



Climate
Mental Health
Network

Taking Action & Self Care Worksheets

ClimateMentalHealth.Net

These recommendations are not a substitute for professional services when needed. In the US, text or call 988 for a 24/7 crisis hotline. For emergency mental health telephone numbers in other countries, go to: findahelpline.com

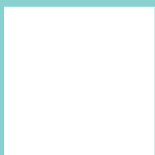
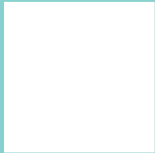
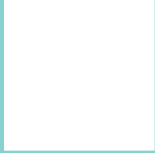
What is your vision for the world?



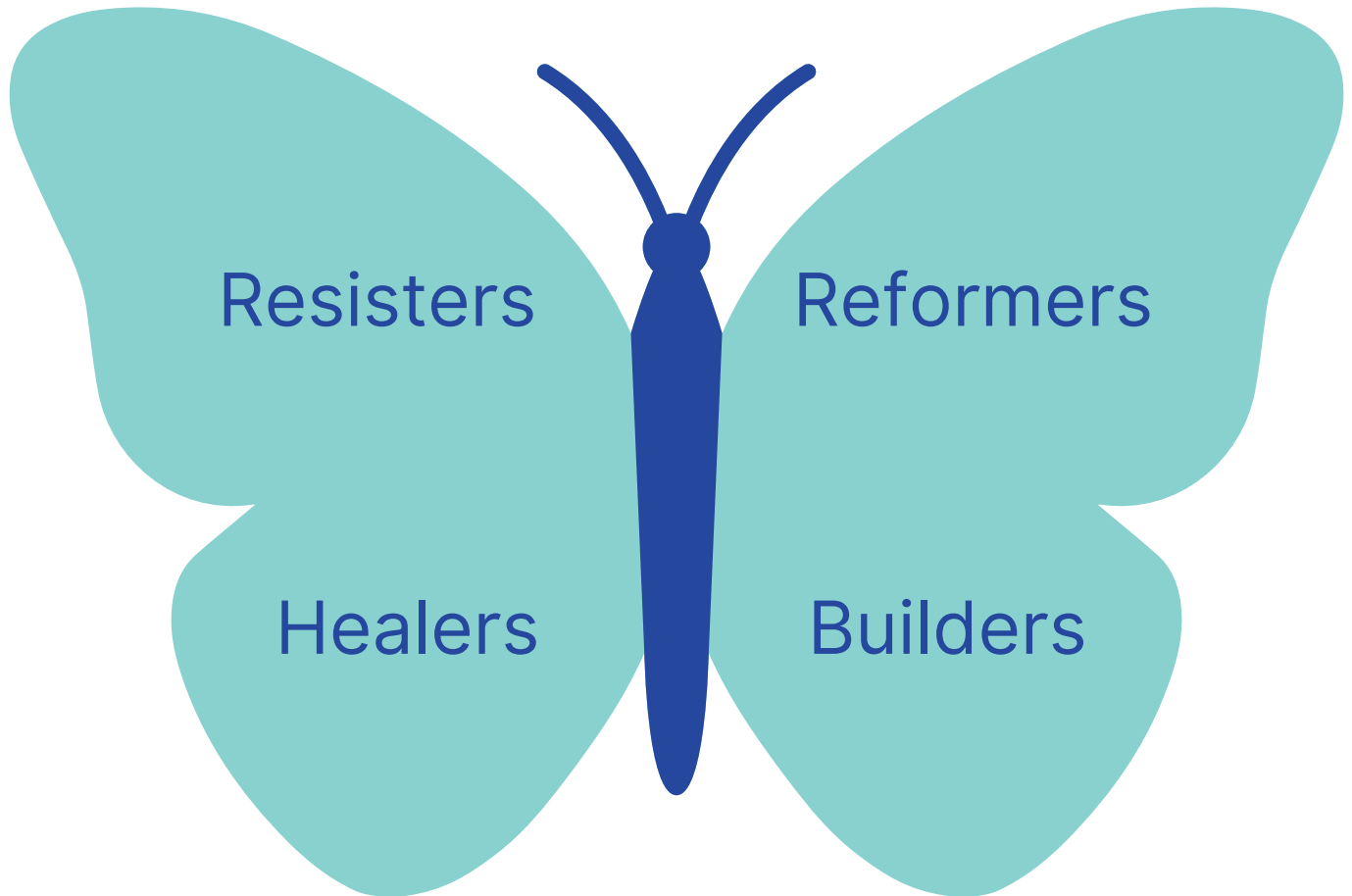
Climate Action Venn Diagram
by Ayana Elizabeth Johnson. The
worksheets in this guide will help you
create your own venn diagram to
determine your climate action.



What inspires you to take action to address the climate crisis?



Using the butterfly model of transformative social justice, Leah Penniman described the four wings of movement change as:



Examples of each (you can be more than one!):

Resisters: protestors, non-violent civil disobedience

Reformers: educators, advocates, lawyers

Builders: creators of alternative & new systems

Healers: therapists, artists, musicians

Addressing the climate crisis:
what are your interests or skills?
(ex. art, science, advocacy, writing, nature)
"Apply your skills to heal the world."
-Joanna Macy



The climate crisis requires systems changes that start with individual and local actions. What issues do you believe are important to address?

(ex. education, green energy, forestry, alternative transportation)



What are personal behavior changes you can make in your life? (food, energy, transportation)

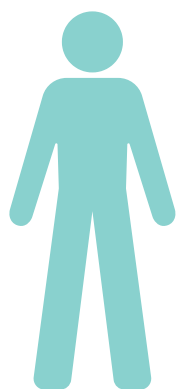
*“Individual actions lead to culture change.”
Heather White*



How can you use your skills to take meaningful climate action in your community?



Community: There is no climate hero to save us. We all must act together to address the climate crisis. Who can you connect and work with?



What resources do you HAVE to take action in your community?



What resources do you NEED to take action in your community?



Who are your supporters to help you take action? And who do you support?
(ex: parents, friends, siblings, teachers, colleagues, faith leaders)

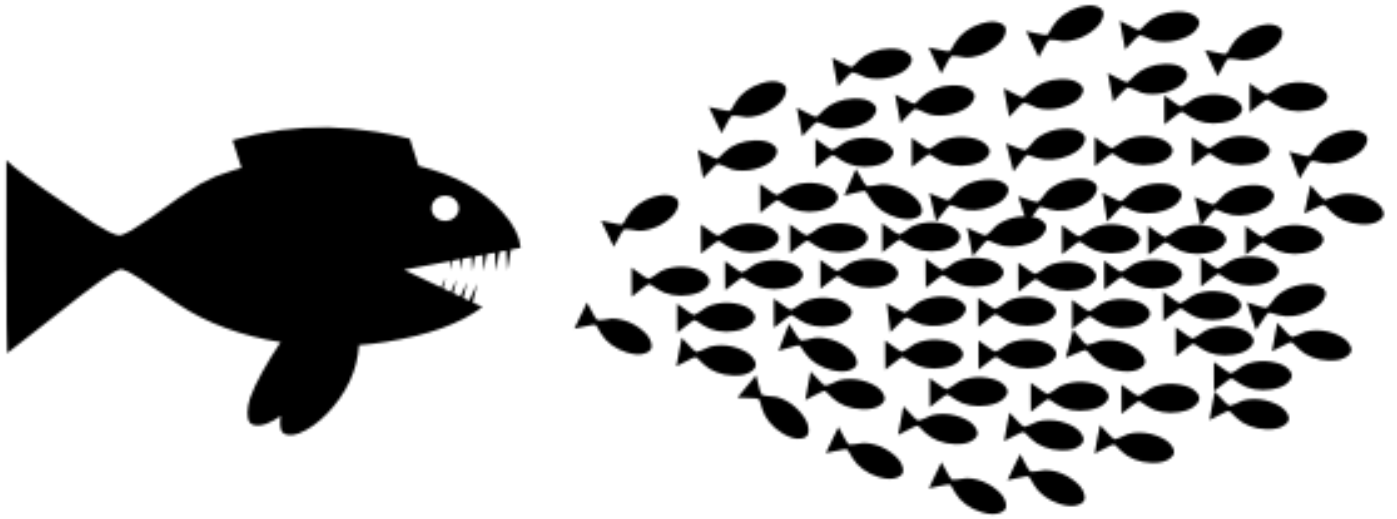


The Midwest Academy Strategy Chart

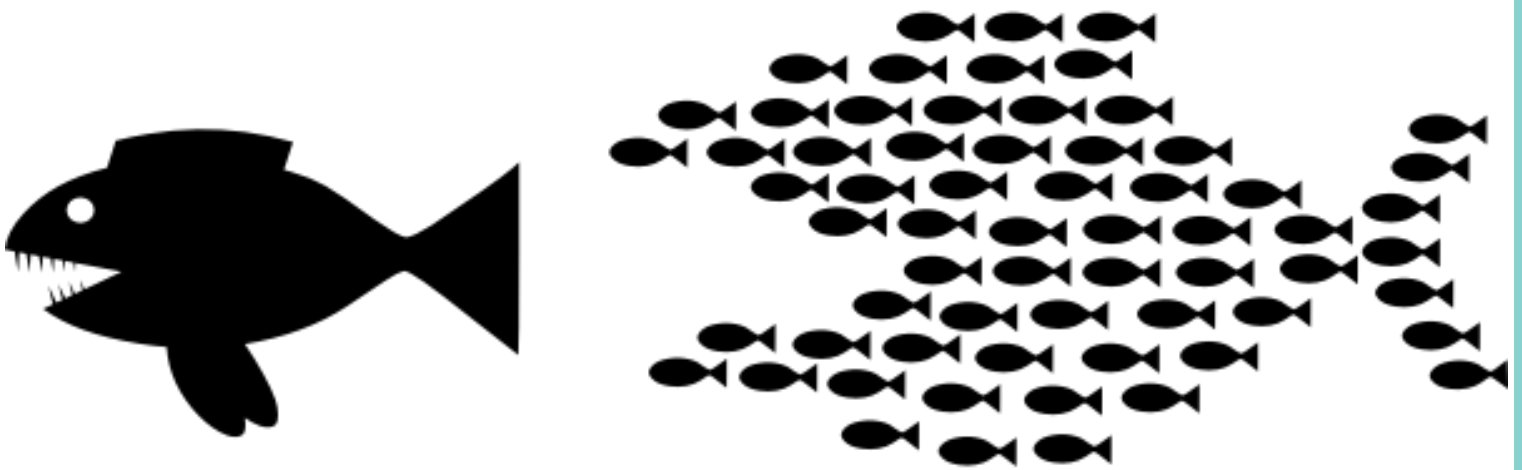
Goal	Decision-Maker	Organizational Considerations	Constituency People Power	Tactics
<p>Long-Term Visionary Goal What you really want. Example: Fair and livable wages for all workers in state! <i>Are impacted communities a part of process?</i></p> <p>Intermediate What you are trying to win now. Example: \$15 state minimum wage law. <i>How will you make sure victory secures equity? Does affect different groups differently?</i></p> <p>Short-Term A step to the Intermediate Goal. Example: Get Rep. Smith to vote yes. <i>Goals are always concrete improvements in people's lives!</i></p>	<p>The person who has the power to give you what you want!</p> <ul style="list-style-type: none"> Elected or appointed or corporate? Do you have electoral or consumer power? Analyze your potential power over them very concretely so that you can use it strategically! <p><i>Always a person with a name, not an institution!</i></p> <p><i>How does the decision-maker talk about/ignore race, gender, sexuality etc.?</i></p> <p><u><i>Are there divisions in the decision-maker's base along identity lines?</i></u></p>	<p>What resources can you put in now?</p> <ul style="list-style-type: none"> Number of people? Social media lists? How much time? Meeting space, copiers, etc. Money? <p><i>Be Specific! Use numbers!</i> <i>How will you engage impacted communities in campaign development?</i></p> <p>How will you build your organization?</p> <ul style="list-style-type: none"> How many new members? Money to raise? New leaders? Public recognition <p><i>How much? How many? Be specific!</i></p> <p>Internal problems? <u>How to solve/reduce.</u></p>	<p>Who cares about the issue?</p> <ul style="list-style-type: none"> Whose problem is it most directly? What do they gain if they win? Who else will be an ally on this issue? What power do they have over the Decision Maker? How are they organized; where can you find them? What risks are they taking? <p><i>How many? Be specific!</i></p> <p><i>Are there cultural factors to account for? What oppression analysis do they bring? Are there power differentials?</i></p> <p>Opponents? <u>Can you neutralize or divide any opponents?</u></p>	<p>How you will show power to the D-M so they will say yes to the goals?</p> <p>1. Show power directly to the Decision-Maker</p> <ul style="list-style-type: none"> Letter writing Petitions Phone calling Social Media Tactics Group Visits to Decision Makers Media Events Rallies, Actions Public Forums Strategic Civil Disobedience Etc., etc. – be creative! <p><i>Are your tactics culturally appropriate? How will you talk about race/identity publicly?</i></p> <p>2. Public Education and Organization Building</p> <ul style="list-style-type: none"> Teach-Ins Media events, etc. Social Media Rallies/Banners



The impacts of collective action & organizing

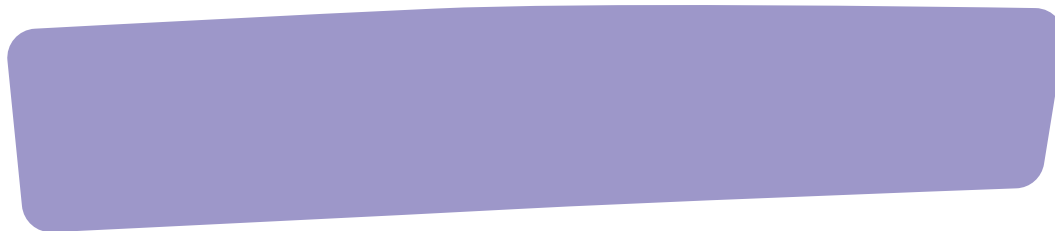


ORGANIZE!



Each climate action we take can make a difference.

What are the potential ripple effects of your climate actions in your home, community, region, nation and the world?



We are all imperfect humans. There is no perfectionism when taking climate actions. It's about doing our part to make progress. What are ways to celebrate and recognize positive impacts and progress?



How do you practice self care to prevent burnout in your activism?

(see tips at climatementalhealth.net/resources)

Physically.



Mentally.



Emotionally.



Spiritually.



Where, when, and how do you give yourself time to unplug and rest?

“Treating each other and ourselves with care isn’t a luxury, but an absolute necessity if we’re going to thrive. Resting isn’t an afterthought, but a basic part of being human.”

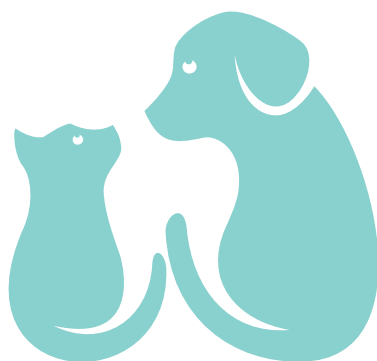
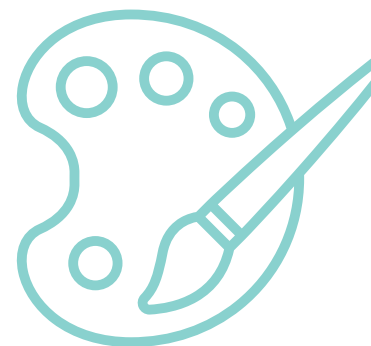
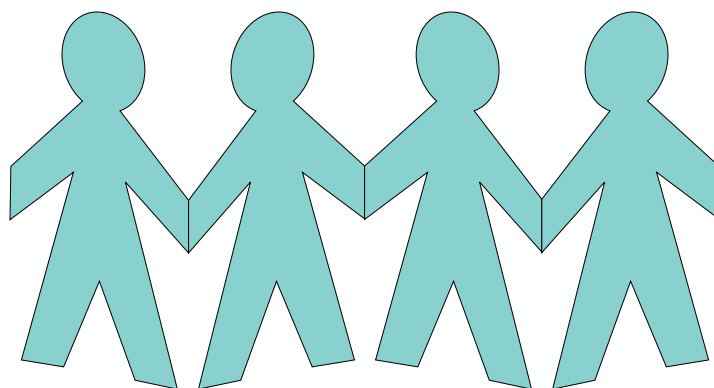
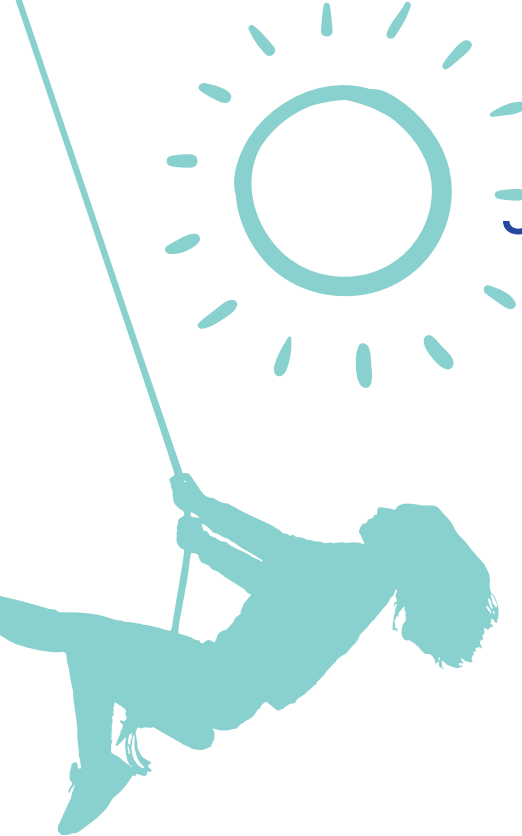
-Tricia Hersey, *Rest is Resistance: A Manifesto*



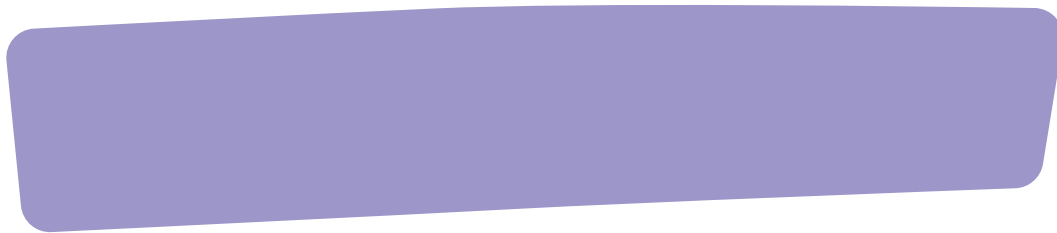
Who can you talk to if you are feeling overwhelmed, burned out, exhausted, etc.?



Joy and Gratitude



What brings you joy?
What are you grateful for?



More Resources

[ClimateMentalHealth.Net/Resources](#)

[Active Hope](#) by Joanna Macy

[Work That Reconnects](#)

[Midwest Academy](#) & the [Strategy Chart for Organizing](#)

[Climate Action Venn Diagram](#)

[CMHN Recommended Books List](#)

[Project Drawdown: Climate Solutions](#)

[Rest is Resistance: A Manifesto](#) by Tricia Hersey

Heather Booth's [10 Tips for Organizing](#)

[Bali Principles](#) (United Nations)

[Jemez Principles for Democratic Organizing](#)



Climate
Mental Health
Network

Hojas de Trabajo para Tomar Medidas y Cuidarse a sí Mismo

ClimateMentalHealth.Net

Estas recomendaciones no reemplazan los servicios profesionales cuando se necesitan. En los EE. UU., envíe un mensaje de texto o llame al 988 para obtener una línea directa de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana. Para números de teléfono de emergencia de salud mental en otros países, vaya a: findahelpline.com

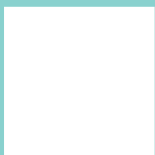
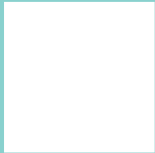
¿Cuál es tu visión del mundo?



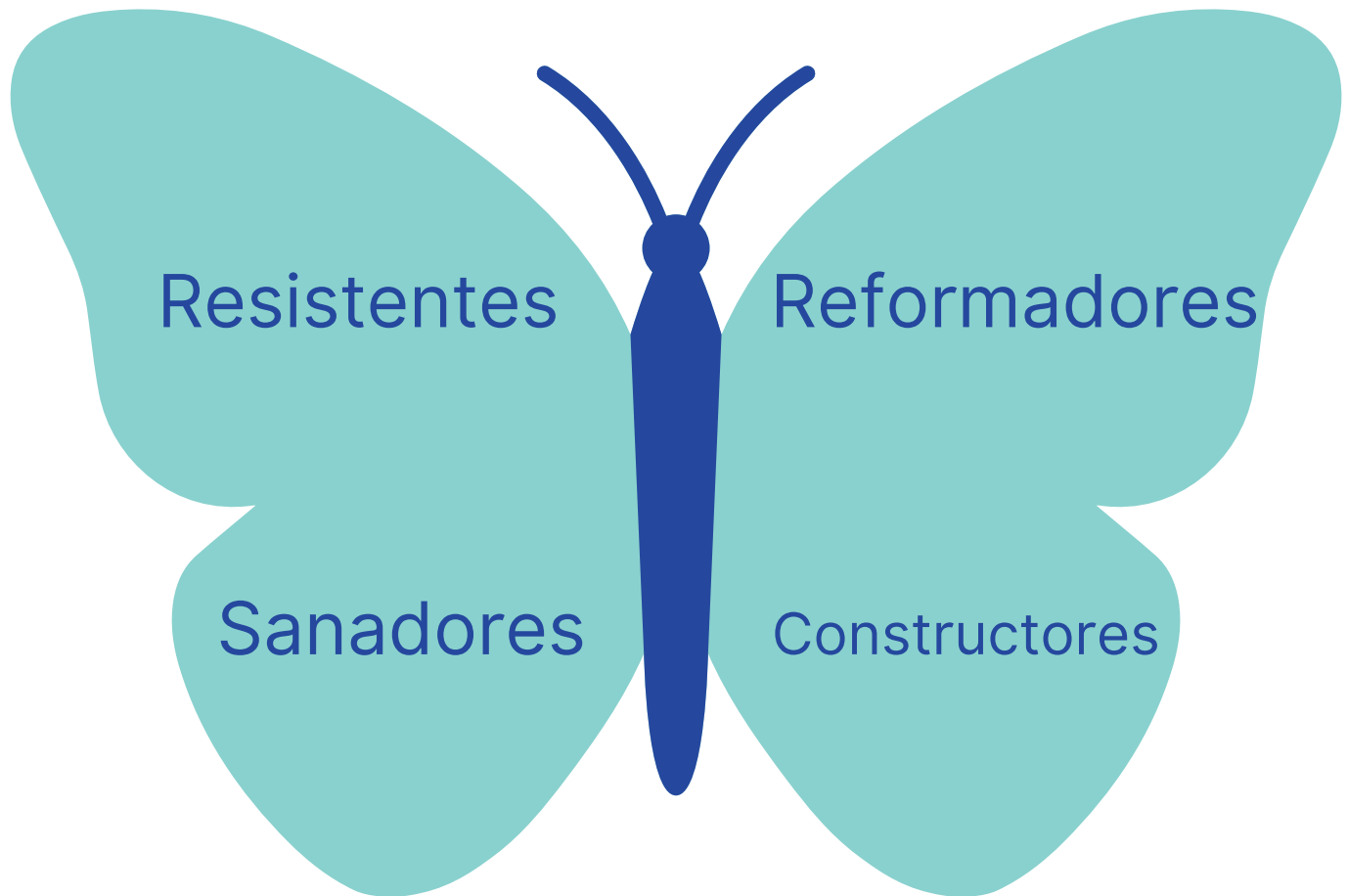
Diagrama de Venn de Acción Climática por Ayana Elizabeth Johnson. Las hojas de trabajo de esta guía lo ayudarán a crear su propio diagrama de Venn para determinar su acción climática.



¿Qué te inspira a tomar medidas para abordar la crisis climática?



Usando el modelo mariposa de justicia social transformadora, Leah Penniman describió las cuatro alas del cambio de movimiento como:



Ejemplos de cada uno (¡puedes ser más de uno!):

Resistentes: manifestantes

Reformadores: educadores, defensores, abogados

Constructores: creadores de sistemas alternativos

Sanadores: terapeutas, artistas, músicos

La crisis climática requiere cambios de sistemas que comiencen con acciones locales. ¿Qué temas cree que es importante abordar?



Abordar la crisis climática: ¿cuáles son sus intereses o habilidades? (ej. arte, ciencia, abogacía, investigación, naturaleza)

"Aplica tus habilidades para sanar el mundo"

-Joanna Macy



¿Cómo puede usar sus habilidades para tomar medidas significativas en su comunidad?



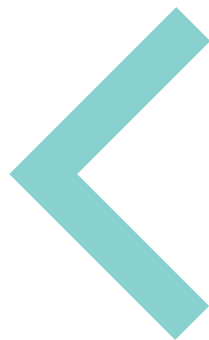
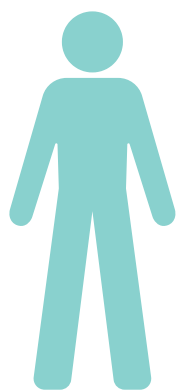
¿Qué recursos tienes para tomar acción?



¿Qué recursos NECESITA para actuar?



No hay un héroe climático que nos salve.
Todos debemos actuar juntos para abordar
la crisis climática. ¿Con quién puedes
conectarte y trabajar?



ClimateMentalHealth.Net

¿Quiénes son sus partidarios para ayudarlo a tomar medidas? ¿Y a quién apoyas?
(por ejemplo: padres, amigos, hermanos, maestros, colegas, líderes religiosos)



gráfico de estrategia de Midwest Academy

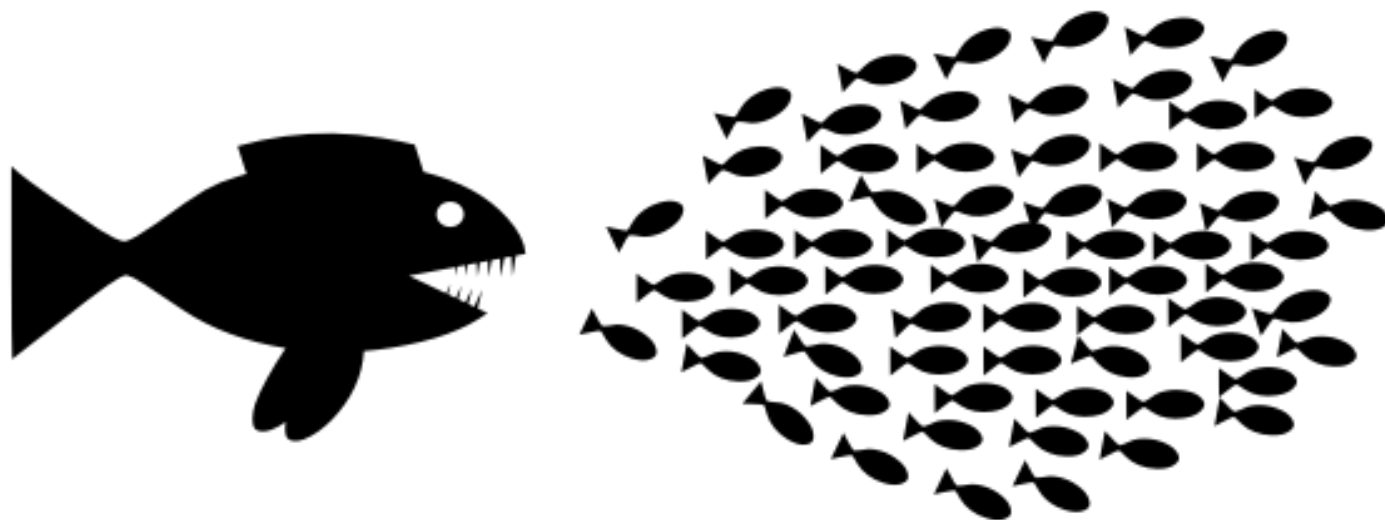
Metas	Quienes toman decisiones	Consideraciones organizativas	Constituyentes & aliados	Tácticas
<p>Largo plazo Lo que realmente quiere. Ejemplo: Sueldos dignos que permitan un modo de vida a todos los trabajadores de un Estado. <i>¿Están incluidos en el proceso las comunidades afectadas?</i></p> <p>Intermedio Lo que quiere conseguir ahora. Ejemplo: Salario mínimo estatal de \$15. <i>¿Como asegurar que la victoria garantiza la igualdad? ¿Afecta a los grupos de forma diferente?</i></p> <p>Corto plazo Paso previo a la meta a plazo intermedio. Ejemplo: Conseguir que el Rep. Smith vote "sí" <i>¡Las metas son siempre mejoras específicas en las vidas de las personas!</i></p>	<p>"Objetivo" /Blanco ¡La persona que tiene el poder para darle lo que usted quiere!</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Elegido o Asignado o Corporativo? ¿Tiene usted poder electoral o como consumidor? ¡Analice su potencial poder sobre ellos minuciosamente para poder usarlo estratégicamente! <p><i>¡Siempre una persona con un nombre, no una institución!</i></p> <p><i>¿De qué forma el responsable habla/ignora sobre raza, genero, sexualidad, etc.?</i></p> <p><i>¿Están las divisiones de las que se encarga el responsable dentro de las líneas de identidad?</i></p>	<p>¿Con qué recursos cuenta ahora mismo?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuánta gente? ¿Listas digitales y de Redes Sociales? ¿Cuánto tiempo? Salas de juntas, copadoras, etc. ¿Dinero? <p><i>¡Sea específico! ¡Use números!</i> <i>¿Cómo vas a captar a las comunidades afectadas para el desarrollo de la campana?</i></p> <p>¿Cómo va a construir su organización?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántos miembros nuevos? ¿Colectas de dinero? ¿Nuevos líderes? Reconocimiento público. ¿Cuánto(s)? Sea específico <p>¿Problemas internos?</p> <ul style="list-style-type: none"> Cómo resolverlos o reducirlos. 	<p>¿A quién le afecta el problema?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿A quién afecta el problema directamente? ¿Qué conseguirían si ganaran? ¿Quién más sería nuestro aliado? ¿Qué poder tiene sobre quien toma decisiones? ¿Cómo están organizados: Dónde les puede encontrar? ¿Qué riesgos están tomando? <p><i>¿Cuánto(s) ¡Sea específico!</i> <i>¿Hay factores culturales a tener en cuenta?</i> <i>¿Qué análisis de la opresión han realizado?</i> <i>¿Hay diferenciadores de poder?</i></p> <p>¿Oponentes?</p> <p>¿Puede neutralizar o dividir algún oponente?</p>	<p>¿Cómo va a demostrar poder a quienes toman las decisiones para que accedan a sus demandas?</p> <p>1. Muestre poder directamente a quienes toman las decisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> Escritura de cartas Peticiones Llamadas de teléfono Tácticas en Redes Sociales Visitarles en grupos Eventos en los medios Manifestaciones Foros públicos Desobediencia Civil Estratégica Etc, etc. – ¡sea creativo! <p><i>¿Son tus tácticas culturalmente apropiadas?</i> <i>¿Cómo vas a hablar en público sobre raza/identidad?</i></p> <p>2. Educación pública y construcción de organizaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> Lecturas o discusiones Eventos en los medios. Acciones digitales Manifestaciones / pancartas

© Midwest Academy 2023

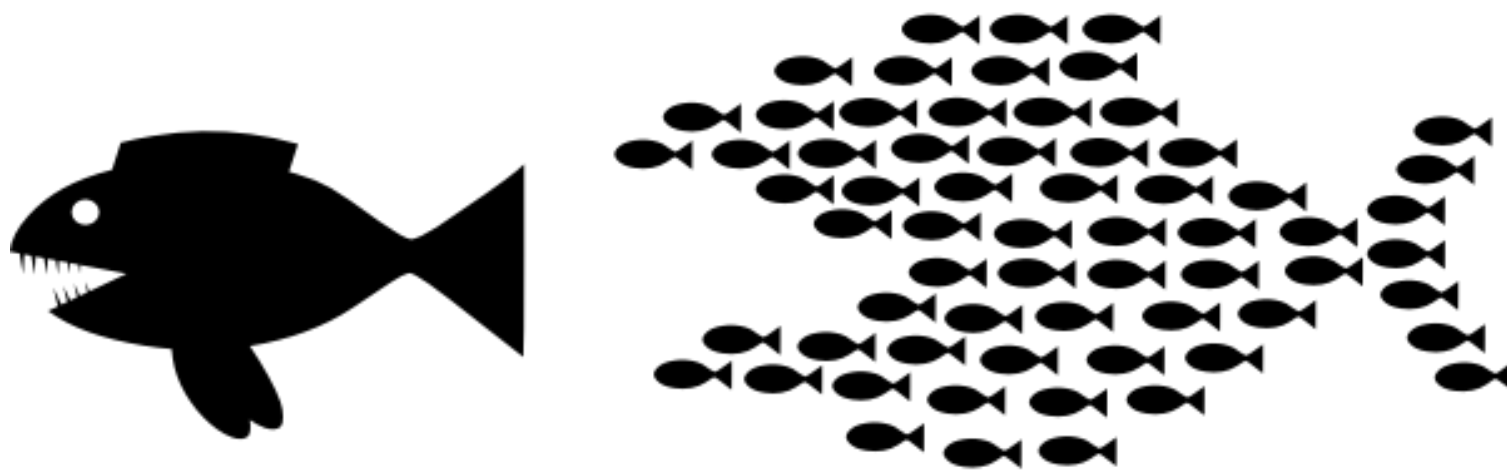
www.midwestacademy.com

312-427-2304

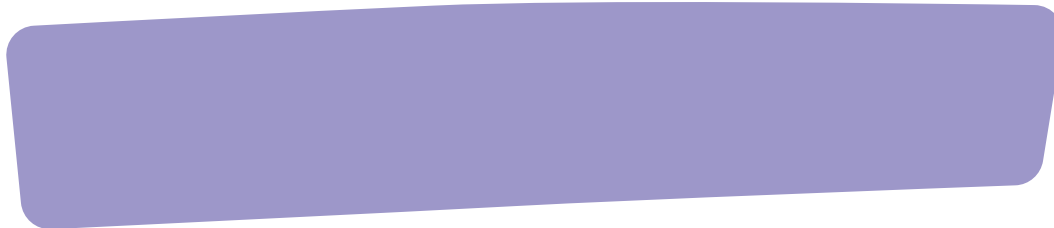
Los impactos de la acción colectiva y la organización



ORGANIZE!



Cada acción climática que tomamos puede marcar la diferencia. ¿Cuáles son los posibles efectos dominó de sus acciones climáticas en su comunidad, región, nación y el mundo?



¿Cómo practicas el autocuidado para prevenir el agotamiento en tu activismo? *(ver consejos en climatementalhealth.net/resources)*

Físicamente



Mentalmente



Emocionalmente



Espiritualmente



"Tratarnos a nosotros mismos y a los demás con cuidado no es un lujo, sino una necesidad absoluta si queremos prosperar. Descansar no es una ocurrencia tardía, sino una parte básica del ser humano".

-Tricia Hersey, El descanso es Resistencia: Un Manifiesto

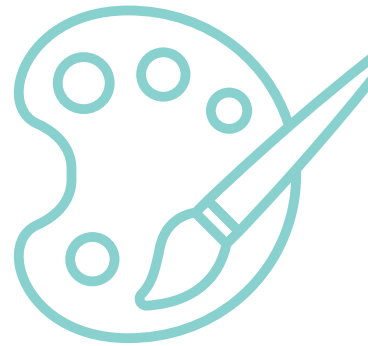
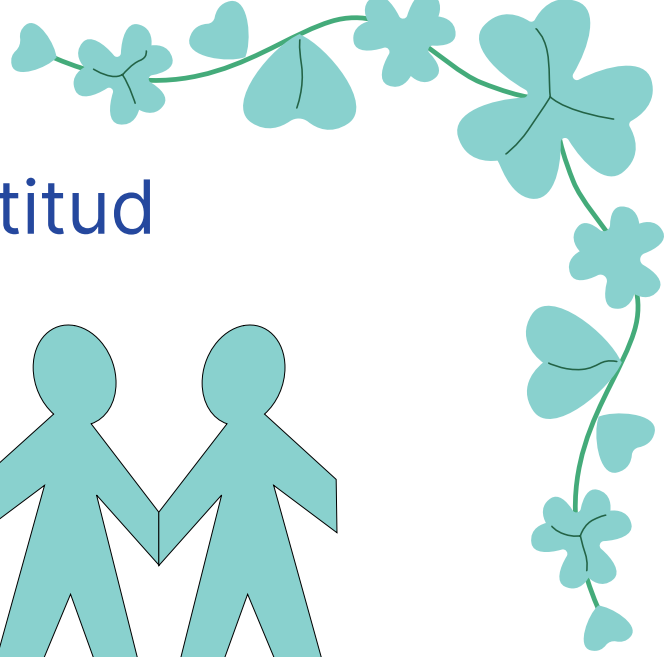
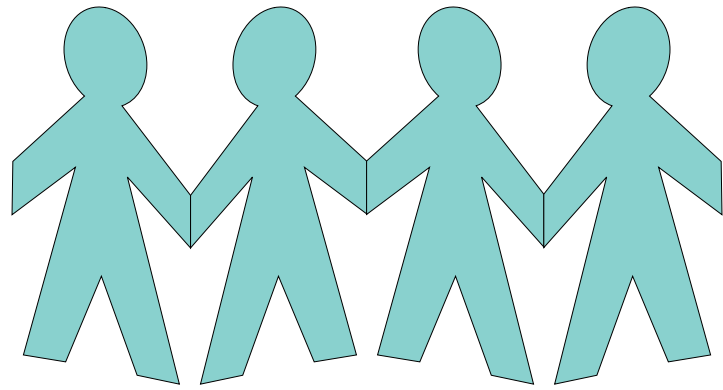
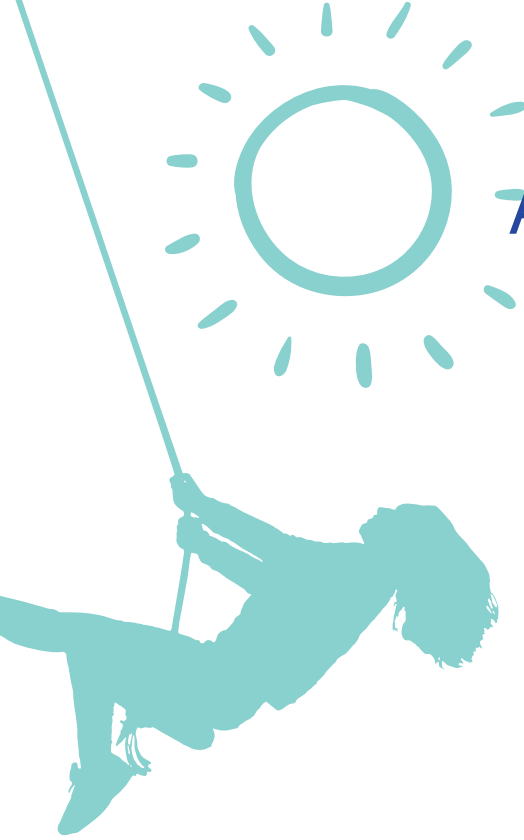
¿Dónde, cuándo y cómo se da tiempo para desconectar y descansar?



¿Con quién puede hablar si se siente abrumado, agotado, exhausto, etc.?



Alegría y Gratitud



¿Qué te trae alegría? ¿Por qué estás
agradecido?



Más Recursos

[ClimateMentalHealth.Net/Resources](#)

[Active Hope](#) by Joanna Macy

[Work That Reconnects](#)

[Midwest Academy](#) & the [Strategy Chart for Organizing](#)

[Climate Action Venn Diagram](#)

[CMHN Recommended Books List](#)

[Project Drawdown: Climate Solutions](#)

[Rest is Resistance: A Manifesto](#) by Tricia Hersey

Heather Booth's [10 Tips for Organizing](#)

[Bali Principles](#) (United Nations)

[Jemez Principles for Democratic Organizing](#)