

REPORT to PARENTS

RP 26:6

Helping Children Cope with Loss

Grief is a normal human reaction to loss and is an emotion everyone experiences, even for young children. In the past, it was thought that the best way to help children cope with loss was to essentially pretend that nothing had happened. Today, however, most experts agree that children and adults heal best if they are allowed to grieve, and then given support and comfort to overcome the loss. Here are some ways you can help your children cope with grief:

Involve the school. Tell your child's teacher if grief has touched your child's life. Most teachers are familiar with helping children deal with short-lived loss, such as the death of a pet or a best friend moving away. Talk to both the teacher and the school counselor if a more significant loss has occurred, such as divorce or death. These people are skilled at helping children heal, making sure the child has time alone if necessary, ensuring that extra homework help is available, and helping classmates provide the right kind of support. Consider asking the librarian for books about children coping with grief.

Watch behavior. Children may or may not display different behaviors in response to a death or other life-changing situation. Signs to look for include detachment, hyperactivity, anger, and lack of emotion. Some children may regress and want to be rocked or to sleep in their parents' bed. In addition, children may repeatedly ask questions because they are having difficulty believing or accepting the loss.

Give them a journal. Encourage children to write down their feelings—both good and bad—in a special notebook. Reassure them that it's fine to

express anger or sadness, and it's equally all right to write down funny memories or anything else that may be on their minds. Keep it relaxed, so that the writing is viewed as a "release" and not homework.

Try art therapy. Provide art materials—paints, modeling clay, paper, crayons, colored pencils, or scrapbook kits—and encourage art therapy. Talking about the art they create can be an excellent way to keep communication lines open during tough times.

Be honest. Answer children's questions with age-appropriate information. In the case of a death, make sure your children know it's acceptable to talk about the person over whom they are grieving. Regardless of the type of loss, it's important that your children are able to keep their feelings and memories alive.

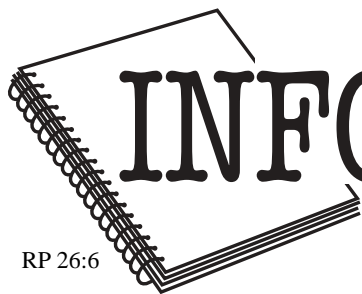
Talk about it. While it's very important to allow your children to talk about their feelings, don't pressure them into discussing things before they're ready.

Stick to a routine. Try to get back to your regular schedule as soon as possible. During the grieving process, see to it that children get regular exercise and enough sleep. And don't let children miss too much school.

Give them time. Grief is incredibly difficult for everyone. Children need long-lasting support, as it may take a long time for them to understand their feelings. School counselors can be a great first stop for parents looking to help their children cope with grief. They also can provide referrals to other counselors, both for the child and the family, if needed.

Above all, remember that your children hurt, just as you do, when grief strikes your family. Let them cry when they need to, laugh when they feel like it, be alone when they must, and be with you as much as they can.





INFORME a los PADRES

RP 26:6

Cómo Ayudar a los Niños a Poder Reaccionar Ante las Pérdidas

El dolor es la reacción normal del ser humano ante las pérdidas y es una emoción que todas las personas experimentan, aún los niños menores. Antes se creía que la mejor manera de ayudar a los niños a poder reaccionar ante las pérdidas era pretender que nada había ocurrido. Hoy día, sin embargo, la mayoría de los expertos están de acuerdo que la mejor manera que los niños y los adultos sobrepasen el dolor es por medio de permitirles llorar, y después apoyar y consolarlos. Aquí hay algunas maneras de ayudar a los niños a contender con el dolor:

Involucre la escuela. Si su niño ha sufrido una pérdida, dígame a su maestro. La mayoría de los maestros saben cómo ayudar a los niños a poder reaccionar ante las pérdidas tales como la muerte de una mascota o cuando el mejor amigo se muda lejos. Si su niño ha sufrido una pérdida más significativa, como un divorcio o muerte, hable con el maestro y asesor escolar. Estas personas están preparadas para ayudar a los niños a sanar, asegurarse que el niño tenga suficiente tiempo sólo si es necesario, asegurarse que la ayuda adicional para hacer las tareas está disponible, y ayudar a los compañeros en proporcionar el apoyo adecuado. Considere pedirle al bibliotecario algunas sugerencias acerca de libros sobre cómo los niños pueden con el dolor.

Observe la conducta de su niño. Los niños pueden o no pueden exhibir conductas diferentes en respuesta a una muerte u otra situación que resulte en un cambio en su vida. Algunas señales de éstas incluyen indiferencia, hiperactividad, enojo, y una falta de emoción. Algunos niños pueden retroceder en su desarrollo y desear que los arrullen o dormir en la cama de sus padres. Si los niños tienen dificultades en creer o aceptar la pérdida, hacer preguntas repetidamente.

Déles un diario. Anímelos a escribir sus sentimientos—tanto los buenos como los malos—en un cuaderno especial. Asegúreles de nuevo que está bien expresar el enojo o tristeza, y que pueden escribir

memorias divertidas o cualquier otra cosa que tengan en mente. Mantenga una actitud tranquila, para que los niños consideren el diario como una manera de aliviar y no como si fueran las tareas.

Pruebe la terapia de arte. Proporcione materiales de arte—pintura, greda, papel, lápices de color, o equipos para hacer un álbum de recortes—y anímelos a usar el arte como terapia. Por medio de hablar acerca del arte que ellos crean usted puede mantener abiertas las líneas de comunicación abiertas durante los tiempos difíciles.

Sea honesta. Responda a las preguntas de sus niños con información apropiada a su edad. En el caso de una muerte, asegúrese de que sus niños sepan que es aceptable hablar acerca de la persona que han perdido. Sin reparar en el tipo de la pérdida, es importante que sus niños puedan mantener vivos sus sentimientos y memorias.

Hable acerca de sus sentimientos.

Aunque sea importante que sus niños puedan hablar acerca de sus sentimientos, no los presione a que discutan las cosas antes de que ellos se sientan listos.

Mantenga la rutina. Trate de regresar a la rutina normal lo más pronto posible. Durante el proceso de sentir dolor, asegúrese de que los niños hagan ejercicio regular y que duerman lo suficiente. No deje que pierdan muchas clases.

Déles tiempo. El dolor puede ser increíblemente difícil. Los niños necesitan apoyo de largo plazo, ya que pueden necesitar bastante tiempo para comprender sus sentimientos. Para aquellos padres que desean ayudar a sus niños a enfrentarse con el dolor, los asesores escolares pueden ser el primer paso. Si es necesario, ellos también pueden proporcionar referencias a otros asesores, tanto para el niño como para la familia.

Sobretudo, recuerde que cuando su familia sufre una pérdida, sus niños sienten dolor igual que usted. Déjelos llorar, reírse, o estar solos cuando necesiten hacerlo, y estar con usted lo más que puedan.

