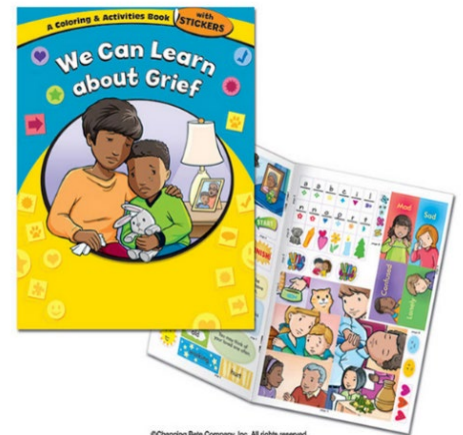


## Estimados padres o tutores,

En nombre del personal y los voluntarios de Lightways Hospice and Serious Disease Care, nos gustaría brindar su apoyo mientras enfrenta el final de la vida de su ser querido. Como padre o tutor, puede ser difícil hablar con los niños o adolescentes sobre la enfermedad o la muerte de su ser querido, y/o no estar seguro de cuál es la mejor manera de apoyarlos en su proceso de duelo. En este "Estuche de herramientas de apoyo a los niños en duelo hay recursos para ayudarles a usted y a su familia a apoyar a los niños o adolescentes.

También nos complace ofrecer una copia gratuita de "Podemos Aprender Sobre el Duelo", un libro de actividades en inglés para niños de 5 a 8 años para ayudarles a comprender mejor una muerte y hacer frente a su dolor. Para solicitar una copia, pregúntele a su trabajador social o comuníquese con nuestro Programa de Apoyo para el Duelo al 815.460.3295 o [griefsupport@lightways.org](mailto:griefsupport@lightways.org). También hemos incluido un artículo en inglés para adolescentes que brinda consejos sobre el duelo.



Lightways también ofrece programas de apoyo para el duelo que están disponibles para usted y su familia sin costo alguno. Estos programas incluyen consejería de duelo individual y familiar (tanto en inglés como en español), varios grupos de apoyo y eventos para niños, adolescentes y padres/tutores, y un campamento para niños que brinda oportunidades para conocer a otras familias en duelo. Para obtener más información sobre nuestros programas, visite nuestro sitio web <https://lightways.org/griefsupport>

Si tiene alguna pregunta sobre su niño o adolescente y/o desea inscribirse en cualquiera de nuestros programas de apoyo para el duelo, comuníquese con nuestra Consejera Bilingüe de Duelo, Irene Astorga, al 779.206.4607 o [griefsupport@lightways.org](mailto:griefsupport@lightways.org)

Sinceramente,

**Patrice Martin, LCSW**

Directora de Servicios de Apoyo al Duelo

**Rachael Miller, CCLS**

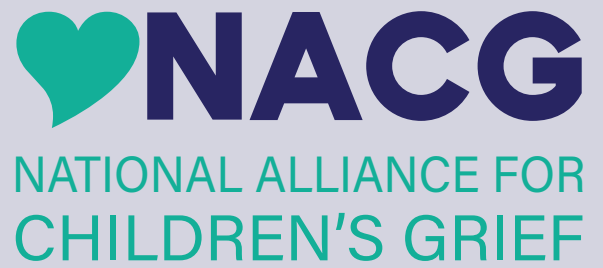
Especialista en Vida Infantil

We provide unwavering guidance and support

**815.740.4104 | [lightways.org](http://lightways.org)**



Elaborado  
por  
miembros  
del NACG



# Hablando sobre el duelo: Cómo hablar con niños y adolescentes cuando una persona va a morir o ha muerto



## La Pérdida

La muerte es una parte natural de la vida, pero no por eso deja de ser un momento difícil. Cuando hay una pérdida, ya sea de una persona, un hogar o un trabajo, se empieza un proceso de duelo. Este duelo que se siente es completamente normal y esperado.

Lo que queremos hacer con los sentimientos de duelo es encontrar formas de expresarlos y procesarlos. Compartir los sentimientos de duelo con alguien en quien se confía puede ayudar a afrontar la pérdida. Los padres o cuidadores pueden brindar la oportunidad a los niños a expresarse. Aunque pueda ser complicado, abrir la puerta a estas conversaciones puede fortalecer la conexión con entre padres o cuidadores e hijos. La esperanza es que este recurso pueda ayudar en estas conversaciones.

## El Duelo

Cuando se trata de lidiar con los sentimientos de duelo, cada persona recorrerá su propio camino de duelo de manera única. Cada emoción que se experimenta es normal y puede variar de una persona a otra. Los sentimientos que se sienten como padres o cuidadores también son completamente normales, y las emociones de los niños son igualmente válidas. Aunque el proceso de duelo puede ser doloroso, no se tiene que atravesar solo. De la misma manera, los niños no tienen por qué enfrentar su duelo en soledad.

## El Luto

Si consideramos la forma en que los adultos a menudo tienen dificultades para expresar sus sentimientos, es importante recordar que los niños pueden no ser capaces de expresarse de inmediato, especialmente si nunca han experimentado estos sentimientos.

Los niños, al igual que muchos adultos, expresan sus emociones a través de su comportamiento. Para los niños pequeños, el juego es la principal forma en que intentan comprender lo que está sucediendo en sus vidas. Los adolescentes pueden optar por expresarse escribiendo en un diario, dibujando o escuchando música.

Apoyar a los niños y adolescentes en la forma en que desean expresarse puede ser beneficioso para su proceso de duelo. Dado que los sentimientos de duelo son únicos para cada persona, la forma en que se responda a la noticia de una muerte o la inminencia de esta dependerá de la edad de el niño y de cómo reciban la información.

Es importante modelar maneras saludables de afrontar el duelo para los niños. Esto puede incluir hablar sobre la persona que ha muerto o expresar emociones a través del llanto u otras maneras.

## La conversación

Como padre o cuidador, hay un deseo de ser la persona en quienes confíen los niños para hablar de sus sentimientos, pero en ocasiones, pueden sentirse más cómodos con alguien más. La persona que hablara con el niño sobre quien va a morir o ha fallecido debe ser alguien en quien el confíe. Usted puede estar presente durante la conversación, pero es esencial que el niño se sienta cómodo para recibir la información.

Aunque pueda ser difícil tener esta conversación, no es necesario tener todas las respuestas. Lo importante es decirles a los niños la verdad de una manera apropiada para su edad. Es recomendable proporcionar la información gradualmente y tomar pausas para saber cómo y cuando continuar con la conversación.

## La verdad

En ocasiones, hay un instinto de querer ocultar información a nuestros niños porque creemos que los estamos protegiendo. Sin embargo, no ser honestos con ellos puede ser perjudicial. Decirles la verdad es un gran paso para fortalecer la conexión y brindarles un mayor apoyo en sus sentimientos de duelo.

Los niños pequeños pueden no comprender completamente lo que implica la muerte, pero notarán cambios en el hogar y en la familia, así como la ausencia de la persona fallecida.

El camino del duelo es un proceso de toda la vida. A medida que los niños crecen, también cambiará su comprensión de lo que ha ocurrido. Del mismo modo que nosotros, los adultos, experimentamos cambios en nuestro duelo en diferentes etapas de la vida. Todos cambiamos después de una muerte, pero la vida continúa, y aprendemos a incorporar la pérdida y a vivir con esta.



## Apoyo

Manteniendo la rutina lo más normal posible le puede ayudar a que los niños que se sientan seguros. Es posible que los niños tengan un regreso a una etapa anterior – por ejemplo, mojar la cama o chuparse los dedos. Esto es temporal y una experiencia común en niños.

Si en algún momento se siente preocupado por el bienestar de sus hijos, o de usted mismo, especialmente si expresa pensamientos de suicidio, es importante en recibir apoyo.

Hay muchos recursos en la comunidad disponible para poder ayudar a aquellos con están de duelo, sea una terapeuta o grupo de apoyo. No están solos. Tu historia importa. No están solos. Tu historia importa.

En la siguiente parte estaremos proveyendo información adicional sobre como los niños y adolescentes sobrellevan el duelo dependiendo de su edad.



**Si buscas información sobre cómo hablar con un niño acerca de funerales y rituales al final de la vida, te recomendamos consultar nuestra guía, [“Incluyendo a los niños en el rituales y conmemoraciones al final de la vida”](#).**



## Niños Pequeños (De 0 a 5 Años) y Cómo Entienden la Muerte

- Los niños pequeños entienden la muerte según su capacidad de comprender el mundo.
- Ven la muerte como la ausencia de un padre o cuidador.
- Pueden preocuparse por quién los cuidará.
- A veces sienten que son responsables de la muerte y no comprenden que es irreversible.
- Algunos pueden desear “morir” para estar con la persona que murió.

## Qué Necesitan de los Cuidadores

- Escucha atentamente a los niños y muestra que comprendes lo que sienten.
- Establece rutinas para brindar seguridad y previsibilidad.
- Explica suavemente la muerte, repetitivamente si es necesario, ya que el tiempo les ayudará a comprender la pérdida.
- Responde con sinceridad a sus preguntas, de acuerdo con tus creencias y lo que puedan entender.
- Muestra tus propias emociones y explica que la tristeza es una forma de extrañar a alguien que ha fallecido.
- Permite que jueguen y se diviertan cuando lo deseen.
- Asegura a los niños que están seguros y cuidados, estableciendo rutinas y momentos especiales en la familia.
- Habla sobre la persona fallecida y fomenta actividades artísticas para recordarla.
- Comprende que el comportamiento regresivo es normal y muestra paciencia.
- Invita a los niños a participar en decisiones, como elegir flores o compartir fotos en el funeral.



## Niños de 6 a 12 años y Cómo Entienden la Muerte

- El entendimiento de la muerte está influenciada y limitada por la capacidad del niño en pensar en su mundo.
- Pueden entender muchas emociones y el duelo.
- Debes explicar que el duelo es una mezcla de reacciones después de que alguien muere, como pensar en la persona, sentir tristeza o enojo, y reacciones físicas como cansancio. Estas reacciones vienen y van.
- El enojo se puede atribuir a varias causas. Puede ser que el enojo que sienten los niños por la persona haya muerto, sino el enojo que surge cuando nadie los escucha, les habla o los incluye en las actividades. No asuma lo que provoca sentimientos, pregúntales.
- Los niños saben que la muerte es irreversible.
- Comprenden cómo la pérdida afectará sus vidas a corto plazo, pero es posible que no comprendan el impacto a largo plazo y el impacto de toda la vida.
- Aunque la escuela y el mundo exterior son muy importantes, la familia siguen siendo la principal fuente de apoyo.

## Qué Necesitan de los Cuidadores

- Escucha a los niños y anímalos a expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Responde a sus preguntas sobre la muerte, incluso si son detalladas.
- Acepta sus conversaciones abiertas sobre la persona que murió.
- Reconoce que los niños pueden sentir emociones contradictorias.
- Hablar sobre cómo la muerte ha afectado y afectará sus vidas. . . “...¿Quién me ayudará con mi tarea?” Los niños necesitan la tranquilidad de la continuidad en su mundo.
- Prepara a los niños para cualquier tipo de futuras separaciones.
- Mantén rutinas familiares y permite que los niños participen según su deseo.





## Adolescentes (De 13 años en adelante) y la Muerte

- Los adolescentes entienden la muerte de manera similar a los adultos, considerando múltiples causas y consecuencias.
- Pueden experimentar emociones complejas y duelo, que incluye pensamientos sobre la persona, sentimientos como tristeza o enojo, y reacciones físicas como cansancio o malestar estomacal. También pueden sentir emociones más sutiles como arrepentimiento o alivio.
- El enojo puede tener diferentes causas, no necesariamente la muerte, sino la falta de atención o exclusión de actividades.
- Los adolescentes no se consideran inherentemente responsables de una muerte, pero son propensos a analizar información para determinar quién o qué es el responsable.

### Qué Necesitan de los Cuidadores

- Escuchar y hablar con ellos sobre la muerte y eventos relacionados.
- Participar en actividades familiares, a pesar de su creciente independencia.
- Comprender y aceptar los cambios de humor que pueden experimentar.
- Brindar oportunidades para expresar sentimientos a través de escritura, arte, música, deportes, etc.
- Apoyar su participación en grupos de apoyo entre pares si lo desean.
- Respetar su desarrollo de identidad y autonomía, equilibrado con la participación en la vida familiar.
- Establezca constantemente límites adecuados. Los adolescentes necesitan estos límites, aunque los puedan protestar.
- Ayudar a reducir el estrés y evitar que se involucren en conflictos familiares.
- Incluirlos en decisiones sobre cómo desean participar, como elegir flores, ayudar a un hermano, leer un poema, crear un collage de fotos o escribir una carta para el difunto



## **Puntos Clave a recordar al hablar con niños y adolescentes sobre la muerte y el proceso de morir**

**Reconoce la individualidad del duelo.** El proceso de duelo es personal y único para cada individuo. Por lo general, los niños y adolescentes pueden expresar su duelo mediante lo que dicen y hacen, sus manifestaciones de duelo pueden variar, hay señales que pueden ayudarte a identificar cuando están atravesando este proceso.

**Utiliza un lenguaje sencillo, claro y apropiado para su edad.** Los cuidadores deben abordar el tema con compasión, utilizando explicaciones breves y comprensibles según la etapa de desarrollo de los niños y adolescentes. Utilizar términos precisos, como “mamá murió a causa del cáncer,” es esencial para evitar confusiones y establecer una comprensión genuina de lo ocurrido. Evita el uso de palabras de doble sentido o eufemismos como “falleció” o “se durmió.”

**La importancia de la verdad.** Los niños y adolescentes quieren que se les diga la verdad sobre la muerte. Aunque puede ser nuestro instinto y tentador proteger a los niños y adolescentes de situaciones difíciles, es esencial brindarles información honesta sobre la muerte. Aunque pueda resultarnos más cómodo evitar estas conversaciones, son muy importantes para que el niño, niña o adolescente comprenda. Puede ser difícil explicar una muerte estigmatizada a un niño o adolescente, por ejemplo, la muerte por suicidio o relacionada con drogas.

**Basa la conversación en la honestidad.** La honestidad es la base de una relación de confianza entre un cuidador y un niño o adolescente. Ocultar la verdad sobre las circunstancias de la muerte podría dañar la relación y causar desconfianza. Deja que sus preguntas guíen lo que compartes con ellos. Habla abierta y honestamente sobre la muerte, recuerda que está bien no saber todas las respuestas.

**Tómate el tiempo para prepararte para conversaciones difíciles.** Respira profundamente y toma un tiempo para organizar tus pensamientos. Considera esta conversación como el punto de partida, permitiendo que el niño o adolescente haga preguntas y explore sus pensamientos. No es el momento de compartir toda la información disponible. Enfócate en asegurarte de que entiendan lo que se dijo y explica que la muerte no es culpa de nadie.

**Acepta que esta es una conversación continua.** La conversación inicial sobre la muerte es el comienzo de un diálogo en constante evolución. Debes estar preparado para volver al tema con el tiempo a medida que el niño, niña o adolescente crece y se desarrolla.

**Escucha.** Cuando un niño o adolescente está en duelo, la tendencia es ofrecer consejos, opiniones y emitir juicios. Brinda un espacio seguro donde puedan expresar sus emociones sin temor a ser juzgados.

**Cuida de ti mismo para ser un ejemplo de cómo sobrellevar el duelo.** Los niños y adolescentes observan a sus cuidadores como modelos para aprender cómo enfrentar el duelo. Se honesto sobre tus propios sentimientos y como estas recibiendo apoyo de otros.

**Da espacio y valida sus emociones.** Es esencial que los niños o adolescentes que están sobrellevando un duelo tengan el espacio para poder expresar como se sienten y que sus emociones sean validadas. Esto ocurre cuando los adultos reconocen lo que están sintiendo y les brindan el espacio necesario para expresar su duelo siempre y cuando no se hagan daño a sí mismos o a otras personas.

**El duelo es un proceso constante.** El duelo no es algo que los niños o adolescentes jóvenes puedan superar en unas pocas semanas o meses; no tiene un límite de tiempo y cambia a lo largo de la vida de una persona. Es normal que los niños o adolescentes continúen sintiendo la pérdida a medida que crecen y se desarrollan.



## Cuando buscar apoyo adicional

Después de una muerte en la familia, puede haber posibles cambios en el comportamiento de diferentes miembros de la familia. Puede ser importante buscar apoyo adicional de un profesional con experiencia y capacitación de duelo. A continuación, te proveemos algunos ejemplos de cambios para tener en cuenta:

- Dificultad para asistir al trabajo o la escuela.
- Problemas en las relaciones familiares.
- Problemas para dormir o con pesadillas.
- Sentimientos de enojo o irritabilidad inusuales.
- Aumento de problemas de salud.
- Sentimientos de desesperanza.
- Aislamiento social.
- Pensamientos o ideación suicida.

Algunos modos de recibir apoyo adicional pueden incluir grupos de apoyo, participar en campamentos de duelo, asistir a conferencias o establecer relaciones con quienes han tenido experiencias similares. Estas conexiones adicionales ofrecen a quienes están en duelo la oportunidad de obtener nuevas perspectivas sobre el duelo, formas de afrontarlo y sanar.

Conectar con otros les permite a las personas que están sobrelleando su duelo compartir sus historias, comprender que no están solas, validar y normalizar su emociones y experiencias. Es importante respetar la disposición de cada miembro de la familia para buscar apoyo sabiendo que las necesidades pueden variar a lo largo del proceso de duelo. Es importante recordar que cada persona vive su duelo individualmente. Las formas de sobrellevar el duelo también varían persona por persona.

Puedes encontrar apoyo adicional en tu área visitando la siguiente página web: <https://nacg.org/find-support/>.



“Lo fundamental para el niño es estar presente, ser amable y mostrar compasión.”

## Lista de Recursos Sugeridos

*La inclusión de cualquier organización o recurso en esta lista de recursos no implica ni constituye un respaldo o recomendación, ni la exclusión implica desaprobación.*

### Alianza Nacional para el Duelo Infantil

Existen una variedad de recursos disponibles de forma gratuita y para su compra, pero los siguientes son especialmente beneficiosos para funerarias y familias.

- [Biblioteca de Recursos en Español de NACG \(nacg.org/resources\)](https://nacg.org/resources)
- [“Una guía para explicarle a los niños y adolescentes que alguien ha muerto”](#)
- [“Incluyendo a los niños en el rituales y conmemoraciones al final de la vida”](#)
- [“Perspectivas sobre el desarrollo”](#)
- [“Cuando Alguien Muere: Un libro de actividades para la familia”](#)

### Fundación de Servicios Funerarios ([funeralservicefoundation.org](https://funeralservicefoundation.org))

- [Folletos “Los Jóvenes Y Los Funerales”](#)
- [Folletos “Cuando un\(a\) hijo\(a\) Muere”](#)

### Libros

- [La Corporación Centering \(centering.org\)](https://centering.org) tiene una extensa lista de libros en español que pueden ser de apoyo tanto para familias como para profesionales del duelo. Específicamente para funerarias, la siguiente lista es un buen punto de partida. Por favor, tenga en cuenta que algunos de estos libros mencionarán creencias específicas sobre la vida después de la muerte que pueden no ser aplicables a todas las familias o inclusivas de todas las culturas.
- “En Memoria De: Una Guía para Niños en Entender un Funeral y el Proceso del Duelo” de Lacie Brueckner y Katherine Pendergast – dos versiones; para entierro y cremación
- “El Hilo Invisible” de Patrice Karst

**\*Declaración de Género Inclusivo:** En el contexto de este documento, la utilización del término ‘niños’ abarca tanto a niños como a niñas, así como a cualquier otra identidad de género o expresión de género que se encuentre dentro del espectro de la niñez. Esta elección de lenguaje está destinada a promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad de identidades de género y géneros no binarios.



Queremos expresar nuestro agradecimiento a los siguientes miembros y organizaciones del NACG que contribuyeron al contenido de este recurso: *(listados en orden alfabético por apellido)*.

**Erin Brodbeck, LCSW, CT**, Sunset Funeral Homes (Champaign, IL)  
**Karina Castillo, LCSW**, Community Hospice (Modesto, CA)  
**Colleen Cherry**, PlayWell Child Life Services (Laguna Niguel, CA)  
**Alyssa Christensen**, Mourning Hope Grief Center (Lincoln, Nebraska)  
**Lauren Clarke**, Bridges for End-of-Life (Charleston, SC)  
**Lisa Conn, MSW, LISW-S, CAPT**, Ohio Hospice of Dayton (Dayton, OH)  
**Pamela Gabbay, EdD, FT**, The Satori Group (Virginia Beach, VA)  
**Peggy Galimberti, LMSW- Clinical, ACSW**, Ele's Place (Ann Arbor, MI)  
**Heather Gianatassio**, Certified Child Life Specialist and Grief Counselor  
**Melissa Lunardini, MA, MBA**, Radical Grief, LLC (San Diego, CA)  
**Valerie Myers MS, CT**, Myers Compassionate Grief Services, LLC (Owings Mills, MD)  
**Kaela O'Donnell, MSW, LCSWA**, KinderMourn (Charlotte, NC)  
**Buffy Peters**, Hamilton's Academy of Grief & Loss (Des Moines, Iowa)  
**Irwin Sandler**, Resilient Parenting for Bereaved Families (Phoenix, AZ)  
**Corrie Sirota MSW, PSW**, Myra's Kids Foundation (Montreal, Quebec)  
**Blair Stockton, MS, CCLS, CTP, CGCS**, Four Seasons Hospice and Palliative Care (Flat Rock, NC)

Queremos expresar nuestro agradecimiento a los siguientes miembros del NACG que contribuyeron en la traducción y adaptación de este conjunto de herramientas al español: *(listados en orden alfabético por apellido)*.

**Liz Bowes, CLS**, NACG Program Manager  
**Jocelyn Chamra-Barrera, LCSW**, The Christi Center (Austin, TX)  
**Corina Garcia, M.Ed., MHC**, Good Grief Program - Boston Medical Center (Boston, MA)  
**Joanna Lamadrid, LMSW**, Tristesse Grief Center (Tulsa, OK)  
**Veronica Ortiz, LPC**, Imagine: A Center for Coping with Loss (Mountainside, NJ)  
**July Rubiano Madrid**, Riley Hospital (Manchester, NH)

Copyright © 2022 de La Alianza Nacional para el Duelo en Niños Reservados todos los derechos. Se puede citar, enlazar, volver a publicar o traducir este artículo, en su totalidad, siempre que se acredite debidamente a la NACG y que se agregue un enlace activo la siguiente pagina web [www.ChildrenGrieve.org](http://www.ChildrenGrieve.org).

# NOW WHAT?

## TIPS FOR TEENS WHO ARE GRIEVING



We're guessing you're here because someone in your life has died. Whether it was a parent, sibling, grandparent, close friend, boyfriend/girlfriend, or other family member, we're glad you found your way to this tip sheet.

The information here comes directly from the grieving teens we've worked with in our peer support groups, because they get it more than anyone.

Grief can get messy. When someone dies, most of us don't know what to do, how to talk about it, or even how we're supposed to feel. It's confusing and strange. It can be awkward to try to connect with other people about grief. Have you ever told someone that your person died and they give you a weird look or ask if you're joking? Not great, right?

### THE LOW DOWN ON GRIEF

One thing we've learned from other teens who have had someone die is grief usually does what it wants — it doesn't follow any rules or keep to a schedule. There's no recipe and there isn't a right or wrong way to grieve. What matters most is figuring out what really helps you deal with all that comes with grief and what doesn't help at all. It's totally up to you.



## ALL ABOUT CHANGES

When someone dies, your whole world can radically change. Some teens describe it as a hurricane or a tornado, taking out everything in its path. You're left to pick up the pieces and figure out what life will be like without that person. Who will you be? How will your family react? What will you remember and what will you miss? There are no expectations for how you might think and feel about the person or the loss (although people might be throwing lots of "shoulds" at you). Grief can be intense and loud or quiet and barely there. Some people aren't sure what they feel. It's all okay.

©2018

## FEELINGS AND OTHER STRANGE THINGS

While no one can ever know exactly how you feel, there are some things grieving teens seem to have in common. Sometimes your sleep gets messed up — can't fall asleep, waking up early and having weird dreams. Food might not taste the same or your stomach could feel tied up in knots. Maybe your memory isn't working as well as it used to — "How did I forget my friend's birthday? Where is my phone?!" Maybe you find yourself frustrated with people talking about their day to day dramas.

A lot of teens notice they get really worried if someone is a few minutes late or doesn't answer a text right away. You might wonder if you're grieving the right way, or if you're grieving at all because you feel numb. You could come up against feelings of guilt, fear, anger, and sometimes shame. And then there is school...a lot of grieving teens say it's rough because it's harder to concentrate or finish homework.




FRIENDS  
AKA: ANYONE OUT  
THERE GET IT??

Lots of teens find it's hard to relate with friends and family in the same way when they're grieving. Friends, no matter how much they care, don't always know what to do and their attempts to make you feel better might not work very well. Honestly, when you're grieving sometimes nothing feels good or right — even things you loved before the death. It can be easy to take that frustration out on the people you're closest with — maybe you're a little quicker to get irritated these days? If so, you're not alone.

## SPEAKING OF GUILT—AND REGRET

We'd venture a guess that 99.9% of people grieving feel guilt or regret about something they did and said or didn't do or say. We aren't expected to be perfect in our relationships because we are human and we all say and do things that looking back we wish we hadn't. When someone dies, this very natural experience can feel extra intense because we can't apologize to the person — in person. Many teens start by acknowledging these feelings, without rushing to push them aside. Sometimes just sitting with guilt and regret can lessen their intensity.

You can also try one of the suggestions in the 10 Things section of this tip sheet. If you're feeling guilty or worried that you had something to do with the person's death, it can be helpful to talk with a trusted adult who knows the situation and can answer questions. This might be a medical professional, family friend, caregiver, teacher, coach, pastor, or someone else who will be able to say more than "don't feel that way" and "you know that's not right." The regret you feel might inspire you to act differently in the future towards people you care about.



Joaquin's mom died in a car crash after she dropped him off at school. He was late that morning and didn't have time to say, "thanks mom, I love you," so now he tries to always tell close friends and family that he loves them when he says goodbye.





## FAMILY: GOING THROUGH IT TOGETHER & SEPARATELY

Grief can change a lot of things in your world, including how you and your family connect. You might be really comfortable being open about your grief with family members. You might also find talking and showing emotions with them to be more intense than with friends or even strangers. How people grieve might look different depending on their age, where they grew up, cultural expectations (maybe your parents and Tías expect you to act a certain way, but it's not how you feel), religion/spirituality, gender norms (family members expecting you to cry or not cry depending on your gender), and what your family expects or needs from you in terms of helping with chores and caring for other people. You might see families in movies or on TV shows grieving very differently than yours, and start to wonder "Are we doing it wrong?"

Remembering that various cultures, generations, families, and even neighborhoods have different ideas about the "right" way to grieve, might help with feeling okay with your own grief experience. Sometimes expectations and individual ways of grieving can create tension or misunderstandings within families and communities. It can be helpful to talk with a friend or trusted adult to get clear on what you need and even ask for help with talking to your family about those needs.



### CIRCLE THE THINGS PEOPLE SAY AND DO THAT GET UNDER YOUR SKIN:

Say "I'm sorry for your loss"

Come up and hug me when we aren't even friends

Say things like "This class is killing me" "I wish my mom would die"

Say "I know how you feel...my hamster/cat/great great great grandfather died."

Ask "Aren't you over it yet?"

Write in your own \_\_\_\_\_ (it's okay if your list is longer than ours)



## WHAT IF I FORGET?

As you make your way into grief, you might find yourself worrying you'll forget certain things about the person who died. Consider asking family and friends to share their memories and stories about the person. *Warning: they might cry, it's okay!* Who could you ask to find out more? Who would know what your dad was like as a teenager or where your grandmother most wanted to go on a trip? We also know that not everyone was super close to their person who died. No matter what your relationship was like, or if you didn't really have one, you can still get hit with grief.

# 10 THINGS TO TRY WHEN THE GRIEF TIDE ROLLS IN

**1. Remember to breathe.** When we get tense we tend to hold our breath or have short, shallow breaths. First, notice that you are breathing and then try slowing it down, breathing more into your belly, and exhaling a little longer than you inhale.

**2. Move your body.** This doesn't have to be a sport (but it can be) — take a walk, do a push up, dance, or just jump up and down.

**3. Call or text a friend.** Pick ones who know how to show up and listen — or will at least send you a cute animal video.

**4. Write it out.** Forget spelling and grammar, there are no grades in grief.

**5. Get messy — draw, paint, collage.** Sometimes grief doesn't have words and art can be a great way to get out the feelings that don't always make sense. It's not art class, so don't worry about making it look a certain way.

**6. Make room for whatever feelings are coming up.** If you try to push them away, they will probably just push back harder. Feelings change and they won't last forever. Grief has no timeline, but it really does change over time.

**7. Be kind — to yourself.** You know that voice that sometimes gives you a really hard time? It might sound strange, but you can talk to that criticizing voice and ask it to tone it down. "Hey, I hear you, you're worried I'm doing this wrong, but really, I'm not. I'm doing the best I can right now, but thanks for your input."

**8. Be a good friend — to yourself.** Experiment with telling yourself you can do this, even if you don't know what you're doing! You might be feeling emotions you've never had before or doing things for the first time and all of it is happening without the

person who died. Take a moment to acknowledge how new and different this is and tell yourself, "Even if I'm overwhelmed right now, I will figure this out." And then...

**9. Ask for help.** We know, this one can be really hard and scary to do. Keep it simple and remember that people usually want to help, they are just waiting to be asked.

**10. Take time to celebrate whatever is going well.** When you're grieving it can be hard to make space for feeling good. You might feel guilty if you find yourself laughing or having a good time. Taking a break from grief doesn't mean you love or miss the person any less.

## SOS (GETTING MORE HELP)

One last (but important) thing. Grief can be really hard — and it can make other things that were already hard seem impossible. Sometimes, grieving teens need more help. If you are struggling with school, eating, or sleeping, or if you're thinking about hurting yourself or others, talking to a real human person can be one of the best ways to get help. You can start with a friend, a family member, a trusted teacher or counselor, or a crisis line such as Youthline, a peer-to-peer crisis line for teens. You can call them at 877-968-8491, text them by sending teen2teen to 839863 between 4pm and 10pm, or chat online at OregonYouthLine.org. One more option: the Crisis Text Line can be reached by texting HELLO to 741741. Whether you connect with a crisis line or a person in your life, please do reach out to someone when you're struggling — you matter, and you deserve help and support!