

GRIEF AND LOSS

Grief is a deep sorrow, especially that caused by someone's death.

RESOURCES

Activities for Grieving Children

youthlight.com/sample/activities_grieving_children.pdf

Signs of Problems

aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

How to Help a Grieving Child

doug.org/grief-resources/how-to-help-a-grieving-child/

How to Help Teenagers Grieve

doug.org/grief-resources/help-for-teens/



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

GRIEF AND LOSS



FEELING WORDS ASSOCIATED WITH GRIEF

- Confused
- Depressed
- Frustrated
- Lonely
- Withdrawn
- Miserable
- Hurt
- Angry
- Scared
- Betrayed



SIGNS OF SERIOUS PROBLEMS

Signs of children who are having serious problems with grief and loss, may show:

- an extended period of depression in which the child loses interest in daily activities and events
- inability to sleep, loss of appetite, prolonged fear of being alone
- acting much younger for an extended period
- excessively imitating the dead person
- repeated statements of wanting to join the dead person
- withdrawal from friends, or
- sharp drop in school performance or refusal to attend school

WAYS TO HELP YOUR CHILD COPE WITH GRIEF

The first thing to remember is that everyone grieves differently. You may see your child crying one minute and then playing with toys the next. This is completely normal. The mood shifts do not mean that they are done grieving or that they don't care. It is a coping mechanism to help deal with the variety of emotions they are experiencing. Give your child a safe space to express the emotions as they experience them. They need to know that you are there to help them work through whatever they are feeling. Keep your child's age in mind. Answer their questions directly without giving details that they may not be ready for. Young children may not be able to grasp the concept of "forever" and may have questions. Stick to a routine as much as possible. The comfort of predictability is helpful in a time when emotions are running high. If your child seems unusually upset or unable to cope with the loss, reach out for help. Contact your campus counselor for referrals to outside resources.

DOLOR Y PÉRDIDA

El dolor es una pena profunda, causada especialmente por la muerte de alguien.

RECURSOS

Activities for Grieving Children

youthlight.com/sample/activities_grieving_children.pdf

Signs of Problems

aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

How to Help a Grieving Child

doug.org/grief-resources/how-to-help-a-grieving-child/

How to Help Teenagers Grieve

doug.org/grief-resources/help-for-teens/



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

DOLOR Y PÉRDIDA



PALABRAS ASOCIADAS CON DOLOR

- Confundido
- Deprimido
- Frustrado
- Solitario
- Retraído
- Miserable
- Herido
- Enojado
- Asustado
- Traicionado



SIGNOS DE PROBLEMAS SERIOS

Los signos de niños que tienen serios problemas de dolor y pérdida pueden mostrar:

- un período prolongado de depresión en el que el niño pierde interés en las actividades diarias y los eventos
- incapacidad para dormir, la pérdida de apetito, el temor prolongado a estar solo
- actuar como una persona mucho más joven durante un período prolongado
- imitar excesivamente a la persona muerta
- declaraciones repetidas de querer unirse a la persona muerta
- alejarse de los amigos, o
- fuerte descenso en el rendimiento escolar o negarse a asistir a la escuela

MANERAS DE AYUDAR A NUESTRO NIÑO A ENFRENTAR EL DOLOR

Lo primero que hay que recordar es que todos sufren de manera diferente. Puede ver a su hijo llorar un minuto y luego jugar con juguetes al siguiente. Esto es completamente normal. Los cambios de humor no significan que hayan terminado de sufrir o que no les importe. Es un mecanismo de afrontamiento para ayudar a lidiar con la variedad de emociones que están experimentando. Déle a su hijo un espacio seguro para expresar las emociones a medida que las experimenta. Necesitan saber que usted está allí para ayudarles a superar lo que están sintiendo. Tenga en cuenta la edad de su hijo. Responda sus preguntas directamente sin dar detalles para los que no estén listos. Los niños pequeños pueden no ser capaces de comprender el concepto de "para siempre" y pueden tener preguntas. Adhiérase a una rutina tanto como sea posible. La comodidad de ser predecible es útil en un momento en que las emociones son altas. Si su hijo parece inusualmente molesto o no puede enfrentar la pérdida, busque ayuda. Póngase en contacto con el consejero de su escuela para obtener referencias a recursos externos.