

Talking To Children About Death A Brief Guide For Parents

WHY IS IT SO HARD TO TALK TO MY CHILD ABOUT DEATH?

As adults we are taught to protect children. We may even have been taught that children do not grieve the way adults do. Now we know that this isn't true. Children do grieve when they lose a loved one. Sometimes the way they show grief is different, but the sadness is there.

HOW DO I TELL MY CHILD?

Tell your child the truth. Tell them who died and tell them why. This is very difficult for a parent, but it is helpful to children. If you can, avoid using euphemisms like, "he passed away", or "he went to sleep and never woke up". If a child hears "sleep" used where death occurred, he or she might develop a fear of sleeping. For a young child, use simple, direct words that they can understand. Let them ask questions, and answer them as best as you can.

WHAT ABOUT MY OWN FEELINGS?

If someone you cared about died, you will have your own feelings grief. If you begin to cry, that is okay. When children see that even adults can be sad, it gives them permission to be sad. If your child looks worried, you can explain that you are very sad right now, but you will be okay.

WHAT IF MY CHILD WANTS TO GO TO THE FUNERAL?

What works well is to invite children or teenagers to the funeral, without forcing them to make a particular decision. A basic guideline is to let your child decide what he or she wants to do. Many children prefer to attend the funeral or memorial service. Some may prefer not to attend. It can be very healthy for a child to attend funerals, especially when they have support from you, from another trusted adult or from their friends. Wakes and funerals are ways in which we all grieve together and begin to heal. If your child has never been to a wake or funeral you can help prepare them by telling them what they might see or hear. If there is an open casket, you need to help them prepare for the fact that they will see the person and that he or she might look different to them. You can also talk about the experience after you return home.

WHAT KIND OF REACTIONS MIGHT MY CHILD HAVE?

Children, like adults show a wide range of reactions to death: Unlike adults, it may be impossible for them to hide "unacceptable" feelings. Thus, if your child giggles when they are told about the death, or when at the wake or funeral, try not to respond with anger. Laughter can be a child's reaction to anxiety. Children may also be sad, angry, numb, show no reaction at all or be disbelieving. They move from one feeling to another quickly. All of these reactions are normal.

Children, particularly those younger than age 10, express a lot of their feelings through their behavior: Don't be surprised if your child becomes overactive, irritable, argumentative, restless, or picks a fight with another child or with you. These are all ways of expressing feelings. Gently set limits with your child and talk to them about what they might be feeling. As adults, we know that stress often brings out the worst in us...the same is true of children.

Children ages 6 and below do not understand the finality of death. You might find that you tell your child that someone died and a few minutes, hours or days later they ask, "when is he or she coming back?" This is normal. This is sometimes very difficult for adults who find that they must explain the painful facts over and over again.

Children ages 7 – 12 may ask a 1000 questions. They may want to know every detail of the death, the funeral and what happens after death. Children manage their anxiety through

asking questions or imagining the most gruesome details. Don't be shocked if children ask about blood and guts, worms, etc. This can be upsetting for adults but it is important to answer these questions as best as you can. If you don't know the answer, you can just say so.

Children (and adults) often struggle with guilty feelings, particularly if the person who died is another child or a parent: They think they did something to make the person die. Children often think their behavior makes bad things happen. It makes them feel less helpless. If your child expresses these feelings, you can tell them that you can hear how badly they feel, tell them again how the person died and explain that their behavior could not have caused the death. They may need to hear this more than once as they experience their grief.

Children often respond to loss with difficulties eating, sleeping or concentrating: They may bed wet or cling to you. They may talk about fears about their own health, their friends' health or yours. They may be afraid of the dark, heights, etc. They may have trouble letting you out of their sight even to go to school or to let you go to work. If these symptoms are very severe or if they last for a long time, the child needs to see a professional. However, in the short run, these are normal grief reactions.

Children sometimes feel bad if they have a happy moment: They think if they love someone who dies, they are supposed to be sad all of the time. This is natural. Adults often feel the same way. The truth for most of us, however, is that we move from one feeling to another. It is okay to be happy. You can help your child by letting them know that this is acceptable. Sometimes, it is easier for us to feel sadness or anger if we know that we can also have moments of happiness.

Normal grief reactions in children include:

<ul style="list-style-type: none">• shock and denial• sadness• emotional detachment• anger and resentment• regressive (immature) behaviors• explosive emotions and acting out behavior	<ul style="list-style-type: none">• anxiety, insecurity and fear• guilt• asking the same questions over and over• physical symptoms: stomachaches, headaches, difficulty sleeping, changes in appetite (overeating or lack of interest in food)
---	--

WHAT CAN I DO FOR MY CHILD?

Listen to them and be with them: Don't force them to talk when they feel like withdrawing, but let them know you will be there for them when and if they do want to talk. Allow them time to talk to their friends. Sometimes children share with each other more easily than with adults. Sometimes they can talk to another adult more easily than they can talk to you because they want to protect you from their feelings. They know that when they hurt, you hurt.

One of the hardest things we can do in life is just to be with another person we love who is in pain. This is even harder when that person is your child. Knowing that we cannot take the pain away makes us feel helpless, but sometimes the greatest gift we can give is to sit with each other. Allow your child to grieve. Give your child the opportunity to tell their story and be a good listener.

Keep up your normal rules and structure. Structure and routine helps children feel safe. Allow some leeway if a child has difficulty doing homework, concentrating or falling asleep but try to maintain normal expectations. Let your child's teacher know what has happened so that he or she can also help.

Take care of yourself: As a parent, it is hard enough to watch your child grieve, but you too may be hurting. Give yourself some time to talk to someone you trust. Death is hard for all of us and can stir up your fear and pain. **Consult your school counselor with any concerns.**

REMEMBER: There is no perfect way to handle grief. YOUR LOVE IS MOST IMPORTANT.

Compiled from these websites: <http://www.adapp.org/>; www.nasponline.org; www.dougy.org

Cómo hablar con los niños sobre la muerte

Una breve guía para los padres

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL HABLAR CON MI HIJO SOBRE LA MUERTE?

Como adultos se nos ha enseñado a proteger a los niños. Es posible que incluso se nos haya enseñado que los niños no sienten dolor de la misma forma que los adultos. Ahora sabemos que esto no es cierto. Los niños sí sienten dolor cuando pierden a un ser querido. A veces, la manera en que muestran el dolor causado por una muerte es diferente, pero la tristeza está ahí.

¿CÓMO LE DIGO A MI HIJO?

Dígale a su hijo la verdad. Dígale quién murió y dígame por qué. Esto es muy difícil para un padre, pero es útil para los niños. Si es posible, evite el uso de eufemismos tal como “falleció” o “se fue a dormir y nunca despertó”. Si un niño escucha que se utiliza la palabra “dormir” cuando se trata de una muerte, él puede desarrollar miedo al dormir. Para un niño pequeño, utilice palabras simples y directas que puedan entender. Déjelo hacer preguntas, y contéstelas lo mejor que pueda.

¿QUÉ TAL MIS PROPIOS SENTIMIENTOS?

Si alguien a quien usted quería murió, usted tendrá sus propios sentimientos de dolor. Si empieza a llorar, está bien. Cuando los niños ven que incluso los adultos pueden estar triste, esto les da permiso para estar triste. Si su hijo parece estar preocupado, puede explicarle que usted está muy triste en este momento, pero que estará bien.

¿QUÉ PASA SI MI HIJO QUIERE IR AL FUNERAL?

Lo que funciona bien es invitar a los niños o adolescentes a los funerales, sin obligarlos a tomar una decisión en particular. Una pauta básica es dejar que su hijo decida lo que él quiere hacer. Muchos niños prefieren asistir al funeral o servicio conmemorativo. Algunos pueden preferir no asistir. Puede ser muy saludable para un niño asistir a los funerales, especialmente cuando tienen el apoyo de los padres, de otro adulto de confianza o sus amigos. Los velorios y funerales son formas en las que todos lidiamos con el dolor y empezamos a sanar juntos. Si su hijo nunca ha estado en un velorio o funeral, usted puede ayudarlo a prepararse diciéndole lo que podría ver o escuchar. Si hay un ataúd abierto, es necesario ayudarlo a prepararse para el hecho de que verá a la persona y que ella puede tener un aspecto diferente. También se puede hablar sobre la experiencia al regresar a casa.

¿QUÉ TIPO DE REACCIONES PODRÍA TENER MI HIJO?

Los niños, como los adultos muestran una variedad amplia de reacciones a la muerte: A diferencia de los adultos, puede ser imposible que escondan sentimientos “inaceptables”. Por lo tanto, si su hijo se ríe cuando se les habla de la muerte, o cuando estén en un velorio o funeral, trate de no responder con ira. La risa puede ser la reacción de un niño ante la ansiedad. Los niños también pueden estar tristes, enojados, entumecidos, no mostrar ninguna reacción en absoluto, o mostrar incredulidad. Cambian de un sentimiento a otro rápidamente. Todas estas reacciones son normales. **Los niños, en particular los menores de 10 años de edad, expresan muchos de sus sentimientos a través de su comportamiento:** No se sorprenda si su hijo se vuelve hiperactivo, irritable, argumentativo, inquieto o inicia una pelea con otro niño o con usted. Estas son todas las formas de expresar sentimientos. Cuidadosamente establezca límites con su hijo y hable con él sobre lo que podría estar sintiendo. Como adultos, sabemos que el estrés a menudo nos hace demostrar lo peor de nosotros.... lo mismo ocurre con los niños.

Los niños de 6 años o menores no entienden la finalidad de la muerte. Es posible que cuando le diga a su hijo que alguien murió, unos pocos minutos, horas o días más tarde le pregunte, “¿cuándo volverá él o ella?” Esto es normal. Esto a veces es muy difícil para los adultos que descubren que tienen que explicar los hechos dolorosos una y otra vez.

Niños de 7 - 12 años podrían hacer 1000 preguntas. Ellos quizá quieran saber todos los detalles de la muerte, del funeral y de lo que sucede después de la muerte. Los niños manejan su ansiedad a través de preguntas o imaginándose los detalles más horribles. No se sorprenda si los niños preguntan sobre la sangre y las tripas, gusanos, etc. Esto puede ser desagradable para los adultos, pero es importante responder estas preguntas lo mejor que pueda. Si no sabe la respuesta, está bien admitirlo.

Los niños (y adultos) a menudo luchan con sentimientos de culpa, sobre todo si la persona que murió es otro niño o uno de los padres: Ellos piensan que hicieron algo que causó la muerte de la persona. Los niños a menudo piensan que su comportamiento hace que ocurran cosas malas. Esto los hace sentir menos indefensos. Si su hijo expresa estos sentimientos, puede decirle que nota lo mal que él se siente, decirle una vez más cómo la persona murió y explicarle que su comportamiento no podría haber causado la muerte. Es posible que él tenga que escuchar esto más de una vez a medida que experimenta su dolor.

Los niños a menudo responden a la pérdida causada por una muerte con dificultades para comer, dormir o concentrarse: Pueden orinarse en la cama o aferrarse a usted. Pueden hablar de los temores acerca de su propia salud, la salud de sus amigos o la suya. Pueden tener miedo a la oscuridad, a las alturas, etc. Pueden tener dificultades apartándose fuera de su vista, incluso para ir a la escuela o dejarle ir a trabajar. Si estos síntomas son muy severos o si duran por mucho tiempo, el niño necesita ver a un profesional. Sin embargo, en el corto plazo, estas son reacciones normales del dolor causado por una muerte.

A veces los niños se sienten mal si tienen un momento feliz: Ellos piensan que si aman a alguien que muere, se supone que deben estar triste todo el tiempo. Esto es natural. Los adultos a menudo se sienten de la misma manera. Sin embargo, la realidad para la mayoría de nosotros es que nos movemos de un sentimiento a otro. Está bien sentirse feliz. Puede ayudar a su hijo, haciéndole saber que esto es aceptable. A veces, es más fácil para nosotros sentir tristeza o ira si sabemos que también podemos tener momentos de felicidad.

Reacciones normales de los niños ante el dolor causado por una muerte incluyen:

<ul style="list-style-type: none">• <i>shock</i> y negación• tristeza• aislamiento emocional• ira y resentimiento• comportamientos regresivos (inmaduros)• emociones explosivas y mal comportamiento	<ul style="list-style-type: none">• ansiedad, inseguridad y miedo• culpa• hacer las mismas preguntas una y otra vez• síntomas físicos: dolor de estómago, dolor de cabeza, dificultad para dormir, cambios en el apetito (comer en exceso o falta de interés en la comida)
---	---

¿QUÉ PUEDO HACER POR MI HIJO?

Escucharlo y acompañarlo: No lo obligue a hablar cuando desee estar aislado, pero hágale saber que usted estará disponible para cuando quiera hablar si es que quiere hacerlo. Dele tiempo para hablar con sus amigos. A veces los niños hablan entre sí con mayor facilidad que con los adultos. Otras veces pueden hablar con otro adulto más fácilmente de lo que pueden hablar con usted porque lo quieren proteger de sus sentimientos. Ellos saben que cuando ellos sufren, usted sufre.

Una de las cosas más difíciles que podemos hacer en la vida es solo estar con una persona que amamos, que está sufriendo. Esto es aún más difícil cuando esa persona es su hijo. Saber que no podemos quitarles el dolor nos hace sentir impotentes, pero a veces el mejor regalo que podemos dar es estar juntos. Permita que su hijo maneje el dolor causado por una muerte. Dele a su hijo la oportunidad de contar su historia y sea un buen oyente.

Mantenga sus reglas y estructura normal. La estructura y rutina ayuda a los niños a sentirse seguros. Permita un poco de flexibilidad si su hijo tiene dificultades para hacer la tarea, concentrarse o conciliar el sueño, pero trate de mantener las expectativas normales. Informe al maestro de su hijo sobre lo sucedido para que también puedan ayudar.

Cuide de usted mismo: Como padre, es ya bastante difícil ver a su hijo sufriendo el dolor causado por una muerte, pero usted puede estar sufriendo de igual manera. Dese un poco de tiempo para hablar con alguien de confianza. La muerte es difícil para todos nosotros y puede suscitar el miedo y el dolor. **Consulte al consejero de su escuela si tiene alguna preocupación.**

RECUERDE: No existe una manera perfecta para manejar el dolor causado por una muerte. TU AMOR ES MÁS IMPORTANTE.

Información recopilada de los siguientes sitios web: <http://www.adapp.org/>; www.nasponline.org; www.dougy.org