

# CHILDREN'S GRIEF

## AWARENESS MONTH

*Observed annually, Children's Grief Awareness Month raises awareness of the impact that grief has on the lives of children. The day encourages people to provide the support these children need and to help in the future.*

### Helping your child cope with loss

01



When a loved one dies, it can be difficult to know how to help kids cope with the loss, particularly as you work through your own grief. Discover some ways to help a child understand death and loss.

02

### How to talk about death with children



- Listen carefully, so you know exactly what they mean.
- If you don't know the answer, say so.
- Try not to look uncomfortable answering their questions-it may create the impression that talking about it is not allowed.
- Try and answer their questions as soon as they've asked it.
- A series of short conversations is often easier than long ones.
- Be clear and direct in your language, do not use terms children aren't familiar with.
- Allow your child to see that you are sad or crying if someone has died. It may help them know their own grief is acceptable.

### What not to say

03

- "Passed away"-this is a confusing term for a child, and it sounds as if the deceased may come back.
- "We have lost him/her"-this sounds as if the deceased might be found somewhere.
- "He/she has gone to sleep"-children may believe the deceased will wake up again.

### 04 THNGS TO REMEMBER

- You cannot stop children feeling sad -but you can support them by listening and talking.
- Even if you don't know what to say, it is better to address the subject than to ignore it.
- Children understand words very literally, and you may need to check for understanding.
- Stick to routines as much as possible
- Whether or not to attend the funeral is a personal decision. Funerals can be helpful in providing closure, but some children simply aren't ready for such an intense experience. Never force a child to attend a funeral. If your child wants to go, make sure that you prepare them for what they will see.

### Resources

05

- [Jessica's House](#)
- [Camp Wokini Youth Grief Camp](#)
- [Children's Grief Awareness](#)
- [Sesame Street](#)

School based grief support groups may be available at your child's school. Contact your school counselor for more information.

# MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL DUELO DE LOS NIÑOS

*El Mes de Concientización sobre el Duelo Infantil, que se celebra anualmente, crea conciencia sobre el impacto que el duelo tiene en las vidas de los niños. El día anima a las personas a brindar el apoyo que estos niños necesitan y a ayudar en el futuro.*

## Cómo ayudar a su hijo a afrontar la pérdida 01



- Cuando muere un ser querido, puede resultar difícil saber cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida, especialmente cuando uno supera su propio duelo. Descubra algunas formas de ayudar a un niño a comprender la muerte y la pérdida.

02

## Cómo hablar de la muerte con los niños



- Escuche atentamente para saber exactamente lo que significan.
- Si no sabe la respuesta, dígalo.
- Trate de no parecer incómodo al responder sus preguntas; podría dar la impresión de que no está permitido hablar de ello.
- Intente responder sus preguntas tan pronto como las hayan formulado.
- Una serie de conversaciones breves suele ser más fácil que unas largas.
- Sea claro y directo en su idioma, no utilice términos con los que los niños no estén familiarizados.
- Permita que su hijo vea que usted está triste o llorando si alguien ha muerto. Puede ayudarles a saber que su propio dolor es aceptable.

03

## Que no decir

- “Falleció”: este es un término confuso para un niño y suena como si el difunto pudiera regresar.
- “Lo hemos perdido”: esto suena como si el difunto pudiera ser encontrado en alguna parte.
- “Él/ella se ha ido a dormir”: los niños pueden creer que el difunto se despertará nuevamente.

## 04 COSAS PARA TOMAR EN CUENTA

- No se puede evitar que los niños se sientan tristes, pero sí se les puede apoyar escuchándolos y hablando.
- Incluso si no sabes qué decir, es mejor abordar el tema que ignorarlo.
- Los niños entienden las palabras de manera muy literal y es posible que usted necesite verificar su comprensión.
- Siga las rutinas tanto como sea posible.
- Asistir o no al funeral es una decisión personal. Los funerales pueden ser útiles para dar cierre a esa situación pero algunos niños simplemente no están preparados para una experiencia tan intensa.
- Nunca obligues a un niño a asistir a un funeral. Si su hijo quiere ir, asegúrese de prepararlo para lo que verá.

## Recursos

- [Jessica's House](#)
- [Camp Wokini Youth Grief Camp](#)
- [Children's Grief Awareness](#)
- [Sesame Street](#)

05

Es posible que haya grupos escolares de apoyo para el duelo disponibles en la escuela de su hijo. Comuníquese con su consejero escolar para obtener más información.