



Death and Grief: Supporting Children & Youth

Tips for Teachers and Parents

Adapted from "Death and Grief in the Family: Tips for Parents" in Helping Children at Home and School III, NASP, 2010 and from materials posted on the NASP website after September 11, 2001.

Death and loss within a school community can affect anyone, particularly children and adolescents. Reactions will vary depending on the circumstances of the death and how well known the deceased is both to individual students and to the school community at-large. Students who have lost a family member or someone close to them will need particular attention. It is important for adults to understand the reactions they may observe and to be able to identify children or adolescents who require support. Grief reactions among children and adolescents are influenced by their developmental level, personal characteristics, mental health, family and cultural influences, and previous exposure to crisis, death, and loss.

| Grief Reactions of Concern | | |
|---|---|---|
| Preschool Level | Elementary Level | Middle and HS level |
| <ul style="list-style-type: none"> * Decreased verbalization * Increased anxiety (e.g., clinginess, fear of separation) * Regressive behaviors (e.g., bedwetting, thumb sucking) | <ul style="list-style-type: none"> * Difficulty concentrating or inattention * Somatic complaints (e.g., headaches, stomach problems) * Sleep disturbances (e.g., nightmares, fear of the dark) * Repeated telling and acting out of the event * Withdrawal * Increased irritability, disruptive behavior, or aggressive behavior * Increased anxiety (e.g., clinging, whining) * Depression, guilt, or anger | <ul style="list-style-type: none"> * Flashbacks * Emotional numbing or depression * Nightmares * Avoidance or withdrawal * Peer relationship problems * Substance abuse or other high-risk behavior |

Please, refer to a school clinician or outside counseling if you observed the following:

- * Severe loss of interest in daily activities (e.g., extracurricular activities and friends)
- * Disruption in ability to eat or sleep
- * School refusal
- * Fear of being alone
- * Wish to join the deceased
- * Severe drop in school achievement
- * Suicidal references or behavior

SUPPORTING GRIEVING CHILDREN AND YOUTH

How adults in a family or school community grieve following a loss will influence how children and youth grieve. When adults are able to talk about the loss, express their feelings, and provide support for children and youth in the aftermath of a loss, they are better able to develop healthy coping strategies.

Adults are encouraged to:

- * Talk about the loss. This gives children permission to talk about it, too.
- * Ask questions to determine how children understand the loss, and gauge their physical and emotional reactions.
- * Listen patiently. Remember that each person is unique and will grieve in his or her own way.
- * Be prepared to discuss the loss repeatedly. Children should be encouraged to talk about, act out, or express through writing or art the details of the loss as well as their feelings about it, about the deceased person, and about other changes that have occurred in their lives as a result of the loss.
- * Give children important facts about the event at an appropriate developmental level. This may include helping children accurately understand what death is. For younger children, this explanation might include helping them to understand that the person's body has stopped working and will never again work.
- * Help children understand the death and intervene to correct false perceptions about the cause of the event, ensuring that they do not blame themselves or others for the situation.
- * Provide a model of healthy mourning by being open about your own feelings of sadness and grief.
- * Create structure and routine for children so they experience predictability and stability.
- * Take care of yourself so you can assist the children and adolescents in your care. Prolonged, intense grieving or unhealthy grief reactions (such as substance abuse) will inhibit your ability to provide adequate support.
- * Acknowledge that it will take time to mourn and that bereavement is a process that occurs over months and years. Be aware that normal grief reactions often last longer than six months, depending on the type of loss and proximity to the child.
- * Take advantage of school and community resources such as counseling, especially if children and youth do not seem to be coping well with grief and loss.

Adapted from "Death and Grief in the Family: Tips for Parents" in Helping Children at Home and School III, NASP, 2010 and from materials posted on the NASP website after September 11, 2001.

© 2010, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402,
Bethesda, MD 20814, www.nasponline.org

Los Traumas y los Niños

(Trauma and Children)

Los traumas típicamente ocurren de repente, muchas veces dejando a los niños con poco o ningún tiempo para prepararse física o emocionalmente. Durante un trauma, los niños experimentan un gran temor, horror o desamparo. Luego del trauma, los niños requieren apoyo adicional y necesitan aprender nuevas estrategias para enfrentarse a los problemas. Ayudar a los niños a recuperarse de un trauma es un asunto familiar. Es importante mantener una discusión abierta del trauma y reconocer los sentimientos de todos los miembros de la familia. Busque y utilice sistemas de apoyo fuera de la familia. Siempre mantenga una imagen positiva de la capacidad de sus hijos para sanar y sobrevivir.

Las reacciones de los niños dependerán de la severidad del trauma, su personalidad, su estilo característico de enfrentar los problemas y la posibilidad de obtener apoyo. Luego del trauma, es común en los niños demostrar algunas de las siguientes reacciones:

- * Regresión emocional
- * Temores, preocupaciones o pesadillas
- * Trastornos del sueño o dificultades para comer
- * Irritabilidad, enojo, tristeza o culpa
- * Dolores de cabeza, de estómago, otros síntomas físicos
- * Pérdida de interés en la escuela
- * Problemas de concentración.

¿Qué puedo hacer como padre luego de un trauma?

- **Establecer una sensación de seguridad.** Es esencial que los niños se sientan protegidos y seguros luego del trauma. Dedique tiempo adicional para comunicarles a los niños que alguien los cuidará y protegerá.
- **Escuche activamente a sus hijos.** Con frecuencia no es tan importante lo que usted dice, sino que escuche con empatía y paciencia. En algunas instancias, sus hijos pueden mostrarse reacios a iniciar conversaciones sobre el trauma. En tal caso, puede resultar útil preguntarles qué piensan ellos de lo que otros niños sintieron o pensaron acerca del suceso. También puede ser más fácil para los niños decir qué sucedió (ej., qué vieron, escucharon, olieron, físicamente sintieron) antes de que puedan discutir sus sentimientos sobre el trauma. En otras ocasiones, los niños querrán contarle a sus padres la historia del trauma una y otra vez. Repetirla es parte del proceso de curación. Los niños necesitan contar su historia y hacer que sus padres escuchen una y otra vez, y hasta el último detalle.
- **Ayude a sus hijos a expresar todas sus emociones.** Es importante hablarles a los niños acerca de la tragedia - para que entiendan lo súbito e irracional del desastre. Deben alentar el recuento y los juegos acerca del trauma. Es útil asegurarse de que los niños dispongan de tiempo para pintar, dibujar o escribir acerca del suceso. Provea juguetes que ayuden a los niños a entender el trauma.
- **Dele valor a los sentimientos de sus hijos.** Ayude a sus hijos a comprender que después del trauma todo sentimiento es aceptable. Los niños probablemente experimentarán una

gran variedad de sentimientos que pueden incluir vergüenza, ira, enojo, tristeza, culpabilidad, dolor, aislamiento, abandono y temor. Ayude a que sus hijos comprendan que lo que están experimentando es *normal* y esperado.

- **Permítale a sus hijos la oportunidad de una regresión cuando sea necesario.** Esto es importante para que ellos puedan "reagruparse emocionalmente". Por ejemplo, sus hijos pueden pedir que los dejen dormir en la cama con usted con la luz encendida, o que usted los lleve a la escuela. Las destrezas desarrolladas anteriormente parecen desaparecer o deteriorarse. Puede suceder que se orinen en la cama o se chupen el dedo. Puede surgir agresión o enojo en un niño considerado previamente como un niño que no es agresivo. Sea paciente y tolerante y nunca lo ridiculice. Recuerde que la mayoría de las regresiones después de un trauma son temporales.
- **Ayude a sus hijos a aclarar conceptos erróneos.** Ayude a corregir los conceptos erróneos acerca de la causa o naturaleza del trauma, especialmente aquéllos relacionados con sentimientos inapropiados de culpa, vergüenza, desconcierto o miedo.
- **Edúquese acerca de los traumas y las crisis.** Mientras más conocimiento tenga sobre los traumas, sentirá que tiene más poder. Si necesita ayuda para lograr esto, considere concertar una reunión con el psicólogo o el profesional de salud mental de la escuela.
- **Ayude a prevenir y preparar.** Si sus hijos tienen que asistir a un funeral, explíqueles cuidadosamente paso a paso qué sucederá. Permita que sus hijos hagan todo tipo de preguntas.
- **Provea apoyo para usted y su familia cuando sea necesario.** Consulte con su clérigo, rabino, médico o amigos cada vez que sea necesario. Usted puede necesitar apoyo adicional, ya sea emocional, religioso, médico y/o psicológico. Si es posible, tómese un tiempo apropiado para actividades recreacionales o de placer con sus hijos, para establecer un sentimiento de normalidad y continuidad.
- **Comuníquese con la escuela y su personal acerca de lo ocurrido.** La mayoría de los maestros serán comprensivos y estarán dispuestos a ayudar si saben que un niño ha tenido una experiencia traumática. Los maestros pueden proveer apoyo adicional, tanto desde el punto de vista educacional como emocional. Ellos pueden también ofrecer información a médicos y terapeutas, o alertarlo a usted sobre conductas problemáticas que observen.
- **Afirme que sus hijos son capaces de hacer frente y sanar después de un trauma.** Recuerde que los mensajes que usted le da a sus hijos tienen un gran poder.
- **Busque ayuda profesional para usted y su familia cuando sea necesario.** Cuando busque ayuda, asegúrese de que el profesional tenga experiencia con niños y haya tratado crisis y traumas. Siéntase con libertad de discutir con el terapeuta todas sus preocupaciones y todos los aspectos del tratamiento.

Si su hijo/a continúa presentando síntomas por un periodo prolongado y/o demuestra dificultades en recuperarse por sí solo, consulte con el psicólogo de su escuela o comuníquese con un profesional de salud mental que tenga experiencia en esta área, como un psiquiatra, un psicólogo o un consejero de salud mental.