personales y las conectes con el material. Este es un trabajo exigente. No podemos ignorar las emociones negativas. La sabiduría proviene de la curación. Cuidarnos a nosotros mismos y a los demás significa afrontar y sanar nuestras heridas.

Abordar el cambio climático y la injusticia ambiental no está a expensas de nuestro bienestar. Lo hacemos porque un medio ambiente sano es esencial para nuestra supervivencia. Nuestra salud está ligada a la de nuestro entorno. Nuestra libertad está ligada a la de los demás.

Esto no es un reemplazo de la ayuda profesional. No somos terapeutas, pero esperamos que esto pueda brindarte una guía amable y opciones culturalmente sensibles para tu viaje de salud mental a largo plazo. Te invitamos a continuar investigando para ayudar a crear la comunidad compasiva en la que deseas vivir mientras luchas contra el cambio climático. Tú y nuestra Madre Tierra son dignos de amor y cuidado.



LA JUSTICIA AMBIENTAL

“Todavía no hay mucha gente que se parezca a mí en tierras públicas. Al principio, sentí que tenía que demostrar mi valor y ser más que el novato promedio. Ser nuevo en el espacio y lucir diferente a los demás me hizo sentir muy cuidadoso de hacer todo bien. Durante mucho tiempo, eso arrastró mi experiencia. La conversación sobre tierras públicas debe ir más allá de la inclusión y volverse realmente antirracista”.

-Oliver Abdulrahim
Ingeniero de desarrollo territorial

Antes de sumergirnos en una discusión sobre salud mental, queremos basar este kit de herramientas en una comprensión colectiva de una terminología importante y la historia que nos ha llevado a este momento.

¿QUÉ ES LA JUSTICIA AMBIENTAL?

La definición más común de **justicia ambiental** es el trato justo y la participación significativa de todas las personas, independientemente de su raza, color, origen nacional o ingresos, con respecto al desarrollo, implementación y cumplimiento de las leyes, regulaciones y políticas ambientales.¹ Por definición, la justicia ambiental incluye la protección contra los peligros ambientales y para la salud, al mismo tiempo que se tiene acceso igualitario a los procesos de toma de decisiones y un ambiente saludable para vivir, aprender y trabajar. En Estados Unidos, el 40% de las personas se identifican como personas de color y el 51.1% se identifican como mujeres; sin embargo, en 2021, el 65% de todos los cargos electos fueron

ocupados por hombres blancos.² Si bien las percepciones públicas asumen que las personas de raza negra, los indígenas y las personas de color (BIPOC) están menos preocupados por el cambio climático, las comunidades de color en los EE.UU. en realidad expresan niveles de preocupación iguales o mayores que los de los blancos.³ La falta de representación de las personas de bajos ingresos, de color, lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBTQ), discapacitados y otras voces oprimidas, ha resultado en una forma de ambientalismo que no prioriza la justicia para todas las personas y el planeta.⁴

Sin embargo, las comunidades de color continúan siendo frecuentemente excluidas o marginadas en las organizaciones ambientales y en las decisiones políticas, lo que las hace más vulnerables a las injusticias ambientales y al cambio climático en general. Esto también crea puntos ciegos en las soluciones propuestas, perpetuando una sociedad injusta y

exacerbando los impactos del cambio climático en estas comunidades.

RACISMO AMBIENTAL

En los Estados Unidos, la raza sigue siendo el indicador número uno de dónde se encuentran las fábricas de desechos tóxicos, lo que hace que las comunidades de color tengan más probabilidades de vivir cerca de peligros ambientales.^{4,5} Las instalaciones tóxicas a menudo apuntan a comunidades de bajos ingresos y de color debido a la falta de recursos y representación en la toma de decisiones gubernamentales.⁵

Estas fábricas crean impactos negativos en la salud de las comunidades debido al aumento de ruido, olores, tráfico y estrés.^{5,6} Las zonas residenciales con una actividad industrial y comercial desproporcionada también están relacionadas con una mayor carga de trastornos de salud mental y angustia psicológica.⁷ Las personas indígenas, las personas de color y las comunidades de bajos ingresos experimentan una mayor exposición al aire, el agua y el suelo contaminados debido a instalaciones tóxicas como los vertederos.⁵

El **racismo ambiental** suele ir acompañado de muchas consecuencias, incluida la adversidad socioeconómica, la marginación política, el racismo, la negligencia médica y la desinversión académica.⁸ La combinación de estos

problemas interseccionales puede conducir al **desgaste**, o al envejecimiento prematuro y la muerte de las personas de color. Estos **impactos acumulativos** no pueden extrapolarse para un escrutinio individual; la discriminación institucional y las percepciones ideológicas que permiten políticas inequitativas, tratos parciales y opresión están en la raíz de la injusticia ambiental, económica, migratoria, médica y política.

Estos temas son monitoreados, regulados y evaluados por diferentes entidades. A menudo se pide a las comunidades que proporcionen opiniones y testimonios en lugares como la Comisión de Control de la Calidad del Aire, la División de Control de la Calidad del Agua, la Junta Estatal de Vivienda y la legislatura para abordar exactamente el mismo problema, pero a través de la lente de la especialización de cada organismo. Los cambios de políticas son lentos y frecuentemente no están alineados con las necesidades de la comunidad. Además, los cambios de políticas pueden dar lugar a represalias por parte de los propietarios, la industria y los tomadores de decisiones, lo que hace que la acción sea inútil. Además, estos resultados negativos pueden poner en duda el valor social de las personas que viven en estas comunidades, lo que genera impotencia, depresión, ansiedad y otros resultados de salud mental.⁹

“Cuando me mudé por primera vez a esta área, pensé que tenía mal de ojo. A mi hijo le empezó a sangrar la nariz. Mi hija empezó a tener dolores de estómago. Todos en mi familia seguían enfermándose. Pero cuando comencé a tocar las puertas de mis vecinos descubrí que todos tenían mal de ojo. [No soy la única]. Es toda la comunidad. Estamos realmente impactados por estas toxinas que respiramos”.

-Lucy Molina
Residente de Commerce City y
Organizadora Comunitaria

LAS PERSONAS DE COLOR:

HAN VISTO EL

95%

DE SUS RECLAMOS CONTRA LOS
CONTAMINADORES NEGADOS POR LA EPA

56%

DE LA POBLACIÓN CERCANA
A SITIOS DE DESECHOS
TÓXICOS SON PERSONAS
DE COLOR

EL

38%

TIENE UNA EXPOSICIÓN
MÁS ALTA AL DIÓXIDO
DE NITRÓGENO

TIENEN EL

2X

PROBABILIDAD DE
VIVIR SIN AGUA
POTABLE Y SERVICIOS
SANITARIOS MODERNOS

EL RACISMO
NO ES ALGO
NUEVO

Los estadounidenses de raza negra suelen estar expuestos a las mayores cantidades de aire contaminado, una de las causas conocidas de asma y migraciones climáticas.⁴

El **71% de los estadounidenses de raza negra viven** en condados que violan los estándares federales de contaminación del aire.

Casi el **50% de los latinos** viven en condados que frecuentemente violan los estándares de aire limpio y ozono, y más de 1.8 millones de latinos viven dentro de un radio de media milla de instalaciones de petróleo y gas.⁴

Los pueblos indígenas de los EE.UU. tienen menos probabilidades de tener acceso a agua corriente segura, alimentos nutritivos, calidad del aire interior y plomería doméstica.⁴

El **84% de las comunidades de nativos hawaianos e isleños del Pacífico** que viven en Los Ángeles viven dentro de una milla de un área con altas concentraciones de contaminación por materiales peligrosos.⁴

En comparación con otros grupos raciales en los Estados Unidos, los estadounidenses de origen asiático tienen las tasas más altas de riesgo de cáncer debido a la exposición a la contaminación del aire.⁴



REFLEXIONAR Y CONECTAR

Utiliza estas preguntas para iniciar una discusión o utilízalas como sugerencias para escribir en un diario.

¿Puedes identificar alguna forma de injusticia ambiental en tu comunidad?

Por ejemplo, ¿Tiene acceso a espacios exteriores, agua y aire limpios y seguros?

¿Cómo cambiaría tu vida la justicia ambiental?

¿Cómo cambiaría tu comunidad? ¿Tu estado? ¿Madre Tierra?





SISTEMAS DE OPRESIÓN

En nuestro mundo, existen diferentes sistemas en los que operamos que contribuyen a los desequilibrios de poder, riqueza y oportunidades.¹⁰

Aunque existen muchos sistemas de opresión, como la homofobia, el prejuicio hacia las personas con capacidades diferentes, el capitalismo, y el sexismo, que también es fundamental considerar en el contexto del cambio climático, en esta sección solo nos centraremos en el **racismo sistémico** y el **colonialismo**.

El racismo sistémico es una forma de racismo que crea, permite y apoya el trato injusto y la opresión de las personas de color a través de leyes, políticas, prácticas y creencias/actitudes.¹¹ Nuestros sistemas y estructuras gubernamentales

mantienen la supremacía blanca (la dominación del poder político y económico por parte de los blancos) a través de prácticas anti-negras y anti-indígenas que exponen a las personas de color a condiciones que dañan la salud, incluyendo: limitar el acceso a empleos con salarios dignos, seguros y entornos limpios con buenas escuelas y atención de salud accesibles y de calidad.

El racismo sistémico tiene un impacto sustancial en los cimientos de nuestras ciudades, como la infraestructura, el desarrollo, la gobernanza y la gestión.¹² La práctica discriminatoria legalizada de “**redlining**,” o **la línea roja**, que comenzó en 1933 es un ejemplo de racismo sistémico que condujo a la segregación de vecindarios por raza y clase — regulando a los estadounidenses negros para que vivieran en áreas que recibían

¡COLORÉAME!



menos fondos gubernamentales y aumentando su proximidad a instalaciones industriales tóxicas.

Aunque el redlining ya no es una política legal, los efectos de la práctica discriminatoria todavía afectan la salud de las ciudades y las comunidades hasta el día de hoy,¹² incluida la falta de acceso a alimentos nutritivos, la exposición a la contaminación del aire y mayores tasas de mortalidad por COVID-19.

Últimamente, las personas de color pobres y de clase trabajadora han sufrido **gentrificación** y han sido empujadas a áreas que comúnmente se conocen como **zonas de sacrificio** — áreas donde las políticas de contaminación no están reguladas ni aplicadas.

Estados Unidos estaba más segregado en 2019 que en 1990, una tendencia que empeora constantemente.¹³ Un estudio de 171 ciudades en todo el país encontró que no hay una sola ciudad en la que los negros vivan en igualdad de condiciones que los blancos, y que el peor contexto urbano de los barrios blancos es considerablemente mejor que el de la comunidad negra promedio.¹⁴ El transporte público está ubicado desproporcionadamente en las comunidades más ricas y blancas, a pesar de que estas comunidades dependen menos del transporte público.¹⁵ El acceso al transporte público tiene el mayor impacto en la capacidad de una familia para salir de la pobreza porque reduce las distancias a lugares que mejoran la calidad de vida, como buenas escuelas, alimentos frescos y supermercados, bibliotecas, parques, museos y empleos bien remunerados.¹⁶



¿CÓMO IMPACTAN HOY EN DÍA A NUESTRAS COMUNIDADES LAS POLÍTICAS QUE YA NO SON LEGALES?

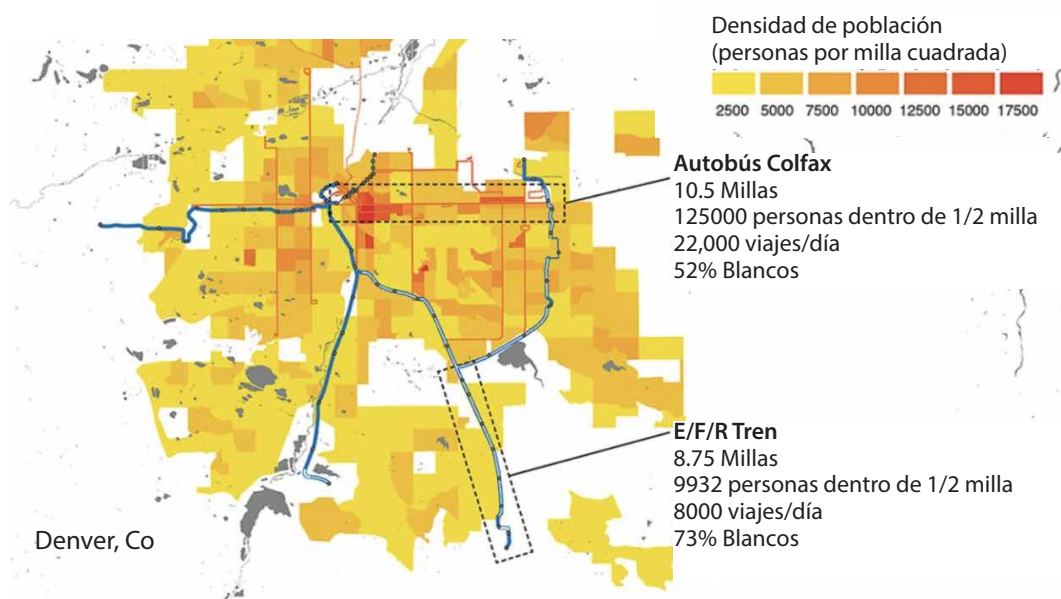
Las temperaturas en los vecindarios y colonias históricamente marcados en rojo son 12.6 grados más altas que las de los vecindarios y colonias no marcados en rojo, lo que crea **un efecto de isla de calor** debido a la reducción de las áreas de sombra y de los árboles.² La distribución de áreas de sombra, espacios verdes, árboles, exposición a contaminantes y acceso a agua potable en una comunidad están influenciados por nuestros sistemas y estructuras, que están arraigados en creencias de supremacía blanca y operan con la intención de mantener la desigualdad.¹²

- El 43% de los afroamericanos vive en “islas de calor” urbanas, que son vecindarios con menos espacios verdes, menor cobertura de árboles y más asfalto y concreto que retienen el calor y provocan temperaturas más altas.²
- Los latinos también tienen un 21% más de probabilidades de vivir en islas de calor urbanas.²
- El 50% de las comunidades asiático-americanas carecen de acceso a cobertura de árboles, sombra y espacios verdes y el 32% vive en comunidades donde el asfalto y el concreto cubren más de la mitad del suelo.²

Las narrativas ambientales dominantes, controladas por la supremacía blanca, no suelen considerar cómo el racismo sistémico y el racismo ambiental tienen sus raíces en el colonialismo.¹⁷ El colonialismo es un proceso continuo que ha ocurrido a lo largo de múltiples generaciones e incluye varios procesos de desplazamiento indígena forzado a través de sistemas sociales, económicos y políticos para que los blancos mantengan el control y la dominación.¹⁸ El colonialismo de colonos también es un proceso continuo que perturba violentamente las relaciones indígenas con la tierra y las prácticas ecológicas. El colonialismo es una de las principales razones por las que los pueblos indígenas se encuentran entre los primeros y peores afectados por el cambio climático.¹⁷ Por ejemplo, los estados coloniales como Estados Unidos hacen cumplir estrictamente los límites de las áreas que han sido asignadas a las tribus a través de tratados y fronteras de reserva.¹⁸ Cuando las plantas y los animales migran fuera de las áreas de reserva debido a cambios en el ecosistema causados por el cambio climático, los pueblos indígenas pierden acceso a especies importantes para su estilo de vida, salud y cultura.¹⁸ Las amenazas

que presenta el cambio climático impactan las formas de vida y economías tradicionales de los pueblos indígenas, haciendo que sus comunidades sean vulnerables a la explotación de recursos.

En Estados Unidos, entre el 3% y el 4% de las reservas de petróleo y gas del país se encuentran en tierras de nativos americanos, mantenidas y controladas por el gobierno federal.¹⁹ Los recursos culturales a menudo se ven dañados por actividades de fracking como la perforación, mientras que la salud física y mental de los nativos americanos se ve afectada por la disminución de la calidad del agua y el aire debido a las actividades de fracking.¹⁹ El cambio climático y el colonialismo continúan impidiendo que los pueblos indígenas se gobiernen a sí mismos y mantengan sus prácticas de estilo de vida tradicionales, obligándolos a vivir en entornos más vulnerables a los ecosistemas cambiantes. Abordar las cuestiones del cambio climático significa enfrentar también el colonialismo y crear un cambio sostenible y duradero a través del liderazgo y las formas de conocimiento indígenas.





REFLEXIONAR Y CONECTAR

Utiliza estas preguntas para iniciar una discusión o utilízalas como sugerencias para escribir en un diario.

**¿Cómo describirías tu entorno? Piensa en dónde vives, dónde vas a la escuela, dónde trabajas.
¿Vives cerca de espacios verdes? ¿Qué te hace sentir limpio o sucio? ¿Seguro o inseguro?**

¿Cómo afecta el racismo sistémico y el colonialismo la forma en que experimentas tu entorno y el acceso a la naturaleza? ¿Cuáles son algunas de las barreras u oportunidades que tienes para conectar con tu entorno y la naturaleza?





EL IMPACTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA SALUD MENTAL



LA SALUD MENTAL ES UNA PARTE IMPORTANTE DE LA SALUD GENERAL DE UNA PERSONA.

La salud mental puede afectar la forma en que uno siente, piensa y se comporta.²⁰ La salud mental es el bienestar emocional propio, incluido cómo te sientes acerca de ti mismo, la capacidad de establecer y mantener relaciones y la capacidad de hacer frente a las exigencias y tensiones cotidianas de la vida.³ La mayoría de las personas experimentan cambios en su salud mental a lo largo del tiempo, desde sentirse bien emocionalmente hasta enfrentar problemas de salud mental más graves.²⁰

La conexión entre el cambio climático y los impactos en la salud mental están siendo cada vez más comprendidos por los científicos, los investigadores y el público. Mientras nuestro clima continúa cambiando a un ritmo rápido, se ha descubierto que la exposición al clima y a los desastres relacionados con este tienen graves impactos en el bienestar psicológico, así como efectos negativos en la salud mental.³

Las investigaciones muestran que los resultados de salud mental más comunes al experimentar el cambio climático son el estrés, la ansiedad y la preocupación debilitante por los daños presentes y futuros del cambio climático.³ El 78% de los adultos en los EE.UU. informan que estaban muy o algo preocupados por el cambio climático.³ El 67% de los adultos en EE.UU. están algo o muy preocupados por el impacto del cambio climático en su salud mental específicamente.³

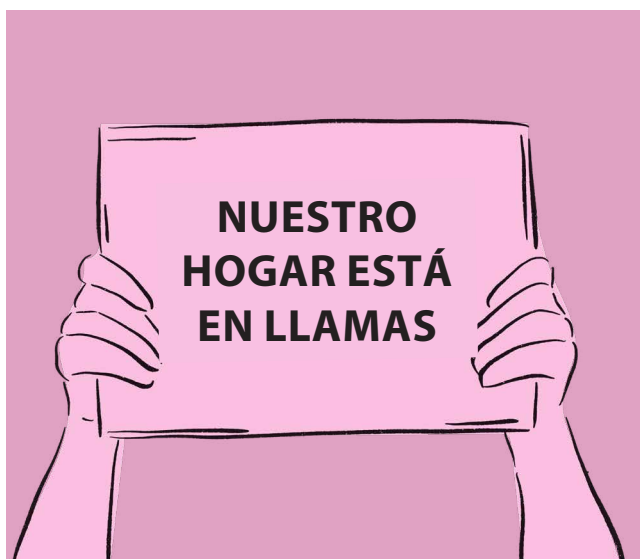
A medida que avanza el cambio climático, las temperaturas récord se producen con mayor frecuencia y se convierten en una carga de estrés para nuestros cuerpos y mentes.³ En EE.UU., los aumentos de temperatura se asocian con un mayor uso de los servicios de emergencia de salud mental. Cuando las temperaturas superan los 70 grados Fahrenheit, las personas comúnmente informan que experimentan mayores emociones negativas y sentimientos de fatiga.³ El calor extremo también se ha relacionado con resultados preocupantes para la salud mental, como trastornos del estado de ánimo y ansiedad, y demencia.³ Las temperaturas más altas afectan la calidad del sueño, lo que puede provocar una mayor irritabilidad y una reducción de la capacidad de afrontamiento de las personas que ya padecen algún tipo de trastorno mental.³ Es mucho más probable que estos resultados de salud mental los experimenten las comunidades

de color que viven en áreas históricamente afectadas por el redlining o el efecto isla de calor.

Otros factores que causan rápidamente cambios climáticos, como la quema de combustibles fósiles, contribuyen al aumento de la contaminación del aire y afectan los resultados de salud mental. Las personas de bajos ingresos y de color que viven en comunidades donde la contaminación del aire es alta y no está regulada pueden tener un mayor riesgo de ansiedad y otros trastornos mentales, deterioro del funcionamiento cognitivo (por ejemplo, memoria, atención, toma de decisiones y procesos de resolución de problemas) y menor índices de felicidad y satisfacción con la vida.³ Las reacciones de estrés a las amenazas relacionadas con el clima también pueden provocar sufrimiento emocional y una disminución de las respuestas del sistema inmunológico, lo que hace que las personas sean más vulnerables a los efectos negativos de la contaminación del aire u otras enfermedades.³

La creciente ocurrencia de desastres naturales, como grandes tormentas, inundaciones e incendios debido al cambio climático, crean cambios físicos en nuestro entorno, lo que obliga a las comunidades a migrar o desplazarse.³ Los refugiados ambientales experimentan angustia emocional debido a la pérdida de su hogar, sentido de comunidad, identidad personal, sentido de autonomía, control y capacidad para satisfacer sus necesidades básicas.³ Uno de los resultados de salud mental más frecuentemente reportados por los refugiados ambientales es el trastorno de estrés postraumático.³ El trastorno de estrés postraumático es un trastorno en el que las personas tienen pensamientos y sentimientos intensos relacionados con su experiencia traumática mucho después de que ocurrió el evento. La carga para la salud mental de ser desplazado por un evento o amenaza climática es mayor para aquellos que ya estaban desatendidos por los sistemas e infraestructuras existentes antes del evento.³





ECO-ANSIEDAD

Un miedo crónico a una catástrofe ambiental; una sensación de que nuestros cimientos ecológicos están en proceso de colapsar.⁶

Además de los impactos en la salud mental, las experiencias de ansiedad ecológica (eco-ansiedad) y duelo ecológico (eco-duelo) relacionados con el cambio climático están creciendo rápidamente.²¹ La ansiedad y el duelo ecológicos pueden surgir en respuesta a los eventos del cambio climático, independientemente de si alguien los ha experimentado directamente o simplemente es consciente del problema a través de las redes sociales.³

Experimentar ansiedad o duelo ecológico no es necesariamente un síntoma de enfermedad mental, sino más bien una respuesta normal a las amenazas que presenta un clima cambiante y un intento de hacer frente a esas amenazas. Sin embargo, si alguien está luchando por lidiar con estas respuestas emocionales al cambio climático, su salud mental puede verse afectada,

ECO-DUELO

El duelo se siente en respuesta a pérdidas experimentadas o previstas en nuestro entorno (como la pérdida de especies), así como a la pérdida de identidades y conocimientos basados en el lugar.²¹



poniéndolo en riesgo de sufrir síntomas depresivos y mala salud mental. Los grupos de personas que dependen de la tierra y de las actividades basadas en la tierra para vivir, como los pueblos indígenas y los agricultores, así como los adultos jóvenes, pueden experimentar ansiedad o dolor ecológico de manera desproporcionada.²¹ Quienes experimentan formas más graves de ansiedad y duelo ecológico suelen tener menos acceso a recursos de salud mental.

Teniendo en cuenta los impactos del cambio climático, es importante identificar y abordar los efectos y consecuencias directos sobre la salud humana, desde los daños a la infraestructura física y social de la comunidad, hasta cómo algunos impactos del cambio climático se ven exacerbados por desigualdades sistémicas.³

LA NATURALEZA PROTEGE

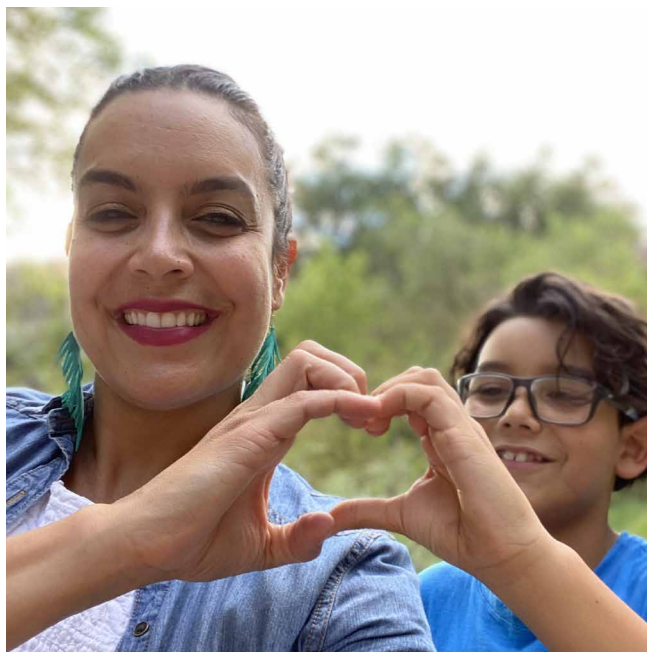
Todos estos factores imponen una carga de salud mental más pesada a las comunidades de color, haciéndolas más susceptibles a los efectos del cambio climático en la salud mental.³ Las personas de color que viven en vecindarios urbanos a menudo se ven privadas del amortiguador de salud mental que ofrecen los espacios verdes debido al efecto isla de calor. Las investigaciones han descubierto que quienes viven más lejos de los espacios verdes o tienen bajos niveles de espacios verdes cerca de ellos tienen un mayor estrés, un mayor riesgo de depresión y ansiedad y, en general, una mala salud mental.²² El acceso a espacios verdes se ha relacionado con una mejora del bienestar mental, la salud y una menor angustia psicológica.²³

Nuestra relación con la naturaleza, incluida la cantidad de espacio verde que notamos, pensamos y apreciamos en nuestro entorno, es un factor importante para la buena salud mental y la prevención del estrés.²⁴ La naturaleza, ya sean bosques, parques u otros espacios verdes, puede evocar emociones positivas como calma, alegría y creatividad.²⁴ Sentir una conexión con nuestro entorno también puede facilitar comportamientos proambientales como reciclar, comprar fruta de temporada y utilizar el transporte público.²⁴ Estos hallazgos sugieren que aumentar los espacios verdes puede tener beneficios sostenibles para la salud y al mismo tiempo desarrollar una relación de apoyo mutuo más fuerte entre las personas y el medio ambiente.²⁴

El **enfoque de One Health** para la salud pública reconoce que el bienestar humano está

intrínsecamente ligado al de la vida silvestre y nuestras condiciones ambientales. Por tanto, es necesario que consideremos la salud de nuestro entorno a la hora de analizar nuestro propio bienestar físico, emocional y psicológico.

Las malas condiciones ambientales, como la contaminación, son un síntoma de un desequilibrio más amplio en nuestro ecosistema de salud y, como hemos discutido en esta sección, seguramente tendrán impactos en nosotros como individuos y como sociedad.





REFLEXIONAR & CONECTAR

Utiliza estas preguntas para iniciar una discusión o utilízalas como sugerencias para escribir en un diario.

¿El cambio climático afecta tu salud y/o la salud de su comunidad?

¿Cómo impacta tu entorno en tu salud mental??

¿Qué te ayuda a abordar, superar o procesar tus sentimientos sobre el cambio climático o la eco-ansiedad/eco-duelo?





SEMILLAS DE ESPERANZA

“Existe un estereotipo que la gente a menudo siente que necesita para poder encajar y ser considerado ambientalista. Está asociado con ser blanco y rico. Es la persona que va a la montaña, tiene todo el equipo elegante y supuestamente sustentable y un vehículo o automóvil híbrido enchufable, y lo recicla todo. Ese estereotipo simplemente no es cierto. Si nos fijamos en la historia del movimiento ambientalista, desde el principio ha estado lleno de líderes negros, indígenas y latinos”.

-Aly Ferrufino-Coqueugniot
Directora de Política, Conservation Colorado

Nuestro sistema educativo a menudo no reconoce el trabajo de las comunidades desproporcionalmente impactadas para brindarnos los derechos que tenemos hoy. La narrativa ambiental ha sido creada por hombres blancos, cuando en realidad los líderes de BIPOC han estado a la vanguardia de la lucha por la justicia. Esta eliminación del activismo de nuestros antepasados y generaciones anteriores es un acto intencional de violencia para robarle a nuestras comunidades el orgullo de nuestras identidades, hacernos cuestionar nuestra pertenencia y eliminar la creencia de que el cambio es posible. Pero todos los sistemas sociales son creados artificialmente por personas. ¡Se han cambiado en el pasado y se pueden cambiar nuevamente! Echemos un vistazo al trabajo que han liderado activistas BIPOC anteriores en el movimiento ambientalista que nos ha otorgado los derechos que tenemos hoy, para que podamos aprovechar ese impulso para un mañana más saludable.

ACTIVISMO AMBIENTAL BIPOC

Las comunidades de raza negra, indígenas y comunidades de color (BIPOC) a menudo son borradas de la historia y la educación ambientales. Sin embargo, siempre han estado a la vanguardia de la **defensa comunitaria** y la justicia ambiental, y las estadísticas muestran que los niveles de preocupación por el cambio climático entre las comunidades BIPOC son iguales o mayores que los de los blancos.^{3,4}

El comienzo del movimiento por la justicia ambiental a menudo se remonta a las protestas de 1982 por la eliminación de suelo tóxico en un vertedero en el condado de Warren, Carolina del Norte.²⁶ La comunidad principalmente negra del condado de Warren comenzó a organizar a activistas de derechos civiles, líderes políticos negros y ambientalistas, lo que impulsó un movimiento nacional que eventualmente profundizaría nuestra comprensión de la relación entre raza,



© The Jerome Friar Photographic Collection and Related Materials, Wilson Library, UNC-Chapel Hill

pobreza y riesgos ambientales. Si bien esta fue la primera protesta ambiental liderada por negros que obtuvo reconocimiento nacional, el **activismo** y el liderazgo entre las comunidades negras comenzaron mucho antes de 1982 y han continuado hasta el día de hoy con la lucha por agua potable en Flint, Michigan, un reflejo de una larga historia de segregación y falta de atención de parte de funcionarios gubernamentales hacia las preocupaciones de los residentes de color¹¹

Los pueblos indígenas, los cuidadores originales y legítimos de la Tierra, confrontan y abordan continuamente la relación entre las injusticias históricas y el cambio climático.¹⁷ A nivel mundial, los pueblos indígenas están liderando protestas y educando sobre cuestiones relacionadas con la justicia climática y la protección del agua.²⁷ En la última década, hemos sido testigos del éxito de muchos movimientos diferentes por la justicia ambiental, incluido el movimiento protector del agua de 2016 en Dakota del Norte en la Reserva Standing Rock, donde activistas y miembros de la comunidad protestaron contra un oleoducto que hasta el día de hoy corre el riesgo de destruir recursos culturales y fuentes de agua. Además, actualmente hay protestas contra la construcción de un telescopio en la tierra



© Jim West/Alamy Live News

sagrada de Mauna Kea en Hawai'i. Los activistas indígenas son líderes en el movimiento por la justicia social y ambiental, logrando reducir los impactos del cambio climático y al mismo tiempo combatir el racismo estructural a través de la construcción de alianzas estratégicas, testimonios poderosos, interferencia en las políticas públicas y conexiones intencionales entre las regulaciones ambientales y la soberanía tribal y la autodeterminación.²⁷

Además, los programas de recuperación de lenguas están desenterrando conocimientos ecológicos tradicionales de valor incalculable codificados en lenguas indígenas, incluida la forma en que nos relacionamos con la tierra, cómo utilizamos las plantas locales y las prácticas medicinales que nuestro sistema de salud puede utilizar para crear programas y políticas culturalmente relevantes.²⁸



© RobWilsonFoto

Las comunidades latinas y asiáticas también han contribuido en gran medida al movimiento por la justicia ambiental. Un ejemplo histórico de cómo la solidaridad es esencial para que cualquier movimiento sea fuerte y exitoso es el Sindicato Unido de Trabajadores Agrícolas (UFW), formado por trabajadores agrícolas filipinos y mexicanos de Delano, California.²⁹ En septiembre de 1965, los trabajadores filipinos pidieron a los trabajadores mexicanos que se unieran a ellos en una huelga para exigir mejores salarios, beneficios de jubilación y cobertura médica. La huelga de la uva de Delano duró cinco años y finalmente terminó en 1970, cuando la UFW llegó a acuerdos colectivos con sus empleadores. Las vidas de más de 10,000 trabajadores cambiaron a medida que mejoraron las condiciones laborales y aseguraron recursos para los futuros trabajadores agrícolas que enfrentan los impactos del cambio climático en la agricultura, como altas temperaturas, enfermedades relacionadas con el calor y cultivos reducidos

debido a la reducción de la fertilidad del suelo debido al calor que también puede afectar la carga de trabajo.³ La unidad de los trabajadores agrícolas filipinos y mexicanos estableció el derecho de los trabajadores a organizarse y conectó las luchas de la clase trabajadora con los movimientos ambientales y de derechos civiles más amplios.

El activismo de las comunidades BIPOC combina nociones de sostenibilidad ambiental y preocupaciones por el cambio climático con demandas de justicia social.²⁶ Más de la mitad (63%) de las personas que viven en los EE.UU. dicen tener un sentido personal de responsabilidad para ayudar a reducir el calentamiento global y el 61% cree que no es demasiado tarde para hacer algo al respecto.³ Juntas, las comunidades se están organizando y resistiendo activamente contra las estructuras coloniales, el racismo ambiental y el cambio climático.



© Harvey Richards Media Archive



© Harvey Richards Media Archive



REFLEXIONAR & CONECTAR

Utiliza estas preguntas para iniciar una discusión o utilízalas como sugerencias para escribir en un diario.

¿Cuáles son algunos ejemplos de liderazgo climático en tu comunidad?

¿Qué organizaciones o personas conoces que trabajen contra el cambio climático?

¿Cómo participas o qué acciones puedes comenzar a tomar para cambiar el impacto del cambio climático en tu vida/comunidad y al mismo tiempo cuidar y gestionar tu salud mental?



EJERCICIENDO TU PODER

“Con demasiada frecuencia, los miembros más jóvenes de nuestra sociedad se quedan sin un lugar en la mesa de toma de decisiones. Nos han dicho que somos “demasiado jóvenes”, “no tenemos suficiente educación” o “no somos lo suficientemente maduros” para comprender los problemas que vemos todos los días en nuestras escuelas, nuestros vecindarios y nuestros hogares. Se nos desanima a participar activamente en nuestras comunidades, sofocando nuestra voz colectiva y los cambios positivos que queremos hacer para mejorar nuestro futuro. Eso todavía no ha impedido que la generación actual se una, alce la voz y declare lo importante que es ser parte del cambio”.

-Sara Penilla Montoya

Promotora Juvenil 2019, Protégete

La experiencia vivida aporta conocimientos especializados.

Las comunidades que se encuentran a la primera línea de los peligros medioambientales son las que están mejor preparadas para formular soluciones políticas que aborden la raíz de estos problemas, a pesar de que a nuestras comunidades a menudo se les niega el acceso a la educación formalizada a través de estos mismos sistemas discriminatorios.

En esta sección exploraremos cómo nuestras comunidades se ven afectadas negativamente por la marginación sistemática que sigue existiendo hoy en día y cómo podemos replantear nuestra forma de pensar para elevar nuestro liderazgo y reclamar la narrativa ambiental para centrar nuestros bienes culturales y nuestra visión del mundo.

LAS LIMITACIONES DE LOS ESTEREOTIPOS

Las historias enmarcan nuestra comprensión del mundo y brindan a las personas marginadas la oportunidad de verse representadas como figuras de autoridad en el movimiento ambiental.

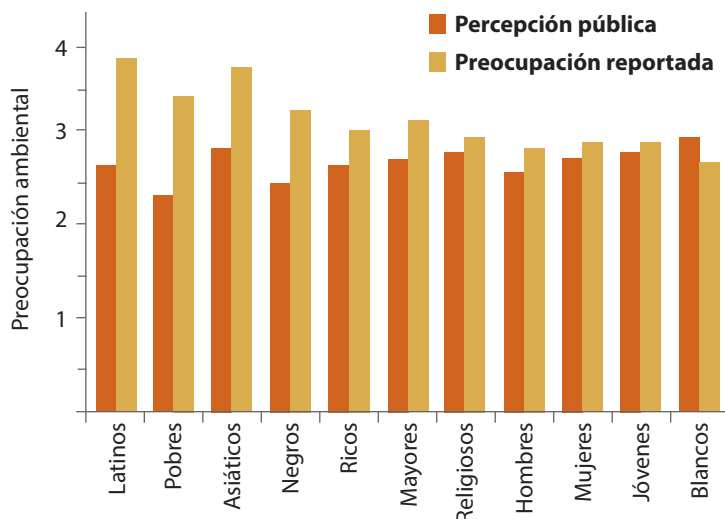
Parte del problema que nos impide recuperar la narrativa medioambiental ha sido la exclusión intencionada de nuestras comunidades de la conversación a través de estereotipos.

Una encuesta realizada en 2018 entre estadounidenses de todo el país encontró que los latinos, seguidos de los asiáticos y los negros, mostraban la mayor preocupación ambiental, a pesar de tener la percepción pública más baja sobre el cambio climático.³⁰ Por el contrario,

blancos fueron el único grupo percibido que se preocupaba más por las cuestiones ambientales en comparación con sus informes reales. Se supone que los hombres blancos, específicamente, perciben un menor riesgo debido a factores ambientales, presumiblemente porque es menos probable que estén en contacto con estos peligros - un fenómeno conocido como **el efecto del hombre blanco**.³¹

Sin embargo, debido al poder sistémico y la percepción pública, los esfuerzos tradicionales de extensión de la conservación y las estrategias de comunicación han estado dirigidos a audiencias blancas y ricas — personas con **identidades dominantes** o identidades que ostentan el mayor poder social histórico — mientras se ignora a las personas más afectadas por el cambio climático.³⁰

Estás suelen ser personas con **identidades subordinadas**, o identidades que tienen menos capital social, carecen de acceso a información privilegiada sobre estructuras sistémicas y han sido oprimidas y borradas.



IDENTIDADES DOMINANTES VS. SUBORDINADAS

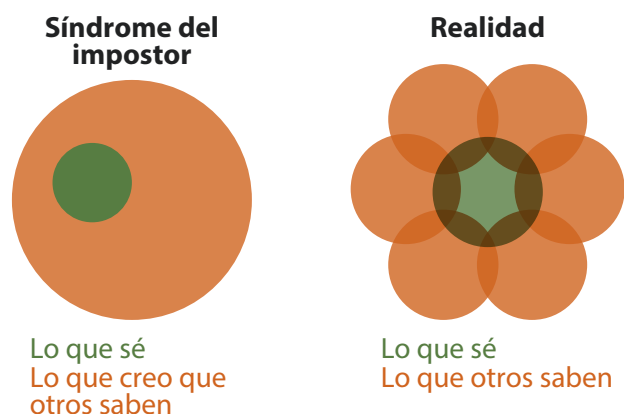
En el 2000, la Dra. Beverly Daniel Tatum creó los términos identidades dominantes y subordinadas. Como mujer negra, quería desentrañar la complejidad de las identidades múltiples y el poder social que conllevan.

Las identidades dominantes establecen los parámetros sociales y son aquellas para las que funciona el sistema. Esto incluye ser blanco, cisgénero, hombre, heterosexual, rico, etc. Las identidades subordinadas, por otro lado, son asignadas por el grupo dominante como innatamente incapaces de actuar dentro de las normas sociales establecidas por el grupo dominante. Por ejemplo, el estereotipo de que los negros son menos inteligentes que los blancos, porque la definición de inteligencia fue creada por los blancos para elevar su capital social y sus puntos fuertes, y lograr el objetivo ha sido sistemáticamente obstaculizado.

Se trata de definiciones artificiales construidas socialmente para mantener el status quo, y no de una verdadera evaluación del valor inherente.

¿Qué ejemplos se te ocurren de identidades subordinadas y cómo ha ejercido su poder la identidad dominante para seguir oprimiendo a ese grupo?

Esta percepción pública puede hacer que las personas con identidades subordinadas experimenten el **síndrome del impostor** — la sensación de no estar lo suficientemente calificados para participar en la conversación o asumir un papel de liderazgo en la solución del problema.³³ Cuando constantemente nos dejan fuera de las conversaciones, hay implicaciones políticas en la vida real. El público, las organizaciones y los tomadores de decisiones regularmente pasan por alto las preocupaciones de nuestras comunidades e ignoran las soluciones que podemos aportar.



Además, podemos silenciarnos por autoconservación, para evitar la violencia continua de que nos digan que no pertenecemos y que no tenemos el conocimiento suficiente para participar en la discusión.⁹ Podemos dudar de nuestra inteligencia o comprensión del tema porque lo abordamos desde el lente de nuestra experiencia vivida, en lugar de verlo a través de un lente académico. Esto puede deberse a experiencias previas, en las que nuestra experiencia ha sido dejada en falso. Además, el esfuerzo monumental por ser visto y escuchado puede no parecer valer la pena porque estos esfuerzos no han producido beneficios, o incluso han conducido a castigos, en el pasado. Es importante recordarnos que nuestras experiencias vividas son válidas

e informativas. La mejor herramienta que tenemos para combatir estas narrativas y barreras perjudiciales es compartir nuestras propias historias.

SOBRECARGA TRAUMÁTICA

Otra barrera al activismo para las personas con identidades subordinadas puede incluir la sobrecarga cognitiva de recibir actualizaciones constantes sobre noticias devastadoras transmitidas directamente en la palma de nuestras manos.³⁴

Nunca en la historia hemos tenido tanto acceso a información, la mayor parte de la cual se centra en problemas abrumadores fuera de nuestro control inmediato, como el cambio climático, el control de armas y los tiroteos masivos, la brutalidad policial y los crímenes de odio.

Estos problemas afectan de manera desproporcionada a las personas con identidades subordinadas.

La carga emocional continua que conlleva pensar en la catástrofe global, especialmente para las personas con menos capital social y poder de toma de decisiones, puede hacer que la compasión se desvanezca, o una reducción en el comportamiento compasivo y de ayuda a medida que aumenta el número de personas necesitadas. Nos volvemos insensibles al sufrimiento de los demás como una forma de protegernos del dolor, pero esto tiene un costo para nuestro propio bienestar emocional. Esto tiene efectos devastadores en la salud mental, especialmente entre los jóvenes. Entre 2016 y 2019, la ansiedad entre los niños de 0 a 18 años

aumentó un 27% y la depresión un 24%, lo que indica una posible tendencia al deterioro de la salud mental.³⁵

Además, las personas involucradas en trabajos de cuidado, como enfermeras y organizadores comunitarios, experimentan un fenómeno conocido como **fatiga por compasión**, una sobrecarga de empatía que causa agotamiento emocional y físico, y reducción de la capacidad debido a la exposición repetida al trauma y al sufrimiento de los demás.

A esto a veces también se le llama trauma indirecto. Aunque inicialmente se observó entre los profesionales médicos, las personas

que asumen responsabilidades de cuidado de sus familias, amigos y comunidades también pueden experimentar fatiga por compasión. Las personas con identidades subordinadas tienen más probabilidades de asumir este papel, ya que aquellos que se desvían de las normas establecidas por la sociedad dominante a menudo suelen ser excluidos y no tienen acceso a los recursos necesarios, lo que los obliga a crear sus propios sistemas de apoyo.

¡COLORÉAME!



CREAR UN ESPACIO SEGURO

Los espacios seguros y los grupos de afinidad se han utilizado históricamente para proteger a las personas con identidades invisibles que no pueden contar con que nuestros sistemas den prioridad a sus necesidades. Debido a que nuestras estructuras de poder se han construido bajo el colonialismo y la cultura de la supremacía blanca, tener identidades subordinadas a menudo significa que tus necesidades no sólo son ignoradas, sino que pueden poner activamente tu vida en peligro.

Las personas con identidades subordinadas pueden verse obligadas a ocultar ciertas partes de lo que son, o a huir de casa para evitar la discriminación y la violencia. El espacio seguro -ya sea en la escuela, en casa de un amigo o en otro centro comunitario- puede proporcionar protección dentro de una familia elegida de individuos que experimentan obstáculos similares y aliados empáticos.

Estos espacios seguros creados por comunidades marginadas han salvado vidas, y a menudo son el único lugar donde las personas con estas identidades subordinadas pueden obtener validación y apoyo. Pero también suponen una carga para la salud mental de quienes gestionan el espacio. Este “trabajo invisible” no suele estar remunerado, es poco apreciado por la sociedad en general y se realiza para satisfacer necesidades básicas de supervivencia, lo que puede provocar fatiga por compasión e incapacidad para seguir defendiendo la justicia.

¿Existe un espacio o grupo seguro con el que puedas contar? ¿Qué factores de protección te proporciona este espacio, tanto inmediatos como a largo plazo? ¿Cómo apoyas el bien común? ¿Cómo puede contribuir al agotamiento asumir un papel de liderazgo en estos grupos, y qué estructuras pueden ponerse en marcha para distribuir la carga y abogar por un cambio sistémico?

NUESTRA EXPERIENCIA VIVIDA COMO ACTIVO SOCIAL

Sin embargo, nadie conoce mejor las soluciones al racismo ambiental local y a los problemas del cambio climático que los más afectados. Las experiencias vividas y los relatos de primera mano suelen ser más valiosos que la comprensión académica superficial del problema que los “líderes tradicionales” ponen sobre la mesa.

Los estudios también muestran que actuar es la mejor manera de combatir la ansiedad y

el duelo ecológico, y que la acción colectiva proporciona seguridad contra represalias y agotamiento a todos los involucrados. Tu voz es fundamental para solucionar el problema. ¿Cómo puedes encontrar tu camino hacia el liderazgo climático?

En la siguiente sección, exploraremos las vías para que el liderazgo climático mitigue los efectos negativos de la marginación sistémica.



REFLEXIONAR Y CONECTAR

Utiliza estas preguntas para iniciar una discusión o utilízalas como sugerencias para escribir en un diario.

¿Alguna vez has sentido que no perteneces a un espacio? ¿Qué te llevó a sentirte así? ¿Cómo afectó eso a tu experiencia? ¿Lo superaste de alguna manera o permitiste que eso te impidiera participar?

¿Sobre qué eres mas apasionado? ¿Cómo te has involucrado en abordar este tema en el pasado? ¿Sientes que tienes las herramientas y la experiencia para trabajar en este campo?



CASO DE ESTUDIO: COMMERCE CITY

Históricamente, la participación comunitaria en **comunidades desproporcionadamente afectadas** ha sido muy difícil porque las entidades en el poder han trabajado estratégicamente para excluir de la participación a personas con identidades subordinadas.

La estación Cherokee era una planta de carbón en Commerce City convertida a gas natural en 2017 debido a protestas comunitarias.³⁷ 71% de la población que vive dentro de un radio de 3 millas de la estación Cherokee se identifica como gente de color, y el 45% de las personas pertenecen a la categoría de bajos ingresos. Estas son cifras sorprendentes en comparación con la población de Colorado en su conjunto: el 68% de los residentes de Colorado son blancos y el 27% se consideran de bajos ingresos.

Esta es solo una de las docenas de **fuentes puntuales de contaminación** ubicadas en esta área, que los residentes consideran una **Zona de Sacrificio** — una comunidad que ha experimentado un desarrollo industrial y desinversiones económicas que dañan el medio

ambiente sin cosechar los beneficios de estos proyectos. Si bien los impactos en la salud de estas fuentes puntuales de contaminación no han sido probados científicamente, las cifras indican que se trata de un caso de racismo ambiental: el tramo censal que rodea la estación Cherokee tiene una tasa de cáncer del 11.9%, casi el doble que la tasa de cáncer en el área metropolitana de Denver en su conjunto.

Vivir cerca de estas fuentes de contaminación es a menudo el único lugar accesible para que las familias de bajos ingresos puedan comprar una casa, pero los peligros de los **impactos acumulativos** de estas industrias en la salud no se revelan antes de la compra.³⁸

En un esfuerzo por generar riqueza generacional, los BIPOC y las familias de bajos ingresos están condenados a sufrir asma, enfermedades respiratorias y cardíacas crónicas, salarios perdidos, ausencias escolares, cáncer, el ciclo de la pobreza, muerte prematura y los impactos psicológicos de la deshumanización sistemática.



Una evaluación de impacto en la salud realizada en 2006 por el Departamento de Salud de los Tres Condados — que abarcaba los condados de Adams, Arapahoe y Douglas — encontró que los residentes de Commerce City, de los cuales más de la mitad son latinos, tenían muchas más probabilidades de considerar que su salud era regular o pobre en comparación con los residentes de Colorado en su conjunto.³⁹

Se diseñaron esfuerzos de extensión específicos para recopilar esta información: se utilizó una organización local sin fines de lucro, con vínculos históricos con la comunidad y cuyo coordinador de extensión hispano bilingüe era local, para reclutar con éxito residentes monolingües de habla hispana para que asistieran a reuniones comunitarias en una iglesia familiar. Desafortunadamente, estos esfuerzos no suelen replicarse para adaptarse

a las necesidades de las comunidades latinas y de las personas con otras identidades subordinadas, que a menudo sienten severas barreras lingüísticas y culturales cuando se enfrentan a la adquisición de atención médica y al compromiso político.

La responsabilidad de luchar por la justicia recae en la comunidad que está siendo marginada, mientras que los investigadores no logran capturar los datos debido a barreras culturales, borrando así sus experiencias.



CÓMO AFRONTAR EL CAMBIO CLIMÁTICO

“No creo que sea una coincidencia que aceptara ser queer en la época en que comencé a viajar con mochila. Tenía 21 años y había pasado toda mi vida tratando de encajar en un estereotipo y fracasando, sintiéndome siempre perdida. Y entonces, de pronto, surgió este nuevo tipo de libertad. La aventura estaba esperando. El mundo era más grande de lo que pensaba. En el espacio entre dos montañas, podría ser simplemente YO, sin ninguna pretensión de género, y podría enamorarme de quien quisiera.”

- Jenny Gaeng

Gerente de Programa Político, Conservation Colorado

Invertir en nuestra sostenibilidad y este movimiento es un acto revolucionario. Los opresores queman a los oprimidos haciéndolos luchar constantemente por su supervivencia, haciéndolos sentir culpables por tomarse el tiempo para sanar y recuperar fuerzas.

Sin embargo, cuidar nuestra salud mental es una forma esencial de evitar la fatiga por compasión y los efectos negativos de la eco-ansiedad y el eco-duelo.

No deberíamos avergonzarnos de estos sentimientos — son naturales y no se pueden evitar. En cambio, debemos centrarnos en proteger nuestro bienestar individual y colectivo, afrontar nuestros traumas para sanar y convertir estas emociones en esperanza y acción cuando sea posible. También debemos recordar que se trata de un trabajo colectivo — cuando necesitamos hacer una pausa para nuestro bienestar, otros están ahí para tomar las riendas. La justicia es un esfuerzo comunitario.



ESCANEA PARA
LEER RECURSOS!

AUTO-CUIDADO

Reconoce tus sentimientos: Los sentimientos no son fallas morales. Es perfectamente válido y justo darse espacio para sentarte con tus emociones, comprenderlas y sanar.

Es difícil hacer este trabajo solo, así que siempre que sea posible, busca ayuda. Reprimir o ignorar tus sentimientos puede provocar peores

resultados de salud. La única forma de sanar es hacer el difícil trabajo de enfrentar nuestros traumas con seguridad y compasión.

Reconecta con la naturaleza: Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de tu relación personal recíproca con la Madre Tierra puede ayudarte a recordar lo que estás tratando de preservar. Aumenta la producción de vitamina D, que favorece el bienestar mental y aumenta la sensación de calma.

Hacer jardinería e incluir otros elementos naturales en tu propia casa, como plantas, es una excelente manera de fortalecer tu relación con la naturaleza desde casa. Si tiene los medios, explora otras opciones, como visitar un parque local, caminar en el bosque o acampar.

Medita: Controlar la respiración y el escaneo corporal aporta equilibrio al cuerpo, regula los ritmos naturales, llama la atención sobre las sensaciones que ocurren a tu alrededor y fomenta la presencia en el momento. Esta es una gran herramienta que puedes utilizar cada vez que te sientas abrumado o estresado para comprender y regular mejor tus sentimientos.

Lleva un diario o crea arte: El arte y la escritura pueden facilitar el procesamiento de tus emociones a través de la creatividad. Si te sientes cómodo compartiendo tu trabajo, esta también puede ser una excelente manera de conectarte con otras personas que experimentan sentimientos similares, reduciendo así la sensación de aislamiento.

Descanso: Si te sientes abrumado, tómete el tiempo para desconectarte del trabajo, incluido un descanso de ver las noticias y las redes sociales. Este también es un buen momento para reflexionar sobre cómo satisfacer tus

necesidades básicas. ¿Duermes entre 7 y 8 horas por noche y comes comidas nutritivas? Tómete un tiempo para analizar tus necesidades y encontrar formas de satisfacerlas. Establecer una buena rutina para ti es la base de tu bienestar. Además, tomar una siesta puede ser un acto de resistencia contra el agotamiento y un sistema capitalista que solo te valora por tu productividad. Eres suficiente tal como eres.

Aprende más: A veces, comprender el problema puede ayudarte a conectarte mejor con él y a desarrollar una idea de lo que está en juego o riesgo para ti. También puede darle una sensación de control saber que tienes el poder de lograr un cambio positivo.

Conéctate con tus raíces: El borrado cultural es una forma de violencia. En Estados Unidos, las contribuciones y las historias de comunidades con identidades subordinadas a menudo se pasan por alto o se eliminan por completo de la narrativa social más amplia, lo que puede hacer que los descendientes de ciertas etnias o grupos sociales se sientan avergonzados invisibles, ya que no están representados en la historia de este país. Sentir orgullo por nuestra identidad y la herencia de tus antepasados de vivir con dignidad puede ayudarte a poner su papel en perspectiva.

No tendrías los derechos que tienes hoy si no fuera por los que te precedieron, y las generaciones futuras dependen de ti para continuar esa lucha en el futuro.

CUIDADO- COMUNITARIO

Hablar con alguien que confíes: Puede ser un terapeuta, un mentor o incluso un amigo. La mejor manera de comprender tus emociones es compartirlas con los demás, obtener validación y pensar en cómo seguir adelante. Por el contrario, si alguien se acerca a ti, muestre empatía y escucha, si tienes el espacio emocional para hacerlo.

Compartir tu historia: A menudo no nos damos cuenta de lo importante que es la representación. Ver a alguien con ansiedad y fatiga por compasión similares expresando sus preocupaciones y describir cómo convirtieron eso en liderazgo puede ayudar a otros a convertir su eco-ansiedad en acción ecológica.

Cultivar un espacio seguro: A menudo, las personas con identidades subordinadas no participan en el trabajo ambiental y de salud mental porque no se sienten bienvenidas o que sus voces importan. Puedes crear o unirte a clubes escolares, círculos de conversación, grupos de excursionistas, etc., y trabajar intencionalmente para crear un espacio que honre y valide las experiencias vividas por los demás. Esto puede ser tan simple como invitar a personas con identidades subordinadas aprender a escalar rocas en un entorno que los proteja de las microagresiones y la violencia potencial que puedan experimentar por no encajar en el estereotipo de lo que significa ser una persona a la que le gustan las actividades al aire libre, o tan involucrado para crear un **círculo de sanación** formalizado con acuerdos grupales en el que los participantes comparten su vulnerabilidad de manera abierta y honesta.

Practicar y establecer nuestros límites: En un esfuerzo por crear un espacio seguro, podemos olvidarnos de nuestras propias necesidades, pero no podemos servir de un vaso vacío. Conocer tus límites y comunicarlos con compasión no es egoísmo, es una inversión en tu sostenibilidad. Tómame el tiempo para identificar lo que necesitas de las diferentes relaciones en tu vida y habla claramente sobre ellas de manera proactiva. Si alguien traspasa tus límites, enfóntalo con curiosidad y empatía sin dejar de ser firme en tus necesidades.

Participar en la restauración de justicia: Resolver la crisis climática requiere que todos trabajemos colectivamente, pero esto puede ser un trabajo muy pesado desde el punto de vista emocional. Ayudar a otros a sanar del daño interpersonal y crear coaliciones a través de líneas de diferencia aprendiendo sobre **restauración de justicia** e incorporando estos elementos en tu vida diaria.

Promover esfuerzos de ayuda mutua: Cuando los sistemas sociales se sienten desiguales e injustos, tomar el asunto en nuestras propias manos puede fomentar la esperanza y un sentido de control. Que los vecinos se ayuden entre sí para encontrar soluciones que se alineen con las necesidades y consideren los recursos disponibles; puede ayudar a reducir la hostilidad horizontal e impulsar una narrativa de éxito colectivo. Estos esfuerzos igualitarios pueden incluir compartir alimentos, préstamos de dinero, asistencia para vivienda, atención médica y ayuda en casos de desastre.

Apoyar proyectos de mejora de la comunidad: Nadie conoce mejor las soluciones a nuestros problemas locales que la comunidad local.



¡Tu voz es imperativa para mitigar la crisis climática! Participa en el activismo y defensa con grupos locales que luchan por la justicia, como Conservation Colorado.

CAMPAÑAS DE ABOGACÍA

Necesitamos el liderazgo de todos para ser más eficaces. Distribuir el poder y la carga de liderazgo hace más llevadero el peso del propio trabajo, optimiza opiniones y puntos de vista diversos y ayuda a generar las mejores ideas. En la página siguiente, analiza el diagrama para ayudarte a identificar dónde puedes aplicar mejor tus pasiones y experiencias vividas para abordar las necesidades de la comunidad y encontrar lugares para conectarte con otros y crear cambios a nivel sistémico.

MI HISTORIA COMO ACTO DE RESISTENCIA

En un reciente estudio realizado por la profesora adjunta de la Universidad A&M de

Florida, Nkechinyelum A. Chioneso , y sus colegas, descubrieron que las personas que sufren traumas raciales constantes necesitan una experiencia colectiva de construcción de la comunidad y de lucha por la justicia para lograr la salud individual, ambiental y comunitaria.⁴⁰

En el centro se encuentra la creación de una sólida historia mutua y una narrativa compartida que valide los daños sufridos, pero que también ofrezca la oportunidad de construir lo que puede ser nuestra realidad y los posibles pasos necesarios para avanzar hacia ese futuro más justo.

Decir tu verdad es liberador, no sólo para ti, sino también para quienes te escuchan y se identifican con tu experiencia. Tómate un tiempo para reflexionar sobre los diferentes lugares en los que puedes compartir tu historia: un círculo de sanación, un grupo en defensa de la comunidad, las redes sociales, una carta al editor, abogar en el capitolio del estado, una audiencia con una agencia reguladora, etc. ¿Cómo puedes animar a otros a compartir también sus historias, creando así memoria colectiva, conexión y conciencia crítica?



CUANDO DESARROLLES TU HISTORIA, TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿Quién es tu audiencia y qué le preocupa? ¿Cómo puedes enmarcar la narración en torno a valores o intereses en común para ayudarles a conectar con tu experiencia personal? Intenta conectar con tu audiencia a través de alguna afición compartida antes de sumergirte en el tema en cuestión. De esta manera, mantendrás una conexión personal; luego, enlaza tu historia con el principal objetivo político de tu campaña. Recuerda que te diriges a personas comunes, como tú.

2. ¿Cuál es el objetivo al compartir tu historia? ¿Cuáles son los valores que quieres expresar o el cambio por el cual abogas? ¿Cómo cambiaría esto tu vida, la vida de tu comunidad y mejoraría la sociedad?

3. ¿Cómo puedes poner tu audiencia en tu en tus zapatos? ¿Qué detalles son importantes incluir para transportar al oyente sin perder su interés? ¿Cómo puede hacerles sentir como si estuvieran allí (los olores, los sonidos, las emociones)? Tienes que ser carismático

y cautivador, pero sin pasarte del tiempo asignado para no perder a tu audiencia.

Utiliza la siguiente matriz para trazar tu historia personal.⁴¹

Empieza por tu historia personal respondiendo a tu reto, elección y resultado personales. ¿Cuáles son tus experiencias y valores que te llaman a asumir el liderazgo para abordar esta cuestión?

A continuación, considera cómo afecta esto a tu comunidad, incluida tu audiencia. ¿Cuál es la historia de Nosotros? ¿Cuál es tu razón para creer en el apoyo de las personas a las que te diriges? Y por último, ¿Cómo repercutirá esto en la sociedad? ¿Cuál es la historia de este momento y por qué es importante este asunto en este momento?

¿Cuál es el primer paso que cada persona puede dar para formar parte de su solución? Tu historia no vive en el vacío, no está aislada. Está conectada con las experiencias de personas que atraviesan las mismas dificultades que tú, y cuenta una realidad más amplia sobre el mundo en el que todos vivimos.



MAPEA TU HISTORIA

	RETO	ELECCIÓN	RESULTADO
YO	<i>¿Cuál es el reto concreto al que te enfrentas? ¿Cómo te hace sentir? ¿Es justo?</i>	<i>¿Cuál es la elección concreta que se puede hacer?</i>	<i>¿Qué ocurre como resultado de esta elección? ¿Qué esperanza puede darnos?</i>
NOSOTROS			
AHORA			

DIAGRAMA DE VENN DE ACCIÓN CLIMÁTICA⁴²

Esta actividad puede ayudarte a pensar detenidamente y comenzar a planificar cómo abordar mejor los cambios climáticos.

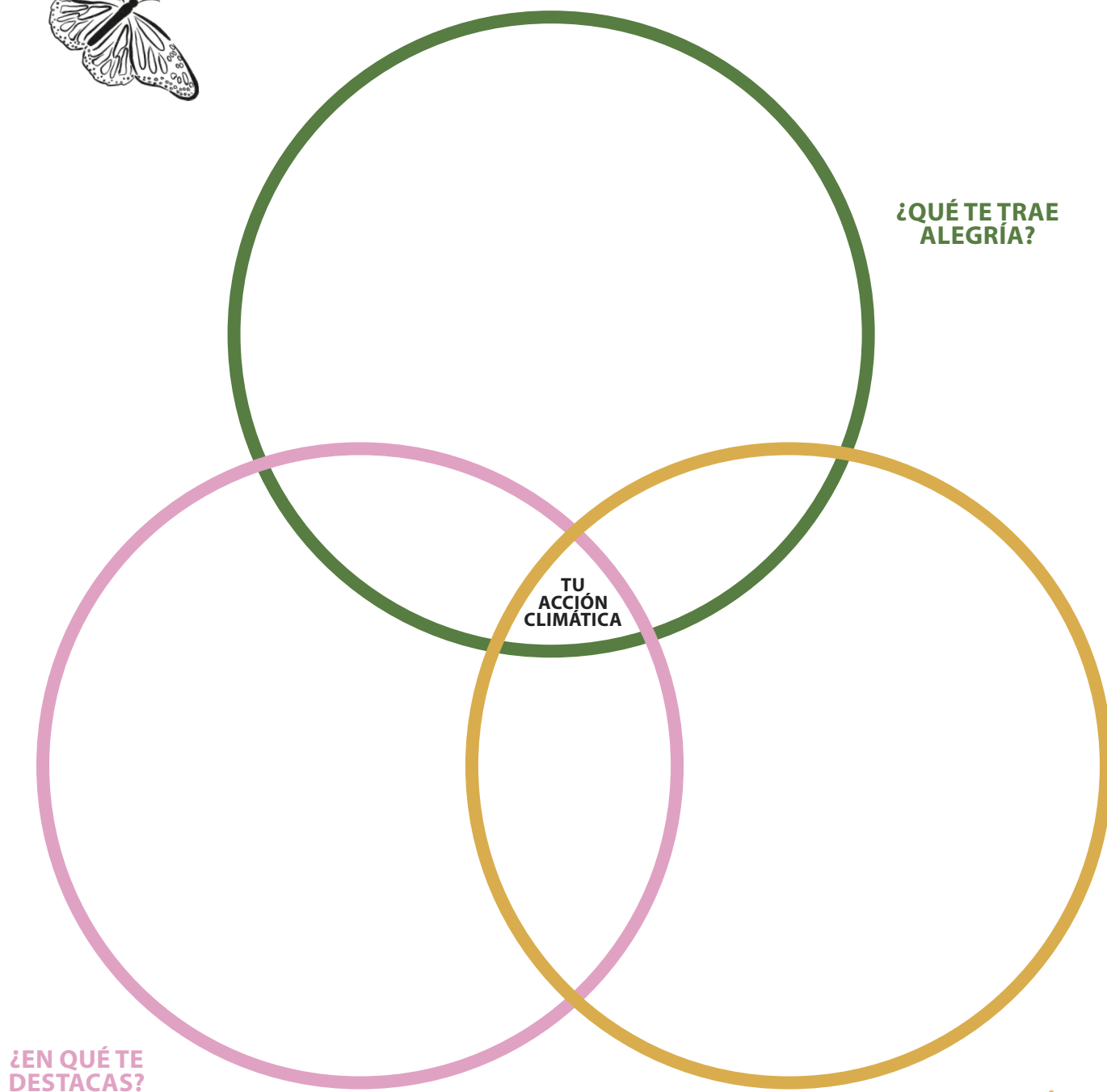
Para ayudarte a determinar cuál puede ser tu contribución a la crisis climática, el diagrama de Venn te pregunta **tres** cosas:

¿Qué te trae alegría? Piensa en lo que te emociona al despertarte por las mañanas, lo que te da energía y te hace sentir esperanza.

¿En qué te destacas? Piensa en tus habilidades y los recursos a los que tienes acceso — si tuvieras que enseñarle algo a alguien, ¿En qué eres experto? ¿Qué aportas a los equipos con quién colaboras que nadie más aporta? Si necesitas ayuda para pensar en las fortalezas, consulta la rueda de fortalezas de los personajes en la página siguiente.

¿Cuál es el trabajo que se requiere hacer? El cambio climático es un problema que requiere cambios y soluciones a nivel del sistema. ¿Hay soluciones específicas para el clima y la justicia que te interesen? Por ejemplo, generar cambios participando en la creación de políticas, o gestionando un programa de reciclaje o un jardín comunitario, o educando y capacitando a otros sobre la abogacía del cambio climático, pueden ser algunas opciones.





AMPLIANDO TUS CÍRCULOS DE INFLUENCIA⁴³

Abordar la crisis del cambio climático requiere tomar medidas en nuestros círculos de influencia a través de vías individuales, comunitarias y políticas/institucionales. Las medidas de acción individuales ofrecen pasos y mentalidades importantes para apoyar nuestro propio control, conciencia y bienestar.

Algunas acciones individuales pueden incluir nutrir la mente, el cuerpo y el espíritu para fomentar la capacidad sostenible de activismo a largo plazo, descansar para recargar energías y desarrollar resiliencia, conectarte con tu herencia y prácticas culturales, y/o pasar tiempo en la naturaleza o con tus seres queridos para abrazar la esperanza y la alegría.⁴⁴ Las medidas de acción comunitaria pueden ayudar a construir conexiones y cambiar las normas de la sociedad hacia un futuro climático que fomente la justicia, la equidad, la empatía, la dignidad y el cuidado radical.

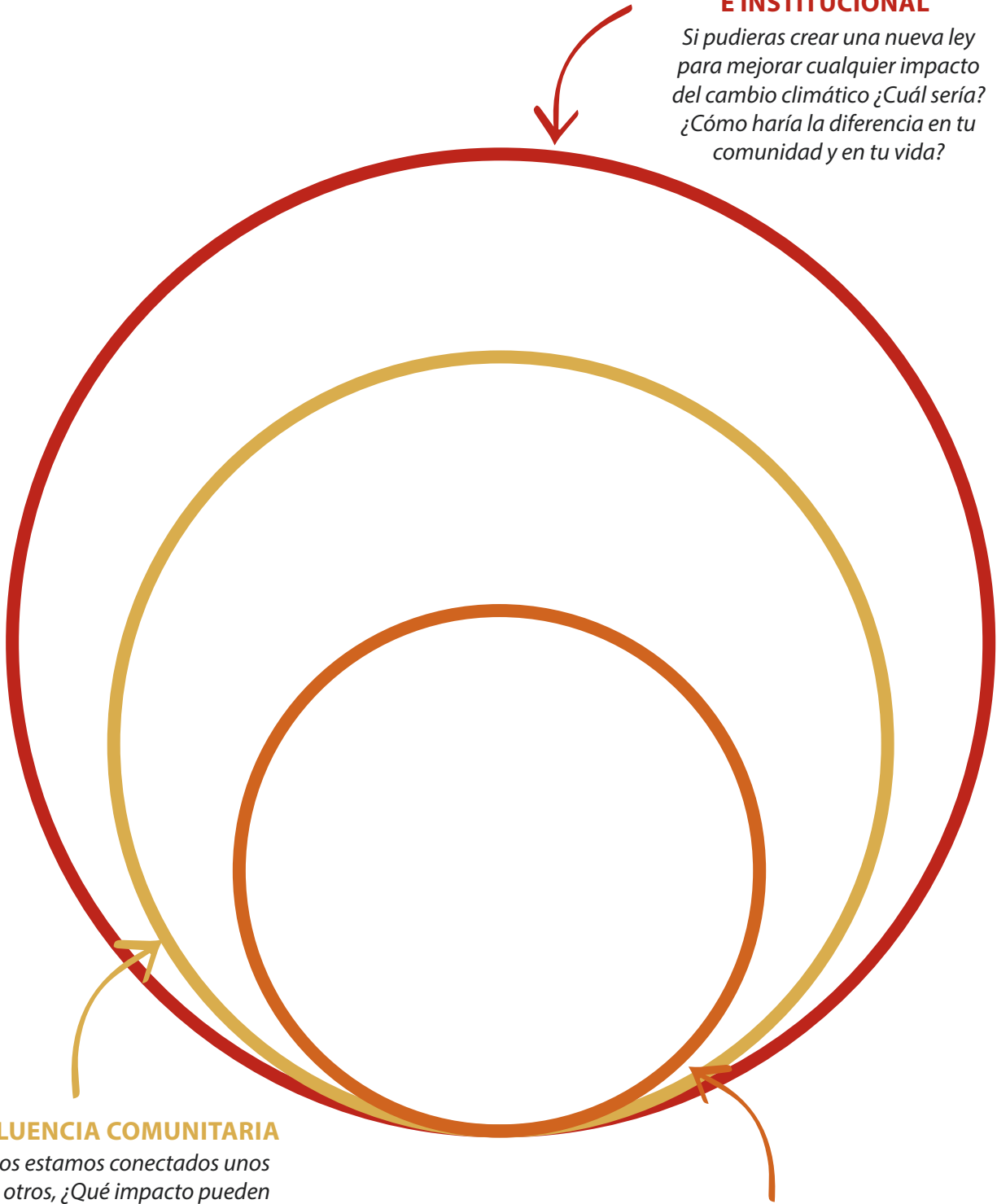
Por ejemplo, estos incluyen hablar sobre los impactos (mentales, físicos, sociales, políticos, económicos y ambientales) del cambio climático con tu comunidad, compartir estrategias y recursos para afrontar la situación, apoyar y amplificar el liderazgo indígena o involucrarte con organizaciones que trabajan por la justicia climática como Conservation Colorado y la Academia de Liderazgo para la Justicia Climática.

Tomar medidas a nivel sistémico requiere un cambio de sistema para mitigar y protegernos contra los peores impactos del cambio climático.

Como activista, podrías pedir a tu gobierno local que priorice las políticas de acción climática, apoyar iniciativas lideradas por indígenas para **indigenizar** sistemas y prácticas, o movilizarte a través de protestas, ayuda mutua y acción directa.⁴⁴

INFLUENCIA POLÍTICA E INSTITUCIONAL

Si pudieras crear una nueva ley para mejorar cualquier impacto del cambio climático ¿Cuál sería? ¿Cómo haría la diferencia en tu comunidad y en tu vida?



INFLUENCIA COMUNITARIA

Todos estamos conectados unos con otros, ¿Qué impacto pueden tener las acciones individuales en nuestra comunidad? ¿Y qué impacto puede tener la acción comunitaria en los individuos?

INFLUENCIA INDIVIDUAL

¿Qué acciones individuales pueden tomar las personas contra el cambio climático?



“El cambio es un esfuerzo comunitario. Si realmente va a suceder, debemos brindar el espacio para que suceda. Avergonzar a alguien por ser imperfecto en su activismo no es forma de hacer avanzar esta conversación. Todos existimos dentro de sistemas que necesitan una reconstrucción total. El movimiento requiere que todos hagamos incidencia imperfecta, que nos hagamos responsables de manera individual, a las corporaciones y a los gobiernos. Debemos trabajar juntos, colaborando de nuestra manera única y de la mejor forma posible”.

- Leah Thomas

Ambientalista, fundadora de Intersectional Environmentalism

CONSIDERE...

Posiciones políticas: Las juntas locales, comisiones, comités, concejos municipales, etc., tienen el mayor impacto en tu vida diaria, ya que tienen un poder más inmediato para implementar cambios, son más fácilmente influenciables con la participación comunitaria y son más accesibles a unirse en comparación con puestos estatales y federales de mayor perfil que a menudo quedan atrapados en la burocracia. Hay puestos reservados para líderes comunitarios que no requieren ninguna formación educativa específica, pero que están destinados a valorar y honrar la importancia de la experiencia comunitaria que aportan los

líderes locales. También es importante tener en cuenta que muchos de estos puestos son remunerados.

Participación en organizaciones sin fines de lucro: Muchos grupos de abogacía ofrecen capacitación gratuita e incluso puestos remunerados, como becas y trabajos de promotor u organizador.

Esta es una excelente manera de adquirir más conocimientos sobre políticas y, al mismo tiempo, aplicar tu experiencia a la comunidad. Investiga sobre grupos ambientalistas locales cerca de ti o únete a una organización estatal como Conservation Colorado.



Empleos en el gobierno: ¿Hay algún tema que te importe mucho?

Lo más probable es que exista una división del gobierno dedicada a eso. Considera convertirte en guardaparques del Servicio de Parques Nacionales, actualiza los códigos de construcción a través de programas de climatización o explora las diferentes divisiones del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado.

Energía renovable: Nuestra infraestructura energética está cambiando y trabajar en energías renovables es una forma lucrativa de involucrarte.

Puedes aprender más sobre la energía solar o de viento, trabajar con tu comunidad para garantizar que tenga acceso a estas tecnologías o encontrar un trabajo en este campo laboral.

Organizar tu comunidad: La justicia ambiental es una cuestión multifacética e interseccional que a menudo se malinterpreta porque nuestra narrativa ambiental colectiva no se ha creado

en torno a las experiencias de las comunidades afectadas de manera desproporcionada. Utiliza tus plataformas para hacer avanzar la narrativa de la justicia ambiental.

A menudo sentimos que si no lo hacemos todo, no estamos haciendo lo suficiente. Pero llevar la justicia ambiental a las aulas o implementar esfuerzos de conservación en nuestro lugar de trabajo es un gran paso para aumentar la conciencia e involucrar a otros. Puedes organizar un sistema de desvío de residuos, un día en bicicleta para ir al trabajo o una sesión de aprendizaje con tus amigos o compañeros de trabajo sobre una política medioambiental concreta.

Tus amigos, vecinos o colegas pueden estar interesados en cuestiones de justicia ambiental, pero pueden sentirse demasiado abrumados o paralizados por la ansiedad ecológica como para tomar medidas y están buscando líderes que les muestren el camino.

GLOSARIO

TÉRMINO	DEFINICIÓN	TU DEFINICIÓN, NOTAS, EJEMPLOS
LA JUSTICIA AMBIENTAL	El trato justo y la participación significativa de todas las personas, independientemente de su raza, color, origen nacional o ingresos, con respecto al desarrollo, aplicación y cumplimiento de las leyes, reglamentos y políticas ambientales.	
RACISMO AMBIENTAL	La adversidad socioeconómica, la marginación política, el racismo, la negligencia médica y la desinversión académica asociadas a las condiciones ambientales.	
DESGASTE	Los resultados del envejecimiento prematuro y la muerte de las personas de color debido a la combinación y los efectos agravantes de los problemas interseccionales.	
IMPACTOS ACUMULATIVOS	Los efectos combinados e incrementales de las acciones peligrosas sobre un lugar concreto y la comunidad circundante.	
RACISMO SISTÉMICO	Una forma de racismo que crea, permite y apoya el trato injusto y la opresión de las personas de color a través de leyes, políticas, prácticas y creencias/actitudes.	
COLONIALISMO	Un proceso continuo que se ha producido a lo largo de múltiples generaciones y que incluye diversos procesos de desplazamiento forzoso de indígenas a través de sistemas sociales, económicos y políticos para que los blancos mantengan el control y la dominación.	
“REDLINING” O LÍNEA ROJA	La práctica discriminatoria legalizada que comenzó en 1933 y que condujo a la segregación de los barrios por raza y clase social, obligando a los negros estadounidenses a vivir en zonas que recibían menos fondos del gobierno y aumentando su proximidad a instalaciones industriales tóxicas.	
GENTRIFICACIÓN	Cuando una comunidad con escasos recursos recibe inversiones repentinas debido a la llegada de personas adineradas que expulsan a los habitantes originales.	

GLOSARIO

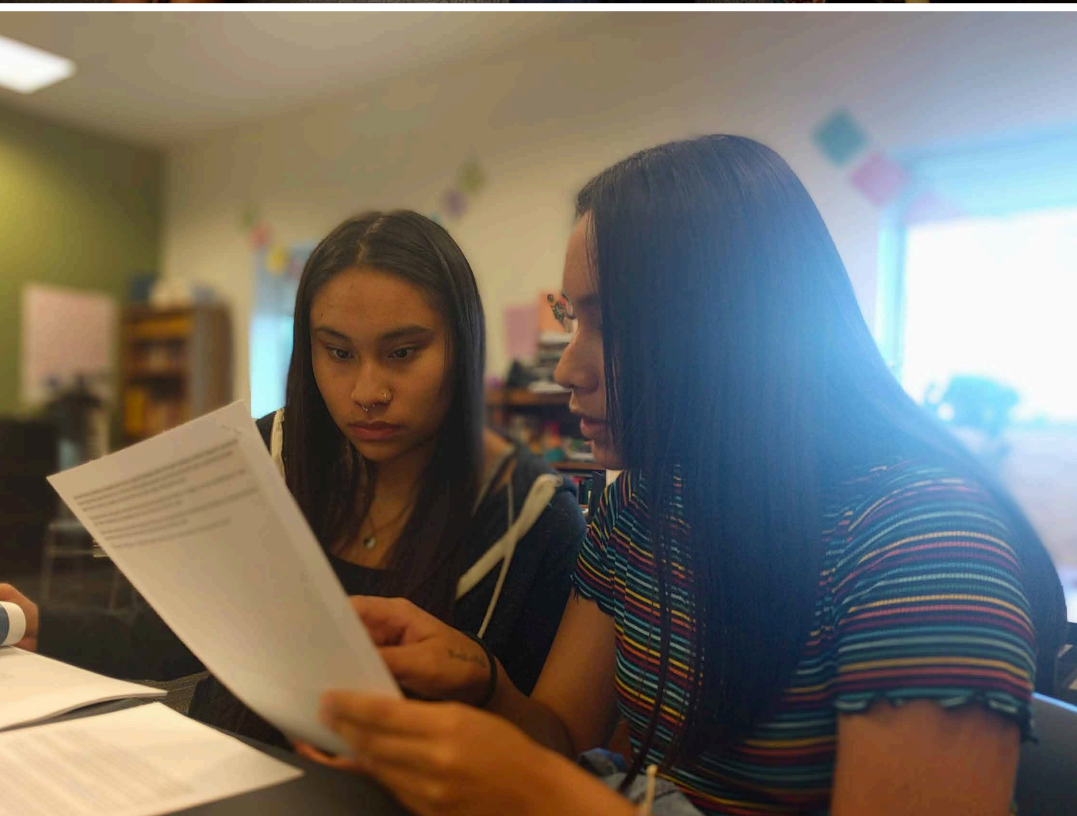
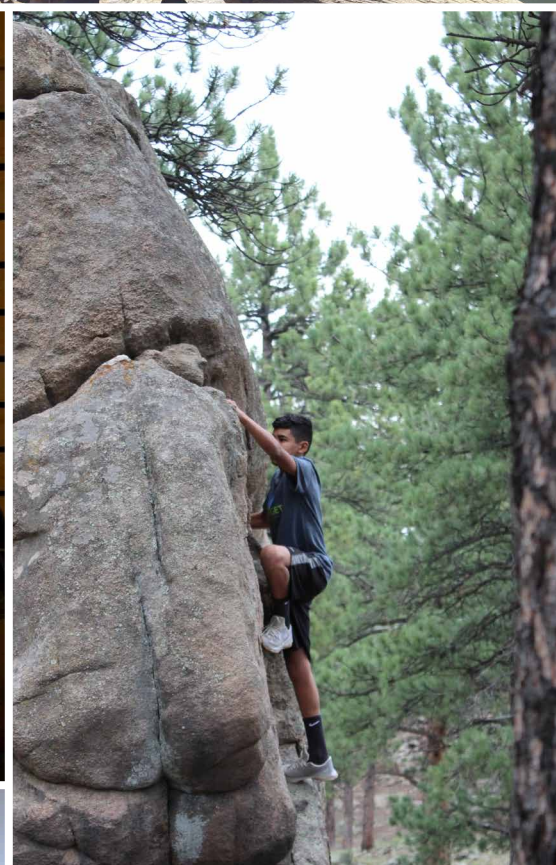
TÉRMINO	DEFINICIÓN	TU DEFINICIÓN, NOTAS, EJEMPLOS
ZONA DE SACRIFICIO	Una comunidad que ha sufrido un desarrollo industrial y unas desinversiones económicas que perjudican al medio ambiente sin recoger los beneficios de estos proyectos	
EFFECTO ISLA DE CALOR	Barrios que experimentan temperaturas más altas debido a la reducción de zonas de sombra y árboles.	
SALUD MENTAL	El bienestar emocional de una persona, incluido cómo se siente consigo misma, la capacidad para establecer y mantener relaciones y la capacidad para hacer frente a las exigencias y tensiones cotidianas de la vida.	
ECO-ANSIEDAD	Un miedo crónico a la fatalidad medioambiental; la sensación de que nuestros cimientos ecológicos están a punto de derrumbarse.	
ECO-DUELO	Pena sentida en respuesta a pérdidas experimentadas o previstas en nuestro entorno (como la pérdida de especies), así como a la pérdida de conocimientos e identidades basados en el lugar geográfico.	
ENFOQUE DE ONE HEALTH	El enfoque de la salud pública que reconoce que el bienestar humano está intrínsecamente ligado al de la flora, fauna y a nuestras condiciones ambientales.	
ACTIVISMO	Pasar a la acción y utilizar campañas rigurosas para lograr cambios sociales y políticos.	
ABOGACÍA	Influir en las decisiones dentro de las estructuras políticas, sociales y económicas.	

GLOSARIO

TÉRMINO	DEFINICIÓN	TU DEFINICIÓN, NOTAS, EJEMPLOS
EFFECTO DEL HOMBRE BLANCO	La hipótesis que plantea que los hombres blancos perciben un menor riesgo derivado de los factores ambientales, presumiblemente porque es menos probable que estén en contacto con estos peligros.	
IDENTIDAD DOMINANTE	Identidades que tienen el mayor poder social histórico en una sociedad.	
IDENTIDAD SUBORDINADA	Identidades que poseen menos capital social, carecen de acceso a información privilegiada sobre las estructuras sistémicas y han sido oprimidas y borradas.	
COMUNIDADES DESPROPORCIONALMENTE IMPACTADAS	Comunidades que reciben más exposición ambiental de la que les corresponde, por lo que obtienen peores resultados sanitarios. Estas comunidades tienden a ser de bajos ingresos y personas de color.	
FUENTE PUNTUAL DE CONTAMINACIÓN	Una única fuente identificable de contaminación procedente de un lugar específico.	
SÍNDROME DEL IMPOSTOR	La sensación de no estar suficientemente cualificado para participar en la conversación o asumir un papel de liderazgo en la resolución del problema.	
DESVANECIMIENTO DE LA COMPASIÓN	Reducción del comportamiento compasivo y de ayuda a medida que aumenta el número de necesitados.	
FATIGA DE LA COMPASIÓN	Una sobrecarga de empatía que provoca un agotamiento emocional y físico y una reducción de la capacidad debido a la exposición repetida al trauma y al sufrimiento de los demás.	

GLOSARIO

TÉRMINO	DEFINICIÓN	TU DEFINICIÓN, NOTAS, EJEMPLOS
CUIDADOS PERSONALES	Acciones que uno puede emprender para promover la salud, la curación y la restauración que le permitan mantener una participación a largo plazo en el trabajo por la justicia. Es un acto revolucionario de resistencia.	
ATENCIÓN COMUNITARIA	Ampliar las prácticas asistenciales para beneficiar a toda la comunidad, reconociendo que somos un ecosistema que depende unos de otros.	
CÍRCULO DE SANACIÓN	Un grupo de miembros solidarios de la comunidad con acuerdos en los que los participantes comparten su vulnerabilidad abierta y honestamente.	
JUSTICIA REPARADORA	Sistema de justicia penal centrado en la rehabilitación de los delincuentes mediante la reconciliación con las víctimas y la comunidad en general.	
AYUDA MUTUA	Apoyo o ayuda prestada mediante un esfuerzo colectivo dentro de una comunidad, especialmente en caso de emergencia o para ayudar a los necesitados. Las prácticas de ayuda mutua son a menudo empleadas por comunidades desatendidas para cerrar la brecha que el sistema no está proporcionando a sus residentes.	
HOSTILIDAD HORIZONTAL	Lucha interna o fraccionalismo dentro de grupos con identidades subordinadas. A menudo, el grupo dominante lo fomenta intencionadamente para eliminar la culpa de la creación y perpetuación de un sistema injusto.	
INDIGENIZAR	El reconocimiento y la aplicación de las cosmovisiones, conocimientos y perspectivas indígenas para sustituir los sistemas discriminatorios de opresión desarrollados por la cultura de la supremacía blanca.	



ESCANEA PARA
REFERENCIAS





CREANDO UN MOVIMIENTO SOSTENIBLE

UN KIT DE HERRAMIENTAS PARA CONVERTIR LA ECO-ANSIEDAD EN ECO-ACCIÓN



**“CUIDAR DE MÍ NO ES
EGOÍSMO, ES UNA FORMA
DE PROTECCIÓN PERSONAL
Y ESO ES UN ACTO DE
RESISTENCIA POLÍTICA”**

- Audre Lorde

Poeta, bibliotecaria, feminista y activista por la igualdad de derecho

