

Grief: Helping Handout for School and Home

SHANE R. JIMERSON, JACQUELINE A. BROWN, & MIHYA WEBER

INTRODUCTION

Most children will experience the death of a close or special person before they have graduated from high school. Although death is a natural part of the life cycle, grief can be difficult and may create challenges at home or in school. Support from teachers and caregivers—parents, grandparents, and other adults providing care for children—following a death is helpful to foster healthy bereavement (Worden, 2009).

As families are typically the primary sources of support for grieving students, caregivers should have a basic understanding of typical reactions they may observe and know how to identify children who require additional support. In addition, caregivers' grief reactions and responses to a death will influence the experience of the student. Teachers interact with the grieving student each day at school, so they may provide support and assistance in navigating the cognitive and social demands of school while bereaved (Brown & Jimerson, 2017). Sometimes students adapt and adjust to the loss with little support, identifying and expressing their feelings and incorporating the loss into their life in a healthy way; but there are also times when the student faces considerable challenges following a loss; for instance, the student may be very depressed and unable to focus on school or interact with friends. Therefore, support from caring adults is important.

WHAT TO CONSIDER WHEN PLANNING INTERVENTIONS AND SUPPORTS

Reactions and adjustment following the death of a close or special person vary across individuals and are influenced by their developmental level. Therefore, no two students will react to a loss in the same way. There

is no right or wrong way to react to a loss, and reactions are influenced by many factors in addition to age. For example, students with a history of mental health problems may be more likely to experience severe or prolonged negative reactions. Similarly, students receiving special education services at school may have fewer coping strategies, making their reactions similar to those expected in younger children. There are some general developmental trends that can help caregivers and teachers understand typical and atypical reactions of grieving children. For example, preschool-age children may view the death as temporary or reversible. Sadness, confusion, and anxiety are among the most common grief responses, and they are likely to be observed in children of all ages.

Developmental Level

Although there are expected and natural reactions to a death, teachers and caregivers should consider the child's developmental level when deciding whether intervention is needed (Brown, Jimerson, & Comerchero, 2015; Dogan-Ates, 2010). Behaviors that may raise concerns in the weeks following a loss and warrant further attention include the following:

Preschool age

- Decreased verbalization, appetite, or physical activity
- Increased anxiousness (e.g., clinginess, fear of separation), agitation, or aggressive behaviors
- Regressive behaviors (such as increased bed-wetting and thumb-sucking)

Elementary school age

- Difficulty concentrating or inattention
- Somatic complaints (such as headaches, stomach problems)

- Sleep disturbances (e.g., nightmares, fear of the dark)
- Repeated telling and acting out of the event
- Social withdrawal
- Increased irritability, disruptive or aggressive behavior
- Increased anxiety or regressive behaviors (e.g., clinging, whining)
- Depression, guilt, or anger

Middle and high school age

- Flashbacks (such as recurring thoughts and repetitive recalling of the events)
- Emotional numbing or depression
- Nightmares
- Avoidance or withdrawal from relationships
- Increased problems with friendships
- Substance abuse, drug use, or other risky behaviors

Individual behaviors may not be a major concern; however, if such behaviors persist for weeks or present challenges for healthy adjustment, then caregivers and teachers should communicate with the students and, when needed, help them access support.

The Grief Process

Grief does not follow a predetermined pattern or sequence. However, there are some common tasks that youth (and adults) may experience after the death of a loved one. Youth may experience some or all of these tasks, in varying intensity, at the same or different times, and various aspects may be repeated. Common tasks of mourning during the grief process include the following (Worden, 2009):

- *Accept the reality of the loss.* It is important for the student to understand that the loved one is dead and will not return.
- *Process the pain of grief.* The student must both acknowledge and work through the emotional pain that goes along with the death.
- *Adjust to a world without the deceased.* When a loved one dies, the student may experience *external adjustments* (e.g., changes in parenting roles), *internal adjustments* (adjusting to a new sense of self), and *spiritual adjustments* (challenge of one's beliefs and values about the world).
- *Find an enduring connection with the deceased in the midst of embarking on a new life.* This task requires the student to find a place for the dead

loved one within memories, while continuing with life.

Reactions to the death are also affected by the circumstances of the death and the behaviors of adults. Typically, the closer the relationship a child had with the deceased, the more severe the reactions. However, other factors must also be considered. For example, some losses, such as the death of a parent, can often be accompanied by a variety of other losses, including a move, a change in the family's financial situation, or the impaired caregiving abilities of the surviving parent. More intense and persistent grief reactions are likely when multiple losses have occurred. Additionally, the death of a sibling or of a close friend, and sudden or traumatic deaths, homicides, suicides, or otherwise unexpected deaths, are typically more difficult to grieve.

Common Considerations Regarding Grief and Loss

Caregivers and teachers should have a basic understanding of the grief and mourning process as it relates to youth, to provide them with appropriate support. Some of the following considerations will help teachers and caregivers understand the experiences of students:

- *Bereavement takes time.* The most intense period is typically the first 6 months following the death; however, the experience of grief is likely to continue for years. It is common for students to revisit various emotions and reactions on the anniversaries of a death and as significant life events occur (e.g., graduation). If grief reactions are debilitating or disrupting the child's adjustment, then referral to professional support, such as a grief counselor, may be warranted.
- *Communication with children about bereavement can help.* Adults may try to shelter youth from their own grief reactions, anticipating that this may cause them more pain. However, students will be aware of the behavior that is demonstrated, and when loved ones are openly sad, they will learn that mourning is natural and okay.
- *Students often benefit from participating in funerals or memorials.* Funerals and other memorial services are a natural way to begin the mourning process, and often provide structure and convey a sense of commonality. Attendance should be encouraged. However, when children are not comfortable with certain aspects of the

service (e.g., if there is an open casket), it is best to respect their wishes and not force or deny the opportunity to participate during the services. It is important to prepare youth for the particular service, sharing information in advance about what to expect, and discussing their ideas and answering questions after the services.

- **Explain death in clear terms.** Death is a complicated concept that may be difficult to understand, especially for younger students. However, speaking in broad or vague terms may lead them to incorrect assumptions. For example, a student who is told that the dead loved one “fell asleep” may assume that sleep is a risky behavior and fear sleeping.

RECOMMENDATIONS FOR HOME AND SCHOOL

Communication and support from caregivers and teachers is valuable for grieving students. The way family members grieve following a death will influence how a child grieves. When caregivers can talk about the death, express their feelings, and provide support following the death, children are better able to develop healthy coping strategies. Caregivers and teachers are encouraged to do the following:

1. **Talk about the loss, as this gives students permission to talk about it too.** Acknowledge that grief can be difficult, confusing, and variable, with the range of emotions changing day to day.
2. **Ask questions and listen.** Asking open-ended questions will help you learn about the child's understanding of the death, as well as the child's physical and emotional reactions. Individuals are unique, and they will grieve in their own ways. Open-ended questions encourage youth to share their own perspectives about what they are experiencing. These conversations will help adults understand what supports may be most helpful.
3. **Be prepared to discuss the death and feelings about it repeatedly.** Younger students should be encouraged to talk about, draw, or even act out the details of the death, as well as their feelings about it, the deceased person, and other changes that have occurred in their lives. Bibliotherapy is an evidence-based intervention in which parents and teachers read a book about death with their child or student and talk and ask questions about the child's reactions (e.g., Heath & Cole, 2012).
4. **Give children important facts about dying at an appropriate developmental level.** This information may include helping them accurately understand what it means to be dead. For younger students, this explanation might include helping them understand that the person's body has stopped working, and that it will never again work.
5. **Help children understand the death and prevent false reasoning about the cause of the event.** In some instances, children will link a death with their own behaviors, blaming themselves and feeling very guilty, leading to complicated bereavement and depression. Providing explanations of the actual cause of death that are developmentally appropriate is helpful when children blame themselves.
6. **Set an example of healthy grieving by being open about feelings of sadness about the death.** Share how you are incorporating the loss into your life in a meaningful way, for instance, celebrating the individual's life and contributions. Both at home and in the classroom, adults can help children by acknowledging the feelings associated with grief, modeling ways of communicating those thoughts and feelings with others, and highlighting the positive memories and meaning that the deceased individual contributed to their lives.
7. **Create structure and routine for children so they experience predictability and stability.** Typically, returning to school and extracurricular activities provides a return to routines and helps students adapt to changes in their lives. School and activities also provide an opportunity for students to interact with peers, which can be helpful. Also consider accommodations that may be needed as a child adapts to a loss. For instance, modifying expectations and sensitivity to activities or homework that require sustained attention, concentration, energy, and cognitive demands are important in supporting bereaved youth.
8. **Take care of yourself.** Caregivers need to be physically and emotionally healthy. Prolonged, intense grieving or unhealthy grief reactions, such as substance abuse, will prevent adults from providing support to grieving children. Mindfulness-based stress reduction is another evidence-based strategy that is effective for both grieving adults and children. For example, part of taking care of yourself

may include practicing deep breathing (breathing meditation) or mindful check-ins (checking to see how you are feeling at the present moment). You can also teach these strategies to children to help them better deal with their emotions (see Renshaw, 2012, for a review of how to help children by using mindfulness-based practices).

9. **Acknowledge that mourning will take time.** Bereavement is a process that occurs over months and years. Be aware that normal grief reactions often last longer than 6 months, depending on the type of death and the relationship with the student.
10. **Take advantage of community resources.** Services such as grief counseling and support groups can be especially valuable for adults or children who could use help developing strategies to cope with grief and loss. Community hospice organizations often have lists of professionals who provide support for children and families.

RECOMMENDED RESOURCES

Websites

http://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

The website of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry offers valuable information about grieving children for parents and teachers. It provides basic information about what one may anticipate as well as helpful information about strategies to support bereaved children.

<http://www.compassionbooks.com/store/>

This website provides books for adults and children about grief and can be used to support children, teens, and adults following a loss. Many books address different types of loss and emphasize healthy coping after a loss.

<http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/addressing-grief>

The website of the National Association of School Psychologists provides multiple handouts, such as Helping Children Cope With Loss, Death, and Grief, that provide basic information about working with children following a loss.

<https://www.schoolcrisiscenter.org>

The National Center for School Crisis and Bereavement provides adults with helpful information about supporting bereaved children.

Books

Brown, J. A., & Jimerson, S. R. (Eds.). (2017).

Supporting bereaved students at school. Oxford, UK: Oxford University Press.

This book offers adults a comprehensive review of contemporary strategies that may be used to support students at school. The emphasis of the book is on foundational knowledge and practical, easy-to-implement strategies.

Grollman, E. A. (2006). *A complete book about death for kids.* Omaha, NE: Centering Corporation.

This book is written for children and includes information about death, dying, and the feelings you may have when someone you love dies. The book also includes information about burial, cremation, the funeral, and the cemetery.

Krasny Brown, L. (1998). *When dinosaurs die: A guide to understanding death.* Boston, MA: Little, Brown Young Readers.

This book, which is for younger children, explains death, dying, and coping with grief and loss in simple and accessible language for young kids and families.

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2001). *Mourning child grief support group curriculum.* Philadelphia, PA: Brunner-Routledge. (Preschool, Early Childhood, Middle Childhood, and Adolescent Editions.) Available online at <https://www.routledge.com/products/search?keywords=jimerson>

This curriculum is a resource for helping children and teenagers learn about mourning, with the aim of facilitating healthy variations of mourning and positive adaptations following a loss. There are curricula for four different age groups; preschool-age children, children in kindergarten through Grade 2, children in Grades 3 through 6, and teenagers.

Related Helping Handouts

Depression: Helping Handout for Home

Depression: Helping Handout for School

Happiness and Self-Esteem: Helping Handout for School and Home

Trauma: Helping Handout for Home

Trauma: Helping Handout for School

REFERENCES

- Brown, J. A., & Jimerson, S. R. (Eds.). (2017). *Supporting bereaved students at school*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Brown, J. A., Jimerson, S. R., & Comerchero, V. A. (2015). Cognitive development considerations to support bereaved students: Practical applications for school psychologists. *Contemporary School Psychology, 19*, 103–111. doi:10.1007/s40688-014-0018-6
- Dogan-Ates, A. (2010). Developmental differences in children's and adolescents' post-disaster reactions. *Issues in Mental Health Nursing, 31*, 470–476. doi:10.3109/01612840903582528
- Heath, M. A., & Cole, B. V. (2012). Strengthening classroom emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International, 33*, 243–262. doi:10.1177/0143034311415800
- Renshaw, T. (2012). Mindfulness-based practices for crisis prevention and intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Best practices in school crisis prevention and intervention* (2nd ed.; pp. 401–422). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York, NY: Springer.

ABOUT THE AUTHORS

Shane R. Jimerson, PhD, is a professor at the University of California, Santa Barbara. He has extensive experience in supporting bereaved children. He is a coeditor of *Supporting Bereaved Students at School*, published by Oxford University Press, and a coauthor of the *Mourning Child Grief Support Group Curriculum* published by Taylor and Francis.

Jacqueline Brown, PhD, is an assistant professor of school psychology at the University of Montana. She has considerable expertise related to supporting bereaved children and is a coeditor of *Supporting Bereaved Students at School*, published by Oxford University Press.

Mihya Weber, BS, is a doctoral student at the University of California, Santa Barbara. Her research interests focus on understanding and supporting the social, emotional, behavioral, and mental health of children at school.

Dr. Jimerson and Dr. Brown have a financial interest in the book *Supporting Bereaved Students at School*, recommended in this handout.

© 2018 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814—(301) 657-0270

Dalamhati: Mga babasahing Nakakatulong sa paaralan at tahanan

SHANE R. JIMERSON, JACQUELINE A. BROWN, & MIHYA WEBER

PANIMULA

Karamihan sa mga bata ay mararanasan ang pagkamatay ng isang malapit o espesyal na tao bago sila magtapos sa highschool. Bagama't ang kamatayan ay likas na bahagi ng ikot ng buhay, ang pagdadalamhati ay maaaring mahirap at lumikha ng mga hamon sa tahanan o paaraan. Suporta mula sa mga guro at tagapag-alaga-mga magulang, lolo't lola, at iba pang nagbibigay ng pangangalaga sa mga bata-pagkalipas ng pagkamatay ay nakakatulong sa pagbibigay ng kaaya-ayang pangungulila. (Worden, 2009).

Bilang pamilya ang karaniwang pangunahin na pinagkukunan ng suporta para sa nagdadalamhating mga mag-aaral, ang mga tagapag-alaga ay dapat magkaroon ng isang pangunahing pag-unawa sa mga karaniwang reaskyon na maaari nilang maobserbahan at alam nila kung paano tukuyin ang mga batang nangangailangan ng karagdagang suporta. Bukod pa rito, ang mga reaskyon at tugon ng mga taga-pagalaga sa kamatayan ay makakaimpluwensya sa karanasan ng estudyante. Nakikipaghalubilo ang mga guro sa nagdadalamhating estudyante bawat araw sa paaralan, sila ay maaaring magbigay ng suporta at tulong sap ag-aaral ng kaisipan at pakikisalamuha na pangangailangan ng paaralan habang nangungulila (Brown & Jimerson, 2017). Minsan ang mga estudyante ay umaangkop at umaayon sa pagkawala na may kaunting suporta, pagkilala at pagpapahayag ng kanilang damdamin at isinasama ang pagkawala sa kanilang buhay sa isang maayos na pamamaraan; ngunit may mga pagkakataon din na ang mga estudyante ay nahaharap sa maraming hamon kasunod ng pagkawala; halimbawa, ang estudyante ay lubhang nanlulumo at hindi nakakatuon sa paaralan at hindi nakikihalubilo sa mga kaibigan. Samakatuwid, mahalaga ang suporta mula sa nagmamalasakit na nakakatanda.

ANO ANG ISINAALANG-ALANG KUNG MAGAPLANO NG MGA INTERBENSYON AT MGA SUPORTA

Ang mga reaskyon at pag-ayon kasunod ng pagkamatay ng isang malapit o espesyal na tao ay iba-iba sa bawat indibihal at naiimpluwensyahan ng kanilang antas ng pag-unlad. Samakatuwid, walang dalawang estudyante na tutugon sa isang pagkawala sa parehong paraan. Walang

tama o maling paraan upang tumugon sa isang pagkawala, at ang mga reaskyon ay naiimpluwensyahan ng maraming kadahilanan bilang karagdagan sa edad.

Halimbawa, ang mga mag-aaral na may nakaraan na problema sa kalusugan sa pag-iisip ay maaaring mas makaranas ng malubha o matagal na negatibong reaskyon. Gayundin, ang mga mag-aaral na tumatanggap ng espesyal na edukasyon sa paaralan ay maaaring magkaroon ng mas kaunting kakayanan na pamamaraan, gawin na katulad ang kanilang mga reaskyon na inaasahan sa maliliit na bata. May ilang pangkalahatang kalakaran sa pag-unlad na makatulong sa mga tagapag-alaga at guro na maunawaan ang karaniwan at mga reaskyon ng nagdadalamhating mga bata. Halimbawa, ang mga batang nasa preschool-age maaari nilang tignan ang kamatayan bilang pansamantala o kabaligtaran. Ang kalungkutan, pagkalito, at pag-aalala ay kabilang sa pinaka-karaniwan na tugon sa kalungkutan, at madalas na maobserbahan ang mga ito sa mga bata sa lahat ng edad.

Antas ng Pag-unlad

Bagamat may mga inaasahan at likas na reaskyon sa isang kamatayan, dapat isaalang-alang ng mga guro at tagapag-alaga ang antas ng pag-unlad ng bata kapag nagpapasiya kung kailangan ng interbensyon (Brown, Jimerson, & Comerchero, 2015; Dogan-Ates, 2010). Ang mga pag-uugali na maaaring magdulot ng mga alalahanin sa mga linggo pagkatapos ng pagkawala at mga nangangailangan ng karagdagang atensyon ay kinabibilangan ng mga sumusunod:

Preschool age

- Nabawasan ang pagsasalita, gana, o pisikal na aktibidad
- Nadagdagan ang pagkabalisa (halimbawa, pagkapit, takot na mahiwalay), pagkabalisa, o agresibong pag-uugali
- Bumabalik na mga batang pag-uugali (tulad ng madalas na pagkaihi sa kama at pagsipsip sa hinlalaki)

Mga edad Elementary school

- Kahirapan sa pagtutok o kawalan ng pansin
- Mga lantad na daing (tulad ng sakit sa ulo, at problema sa tiyan)

- Mga nakakagambala sa pagtulog (halimbawa, bangungot, takot sa dilim)
- Paulit-ulit na pagsasabi at pag-arte ng kaganapan
- Paghinto sa pakikisalamuha
- Nadagdagang pagkayamut, magambala o agresibong pag-uugali
- Nadagdagang pagkabalisa o regresibong pag-uugali (halimbawa, kumakapit, umaangal)
- Depresyon, pagkakasala, o galit

Middle at high school na edad

- Pag-alala(tulad ng paulit-ulit na pag-iisip at paulit-ulit na paggunita sa mga kaganapan)
- Pagkamanhid sa emosyon at depresyon.
- Bangungot
- Pag-iwas at paghinto mula sa mga relasyon
- Nadagdagan ang mga problema sa pakikipagkaibigan
- Pag-aabuso sa bawal na gamot, paggamit ng droga o iba pang mapanganib na pag-uugali

Ang indibiduwal na pag-uugali ay maaring hindi isang malaking alalahanin, gayunman, kung ang gayong pag-uugali ay patuloy sa loob ng ilang linggo o kasalukuyang mga hamon para sa magandang kaayusan, pagkatapos ay dapat makipag-ugnayan ang mga tagapag-alaga at mga guro sa mga estudyante at, kapag kailangan, tulungan silang makakuha ng suporta.

Ang Proseso ng Pagdadalamhati

Ang pighati ay hindi sumusunod sa naunang huwaran o pagkasunod-sunod. Gayunman, may ilang karaniwang gawain na maaaring maranasan ng mga kabataan (at matatanda) pagkamatay ng isang mahal sa buhay. Maaring maranasan ng mga kabataan ang ilan o ang lahat ng gawaing ito sa iba't ibang kalalaan, kasabay nito sa iba't ibang pagkakataon, at maaring ulitin ito sa ibang aspeto. Karaniwang mga gawain ng pagdadalamhati sa panahon ng proseso o pagdadalamhati ay kinakabibilangan ng sumusunod na (Worden, 2009):

- Tanggapin ang katotohanan ng pagkawala. Mahalagang maunawaan ng estudyante na patay na ang mahal sa buhay at hindi na babalik.
- *Iproseso ang sakit ng dalamhati. Ang estudyante ay dapat kilalanin at pagtrabahuan sa pamamagitan ng sakit ng emosyon na kasama sa kamatayan.*
- *Makiyong sa mundo na wala ang yumao.* Kapag namatay ang isang mahal sa buhay, maaring maranasan ng estudyante ang mga panlabas na pagbabago (halimbawa, Pagbabago sa mga tungkulin ng magulang), *panloob na mga pagbabago* (pagbabago sa isang bagong kahulugan ng sarili), at mga spirituwal na pagbabago (hamon sa mga paniniwala at pinahahalagahan ng isang tao tungkol sa mundo).
- *Humanap ng walang hanggang kaugnayan sa mga yumao sa gitna ng pagsisimula sa bagong buhay.* Kailangan sa gawaing ito na makahanap ng lugar ang estudyante para sa namatay na mahal sa buhay sa loob ng mga alaala, habang patuloy na nabubuhay.

Ang mga reaksiyon sa kamatayan ay apektado rin ng mga sitwasyon ng kamatayan at ng mga pag-uugali ng matatanda. Karaniwan, kapag mas malapit ang relasyon sa pumanaw, mas matindi ang epekto. Gayunman, ang iba pang mga kadahilanan ay dapat

ding isaalang alang .Halimbawa , ang ilang pagkawala ng isang magulang, ay madalas na sinasamahan ng iba't-ibang mga pagkawala, kabilang ang isang paglipat, isang pagbabago sa pinansiyal na sitwasyon ng pamilya, o kakayahan ng pangangalaga sa may kapansanan ng naiwang magulang. Higit pang matindi at patuloy na pighati at reaksiyon ay malamang kapag maraming pagkawala ang nangyari. Bukod pa rito, ang pagkamatay ng isang kapatid o ng isang malapit na kaibigan, at biglaang pagkamatay, pamamaslang, pagpapakamatay, o kung hindi man ay hindi inaasahang kamatayan ay karaniwang mas mahirap magdalamhati.

Mga Karaniwang Konsideration Tungkol sa Pighati at Pagkawala

Ang mga tagapag-alaga at guro ay dapat magkaroon ng pangunahing pag-unawa sa pighati at pagdadalamhati habang nauugnay ito sa mga kabataan, upang bigyan sila ng angkop na suporta. Ilan sa sumusunod na mga pagsaalang-alang ay makakatulong sa mga guro at tagapag-alaga na maunawaan ang mga karanasan ng mga estudyante.

- *Ang pagdadalamhati ay tumatagal ng panahon.* Ang pinaka matinding panahon, karaniwan ay ang unang 6 na buwan pagkatapos ng pagkamatay; gayunpaman, ang karanasan ng pighati ay malamang na magpatuloy sa loob ng maraming taon. Karaniwan sa mga mag-aaral na muling balikan ang mga iba't ibang damdamin at reaksiyon sa mga anibersaryo ng isang kamatayan at bilang makabuluhang mga nangyaring mga kaganapan sa buhay Halimbawa, pagtatapos). Kung ang mga reaksiyon ng pighati ay nakapanlulumo o nakakagambala sa pagbabago ng bata, kaya kinakailangan sumangguni sa propesyal na suporta, tulad ng isang tagapayo ng dalamhati, ay maaaring igawad.
- *Ang pakikipag-ugnayan sa mga bata tungkol sa pagdadalamhati ay makakatulong.* Ang mga matatanda ay maaaring kalingain ang mga kabataan mula sa kanilang reaksiyon sa pagdadalamhati, inaasan na ito ay maaaring maging sanhi ng mas matinding sakit. Gayunman, malalaman ng mga estudyante ang pag-uugaling ipinamamalas, at hayagang nalulungkot ang mga mahal sa buhay, matututunan nila na ang pagdadalamhati ay natural at okey.

Ang mga mag-aaral ay kadalasang nakikinabang sa paglahok sa mga libing o alaala. Libing at mga memorial na mga serbisyo ay isang natural na paraan upang simulan ang proseso ng pagdadalamhati at madalas na magbigay ng istraktura at magbigay ng isang kahulugan ng pagkatulad. Ang pagdalo ay dapat hikayatin. Gayunpaman, kapag ang mga bata ay hindi komportable sa ilang mga aspeto ng Serbisyo. (halimbawa, kung may isang bukas na kabaong), Pinakamainam na igalang ang kanilang mga kagustuhan at hindi puwersahin o itanggi ang pagkakataong makibahagi sa mga serbisyo. Mahalagang ihanda ang mga kabataan para sa partikular na serbisyo, pagbabahagi ng mga impormasyon ng maaga tungkol sa kung ano ang aasahan, at talakayin ang kanilang mga ideya at pagsagot sa mga tanong pagkatapos ng mga serbisyo

- *Ipalitan ang kamatayan sa malinaw na mga tuntunin.* Ang kamatayan ay isang kumplikadong konsepto na maaaring mahirap maunawaan, lalo na para sa mga nakababatang estudyante. Gayunman, ang pagsasalita sa malawak o hindi malinaw na mga tuntunin ay maaaring humantong sa kanila ng maling akala. Halimbawa, ang isang estudyante na napagsabihan na ang namatay na

mahal sa buhay ay “nakatulog” ay ipagpalagay na ang pagtulog ay isang mapanganib at matakot sa pagtulog.

MGA MUNGKAHI PARA SA TAHANAN AT PAARALAN

Ang komunikasyon at suporta mula sa mga tagapag-alaga at guro ay mahalaga sa pagdadalamhati ng mga mag-aaral. Ang paraan ng pagdadalamhati ng mga miyembro ng pamilya kasunod ng kamatayan ay makaiimpluwensiya kung paano nagdadalamhati ang isang bata. Kapag ang mga tagapag-alaga ay maaaring makipag-usap tungkol sa kamatayan, ipahayag ang kanilang damdamin, at magbigay ng suporta kasunod ng kamatayan, ang mga bata ay mas mahusay na bumuo ng mainam na kakayanan ng pamamaraan. Ang mga tagapag-alaga at mga guro ay hinihikayat na gawin ang mga sumusunod:

1. **Makipag-usap tungkol sa pagkawala, dahil ito ay nagbibigay sa mga mag-aaral ng pahintulot upang makipag-usap tungkol din dito.** Sinasang-ayunan na ang pagdadalamhati ay maaaring mahirap, nakakalito, at napagbabago-bago, na may saklaw ng mga damdamin na nagbabago araw-araw.
2. **Magtanong at makinig.** Ang pagtatanong ng walang limitasyon ay makatutulong sa iyo na malaman ang tungkol sa pag-unawa ng bata tungkol sa pagkamatay, gayundin ang pisikal at emosyonal na mga reaksiyon ng bata. Ang mga indibiduwal ay kakaiba, at sila ay magdadalamhati sa kanilang sariling paraan. Ang walang limitasyon na pagtatanong ay naghikayat sa mga kabataan na ibahagi ang sarili nilang pananaw tungkol sa nararanasan. Ang mga pag-uusap na ito ay makatutulong sa mga matatanda na maunawaan kung anong mga suporta ang maaaring makatulong.
3. **Maging handang talakayin ang kamatayan at damdamin tungkol dito ng paulit-ulit.** Ang mga nakababatang mag-aaral ay dapat hikayating magsalita tungkol sa, iguhit o kahit isadula ang mga detalye ng kamatayan, gayundin ang kanilang damdamin tungkol dito, sa yumaong tao, at iba pang mga pagbabagong nangyari sa kanilang buhay. Ang **Bibliotherapy** ay isang batay sa ebidensyang interbensyon kung saan binabasa ng mga magulang at guro ang isang aklat tungkol sa kamatayan kasama ang kanilang anak o estudyante at magsalita at magtanong tungkol sa mga reaksiyon ng bata. (e.g., Heath & Cole, 2012). Ang mga pag-uusap na ito ay tumutulong sa mga bata na madagdagan ang kanilang pag-unawa sa kamatayan, bakit nangyari ito, at paano ito makakayanan ang mahihirap na damdamin.
4. **Bigyan ang mga bata ng mahahalagang katotohanan tungkol sa namamatay sa isang angkop na antas ng dalubhasa.** Ang impormasyong ito ay maaaring kabilang sa pagtulog sa kanilang wastong pag-unawa kung ano ang ibig sabihin ng maging patay. Para sa mga nakababatang estudyante, maaaring kabilang sa paliwanag na ito

ang pagtulog sa kanila na maunawaan na tumigil na ang katawan ng tao, at hindi na ito muling magtatrabaho.

5. **Tulungan ang mga bata na maunawaan ang kamatayan at maiwasan ang mga maling dahilan tungkol sa sanhi ng kaganapan.** Sa ilang pagkakataon, ang mga bata ay mag-uugnay ng kamatayan sa sarili nilang mga pag-uugali, sinisisi ang kanilang sarili at pakiramdam ay nagkasala, na humantong sa kumplikadong pag-uugali at depresyon. Ang pagbibigay ng mga paliwanag tungkol sa aktuwal na dahilan ng kamatayan na angkop ay makakatulong kapag sinisisi ng mga bata ang kanilang sarili.
6. **Magpakita ng halimbawa ng wastong pagdadalamhati sa pamamagitan ng pagiging bukas tungkol sa kalungkutan tungkol sa kamatayan.** Ibahagi kung paano mo isinasama ang pagkawala sa iyong buhay sa makabuluhang paraan, halimbawa, pagdiriwang ng buhay at mga kontribusyon ng indibiduwal. Parehong sa tahanan at silid-aralan, matutulungan ng matatanda ang mga bata sa pamamagitan ng pagkilala sa damdaming nauugnay sa dalamhati, pagmodelo ng mga paraan ng pakikipag-ugnayan sa mga iniisip at nadarama ng iba, at binubuo ang mga positibong alaala at kahulugan na ang namatay na indibiduwal ay nakatulog sa kanilang buhay.
7. **Lumikha ng istruktura at gawain para sa mga bata upang makaranas sila ng mahuhulaan at katatagan.** Karaniwan, ang pagbalik sa paaralan at dagdag na mga aktibidad ay nagbibigay ng pagbalik sa mga gawain at tinutulungan ang mga estudyante na umangkop sa pagbabago sa kanilang buhay. Ang paaralan at mga aktibidad ay nagbibigay rin ng pagkakataon sa mga estudyante na makipag-ugnayan sa mga kabarkada, na maaaring makatulong. Isaalang-alang din ang mga tirahan na maaaring kailanganin bilang isang bata angkop sa isang pagkawala. Halimbawa, ang pagbabago ng mga inaasahan at sensitibo sa mga aktibidad o takdang-aralin na nangangailangan ng patuloy na atensyon, konsentrasyon, enerhiya at mga pangangailangan sa pag-unawa ay mahalaga sa pagsuporta sa mga kabataan.
8. **Pangalagaan sa iyong sarili.** Ang mga tagapag-alaga ay kailangang maging malusog sa pisikal at emosyonal. Ang matagal, matinding pagdadalamhati o hindi wastong reaksiyon sa pagdadalamhati, tulad ng, paggamit ng bawal na gamot, ay makakahadlang sa matatanda mula sa pagbibigay ng suporta sa nagdadalamhating mga bata. Ang **Mindfulness-based stress reduction** ay maaaring kabilang ang paghinga nang malalim (**breathing meditation**) o pag-alala sa sarili (inaalala kung ano ang iyong nadarama sa kasalukuyang sandali). Maituturo din ninyo ang mga paraang ito sa mga bata para tulungan silang mas maharap ang kanilang damdamin. (tignan ang Renshaw, 2012, para sa isang pagsusuri kung paano tutulungan ang mga bata sa pamamagitan ng paggamit ng mindfulness-based practices).

9. Kilalanin na ang pagdadalamhati ay magtatagal. Ang pangungulila ay isang proseso na nangyayari sa paglipas ng mga buwan at taon. Dapat ninyong malaman na ang normal na epekto ng pagdadalamhati ay kadalasan tumatagal ng mahigit 6 na buwan depende sa uri ng kamatayan at ang relasyon sa estudyante.

10. Samantalahin ang mga mapagkukunan ng komunidad.

Ang mga serbisyong tulad ng pagpapayo sa pagdadalamhati at suporta ng mga grupo ay mahalaga para sa mga nakakatanda o mga batang maaaring gumamit ng tulong sa pagkakaroon ng mga istrategiya para makayanan ang pagdadalamhati at pagkawala. Ang mga organisasyon ng komunidad ay kadalasang may listahan ng mga propesyonal na nagbibigay ng suporta para sa mga bata at pamilya.

INIREREKOMENDANG MGA MAPAGKUKUNAN

Mga Websites

http://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

Ang website ng American Academy of Child and Adolescent Psychiatry ay nag-aalok ng mahalagang impormasyon tungkol sa pagdadalamhati ng mga bata para sa mga magulang at guro. Ito ay nagbibigay ng pangunahing impormasyon tungkol sa kung ano ang maaaring asahan ng isang tao pati na rin ang makakatulong na impormasyon tungkol sa mga pamamaraan upang suportahan ang mga bata.

<http://www.compassionbooks.com/store/>

Ang website na ito ay nagbibigay ng mga aklat para sa mga mas nakakatanda at mga bata tungkol sa pagdadalamhati at magagamit ito upang suportahan ang mga bata, kabataan, at matatanda kasunod ng pagkawala. Maraming mga libro ang tinutugunan ng iba't-ibang uri ng pagkawala.

<http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/addressing-grief>

Ang website ng National Association of School Psychologists ay nagbibigay ng maraming babasahin, gaya ng Helping Children Cope With Loss, Death, and Grief, na nagbibigay ng pangunahing impormasyon tungkol sa pakikipagtulungan sa mga bata pagkatapos ng pagkawala

<https://www.schoolcrisiscenter.org>

Ang National Center for School Crisis and Bereavement ay nagbibigay ng mga impormasyon sa mga nakakatanda tungkol sa pagsuporta sa mga bata.

Mga libro

Brown, J. A., & Jimerson, S. R. (Eds.). (2017).

Supporting bereaved students at school. Oxford, UK: Oxford University Press.

Ang librong ito ay nag-aalok ng komprehensibong pagsusuri ng mga pamamaraan na kontemporaryo sa mga mas nakakatanda na magagamit para suportahan ang mga estudyante sa paaralan. Ang layunin ng libro ay sa pundasyon ng kaalaman at praktikal, mga pamamaraan na madaling ipatupad.

Grollman, E. A. (2006). *A complete book about death for kids.* Omaha, NE: Centering Corporation.

Ang librong ito ay isinulat para sa mga bata at kasama ang mga impormasyon tungkol sa kamatayan, pagkamatay, at mga damdamin na inyong mararamdaman kapag namatay ang isang mahal sa buhay. Kasama rin sa libro ang mga impormasyon tungkol sa burol, kremasyon, libing, at sementeryo.

Krasny Brown, L. (1998). *When dinosaurs die: A guide to understanding death.* Boston, MA: Little, Brown Young Readers.

Ang libro na ito na para sa mga nakababata ay nagpapaliwanag ng kamatayan, malapit ng mamatay at kakayahang tumanggap ng pagdadalamhati at kawalan sa simple at madaling maintindihan na wika para sa mga nakababata at mga pamilya.

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2001).

Mourning child grief support group curriculum. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge. (Preschool, Early Childhood, Middle Childhood, and Adolescent Editions.) Available online at <https://www.routledge.com/products/search?keywords=jimerson>

Ang kurikulum na ito ay isang sanggunian sa pagtulong sa mga bata at kabataan na malaman ang tungkol sa pagdadalamhati, na may layunin na pagaanin ng maayos ang mga iba't-ibang paglululksa at positibong pag-aangkop kasunod ng pagkawala. May mga kurikulum para sa apat na iba't-ibang grupo ng edad; preschool- age na mga bata, mga bata sa kindergarten hanggang ika-2 na grado, mga batang nasa ika-3 na grado hanggang ika- 6, at mga kabataan.

May kaugnayan sa mga nakakatulong na mga babasahin

Depression: Helping Handout for Home

Depression: Helping Handout for School

Happiness and Self-Esteem: Helping Handout for School and Home

Trauma: Helping Handout for Home

Trauma: Helping Handout for School

MGA PINAGKUKUNAN

- Brown, J. A., & Jimerson, S. R. (Eds.). (2017). *Supporting bereaved students at school*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Brown, J. A., Jimerson, S. R., & Comerchero, V. A. (2015). Cognitive development considerations to support bereaved students: Practical applications for school psychologists. *Contemporary School Psychology, 19*, 103–111. doi:10.1007/s40688-014-0018-6
- Dogan-Ates, A. (2010). Developmental differences in children's and adolescents' post-disaster reactions. *Issues in Mental Health Nursing, 31*, 470–476. doi:10.3109/01612840903582528
- Heath, M. A., & Cole, B. V. (2012). Strengthening classroom emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International, 33*, 243–262. doi:10.1177/0143034311415800
- Renshaw, T. (2012). Mindfulness-based practices for crisis prevention and intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Best practices in school crisis prevention and intervention* (2nd ed.; pp. 401–422). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York, NY: Springer.

TUNGKOL SA MGA MAY-AKDA

Shane R. Jimerson, PhD, ay isang propesor sa University of California, Santa Barbara. Siya ay may malawak na karanasan sa pagsuporta sa mga bata na naulila. Siya ay isang kapwa may akda ng *Supporting Bereaved Students at School*, inilathala by Oxford University Press, and a coauthor of the *Mourning Child Grief Support Group Curriculum* published by Taylor and Francis.

Jacqueline Brown, PhD, ay isang kawani na propesor sa paaralan ng sikolohiya sa University of Montana. Siya ay may malawak na kadalubhasaan na may kaugnayan sa pagsuporta sa mga bata na naulila at isa sa kapwa may akda ng *Supporting Bereaved Students at School*, inilathala ng Oxford University Press.

Mihya Weber, BS, ay isang mag-aaral ng pagdodoktor sa University of California, Santa Barbara. Ang kanyang pagsasaliksik ay nakatuon sa pag-unawa at pagsuporta sa panlipunan, emosyonal, pag-uugali, at kalusugan sa pag-iisip ng mga bata sa paaralan.

Dr. Jimerson and Dr. Brown may pinansyal na interes sa *Supporting Bereaved Students at School*, inirerekomenda sa babasahin na ito

© 2018 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814—(301) 657-0270

Tristeza y dolor: Ayuda para la escuela y el hogar

SHANE R. JIMERSON, JACQUELINE A. BROWN, & MIHYA WEBER

INTRODUCCION

La mayoría de los niños experimentarán la muerte de una persona cercana o especial antes de graduarse de la escuela secundaria. Aunque la muerte es una parte natural del ciclo de vida, la tristeza puede ser difícil y puede crear desafíos en el hogar o en la escuela. El apoyo de maestros y cuidadores (padres, abuelos y otros adultos que brindan atención a los niños) después de una muerte es útil para ayudar a superar la pérdida de un ser querido de manera saludable (Worden, 2009).

Como las familias suelen ser las principales fuentes de apoyo para los estudiantes en duelo, los cuidadores deben tener un entendimiento básico de los tipos de reacciones que pueden observar y saber cómo identificar a los niños que requieren apoyo adicional. Además, las reacciones de dolor de los cuidadores y sus opiniones sobre la muerte influirán en la experiencia del estudiante. Los maestros interactúan con el estudiante afligido todos los días en la escuela por eso podrán brindar apoyo y asistencia para navegar por las demandas cognitivas y sociales de la escuela mientras están en duelo (Brown y Jimerson, 2017). A veces los estudiantes se adaptan y se ajustan a la pérdida con poco apoyo, identificando y expresando sus sentimientos e incorporando la pérdida a su vida de una manera saludable; pero también hay momentos en que el estudiante enfrenta desafíos considerables después de una pérdida; por ejemplo, el estudiante puede estar muy deprimido e incapaz de concentrarse en la escuela o interactuar con amigos. Por lo tanto, el apoyo de los adultos que cuidan es importante.

QUÉ CONSIDERAR AL PLANEAR INTERVENCIONES Y APOYOS

Las reacciones y los cambios que suceden después de la muerte de una persona cercana o especial varían entre los individuos y están influenciados por su nivel de desarrollo. Por lo tanto, no hay dos estudiantes que reaccionen a una pérdida de la misma manera. No hay una manera correcta

o equivocada para reaccionar a una pérdida, y las reacciones están influenciadas por muchos factores además de la edad. Por ejemplo, los estudiantes con antecedentes de problemas de salud mental pueden ser más propensos a tener reacciones negativas graves o prolongadas. Del mismo modo, los estudiantes que reciben servicios de educación especial en la escuela pueden tener menos estrategias de cómo superarlo, lo que hace que sus reacciones sean similares a las que se ven en los niños más pequeños. Hay algunas tendencias generales del desarrollo que pueden ayudar a los cuidadores y maestros a comprender las reacciones típicas y atípicas de los niños en duelo. Por ejemplo, los niños en edad preescolar pueden ver la muerte como temporal o reversible. La tristeza, la confusión y la ansiedad se encuentran entre las respuestas de duelo más comunes, y es probable que se observen en niños de todas las edades.

Nivel de Desarrollo

Aunque hay reacciones esperadas y naturales a una muerte, los maestros y cuidadores deben considerar el nivel de desarrollo del niño al decidir si se necesita intervención (Brown, Jimerson y Comerchero, 2015; Dogan-Ates, 2010). Los comportamientos que pueden dar preocupaciones en las semanas posteriores de una pérdida y merecen más atención incluyen los siguientes:

Edad Preescolar

- Disminución de habla verbal, falta de apetito o falta de actividad física
- Aumento de la ansiedad (por ejemplo, miedo a la separación), agitación o comportamientos agresivos
- Comportamientos regresivos (como hacerse del baño en la cama y chuparse el dedo pulgar)

Edad de asistir a la escuela primaria

- Dificultad para concentrarse o falta de atención
- Quejas somáticas (por ejemplo, dolores de cabeza, problemas estomacales)
- Trastornos del sueño (por ejemplo, pesadillas, miedo a la oscuridad)

- Repitiendo lo que sucedió y contando lo que sucedió por actuación
 - No desear socializar
 - Aumento de la irritabilidad, comportamiento disruptivo o agresivo
 - Aumento de la ansiedad o comportamientos regresivos (por ejemplo, querer estar apegado a alguien, quejarse mucho)
- Depresión, sentirse culpable o ira

Edad de escuela intermedia y secundaria

- Flashbacks (tener pensamientos constantes y repetitivos de lo que sucedió)
- Sentirse sin emociones o deprimido
- Pesadillas
- Evitación o alejarse de sus amistades y familiares
- Aumento de los problemas con las amistades
- Abuso de sustancias, uso de drogas u otros comportamientos de riesgo

Los comportamientos individuales pueden no ser una preocupación importante; sin embargo, si tales comportamientos persisten durante semanas o dificultan poder superarlo de manera saludable, entonces los cuidadores y maestros deben comunicarse con los estudiantes y, cuando sea necesario, ayudarlos a acceder al apoyo.

El proceso de duelo

El duelo no sigue un patrón o secuencia predeterminada. Sin embargo, hay algunas cosas comunes que pueden sucederles a los jóvenes (y adultos) después de la muerte de un ser querido. Los jóvenes pueden sentir algunas o todas las situaciones abajo, en intensidad variable, en el mismo o diferentes momentos, y varios aspectos pueden repetirse. Los pasos comunes de duelo durante el proceso de duelo incluyen las siguientes (Worden, 2009):

- *Aceptar la realidad de la pérdida.* Es importante que el estudiante entienda que su ser querido ha fallecido y no va a regresar.
- *Proceso de dolor del duelo.* El estudiante debe reconocer y trabajar a través del dolor emocional que sucede cuando fallece un ser querido.
- *Ajustarse a un mundo sin su ser querido.* Cuando muere un ser querido, el estudiante puede tener que hacer ajustes externos (por ejemplo, cambios en el papel de sus padres), ajustes internos (ajustándose a un nuevo modo de ser) y ajustes espirituales (puede empezar a cuestionar sus creencias y los valores del mundo).
- *Encontrar una conexión duradera con su ser querido mientras empieza una nueva vida.* Esto requiere que el estudiante mantenga su ser querido en sus memorias mientras sigue con su vida.

de los adultos. Por lo general, cuanto más cercana era la relación que un niño tenía con el ser querido que haya fallecido, más graves eran las reacciones. Sin embargo, también se deben considerar otros factores. Por ejemplo, algunas pérdidas, como la muerte de un padre, a menudo pueden ir acompañadas de una variedad de otras pérdidas, incluida una mudanza, un cambio en la situación financiera de la familia o las capacidades de cuidado deterioradas del padre sobreviviente. Es probable que las reacciones de duelo más intensas y persistentes cuando se hayan producido múltiples pérdidas. Además, la muerte de un hermano o de un amigo cercano, y las muertes repentinas o traumáticas, homicidios, suicidios o muertes inesperadas, suelen ser más difíciles.

Consideraciones comunes con respeto al dolor y la pérdida

Los cuidadores y maestros deben tener una comprensión básica del proceso de duelo en lo que se relaciona con jóvenes, para darles el apoyo adecuado. Algunas de las siguientes consideraciones ayudarán a los maestros y cuidadores a comprender las experiencias de los estudiantes:

- *Superar la pérdida de un ser querido toma tiempo.* If grief reactions are debilitating or disrupting the child's adjustment, then referral to professional support, such as a grief counselor, may be warranted. El periodo más intenso suele ser los primeros 6 meses después que haya fallecido su ser querido. Sin embargo, es probable que sienta el dolor de ello por varios años. Es común que los estudiantes tengan varias emociones cuando sea el aniversario de la muerte del ser querido y en momentos importantes en su vida (por ejemplo, graduación). Si sus reacciones son muy debiles o le impide que se pueda adaptar el niño, entonces sería apropiado el apoyo de un consejero de duelo.
- *La comunicación con los niños acerca de la pérdida de un ser querido puede ayudar.* Puede que los adultos traten de proteger a los jóvenes de ver sus propios sentimientos de dolor, pensando que esto les dará más dolor a ellos. Sin embargo, los estudiantes están conscientes del comportamiento que ven y cuando alguien sus seres queridos le demuestran abiertamente que están triste, ellos aprenderán que sentir dolor es natural y está bien.
- *Les beneficia a los estudiantes participar en funerales o memoriales.* Los funerales y otros servicios son una forma natural de empezar el proceso de duelo. A menudo, estos servicios proveen una estructura y sienta que es algo común. Se le debería animar a asistir. Sin embargo, cuando los niños no se sienten cómodos con ciertos aspectos del servicio. (por ejemplo, si el ataúd está abierto), es mejor respetar sus deseos y no forzar o negar la oportunidad de participar

S3H6-2 | Grief

Las reacciones a la muerte también se ven afectadas por las circunstancias de la muerte y los comportamientos

durante los servicios. Es importante preparar a los jóvenes

para el servicio en particular, compartiendo información por adelantado sobre qué esperar y discutiendo sus ideas.

- *Explique la muerte en términos claros.* La muerte es algo complicado para entender, especialmente para estudiantes más pequeños. Sin embargo, hablar en términos generales o muy vagos puede llevarlos a ideas incorrectas. Por ejemplo, si le dice a un estudiante que su ser querido muerto "se quedó dormido" puede asumir que el sueño es peligroso y siente temor de dormir.

RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR Y LA ESCUELA

La comunicación y el apoyo de los cuidadores y maestros es valiosa para los estudiantes en duelo. La forma en que los miembros de la familia sientan dolor después de una muerte influirá en la forma en que un niño se sienta su dolor. Cuando los cuidadores pueden hablar sobre la muerte, expresar sus sentimientos y darles apoyo después de la muerte de un ser querido, los niños son más capaces de desarrollar estrategias para superarlo de manera saludable. Se anima a los cuidadores y maestros a hacer lo siguiente:

1. **Hable sobre la pérdida, ya que esto les ayuda los estudiantes para hablar de ello también.** Reconozca que el duelo puede ser difícil, confuso y algo que varea, con el rango de emociones cambiando día a día.
2. **Haga preguntas y escuche.** Hacer preguntas abiertas le ayudará a aprender sobre lo que el niño entiende acerca de la muerte, así como sus reacciones físicas y emocionales. Cada individuo es único, y sentirán dolor a su manera. Las preguntas abiertas invitan a los jóvenes a compartir sus propias perspectivas sobre lo que están pasando. Estas conversaciones ayudarán a los adultos a entender qué apoyos pueden ser más útiles.
3. **Prepárese para hablar acerca de la muerte y los sentimientos al respeto repetidamente.** Se debe animar a los estudiantes más pequeños a hablar, dibujar o incluso representar los detalles de la muerte, así como sus sentimientos al respecto, la persona fallecida y otros cambios que han ocurrido en sus vidas. La biblio-terapia es una intervención basada en la evidencia en la que los padres y maestros leen un libro sobre la muerte con su hijo o estudiante y hablan y hacen preguntas sobre las reacciones del niño. (e.g., Heath & Cole, 2012). Estas conversaciones ayudan a los niños a aumentar su comprensión de la muerte, por qué ocurrió y cómo lidiar con los sentimientos difíciles.
4. **Dar a los niños datos importantes sobre la muerte a un nivel de desarrollo apropiado.** Esta información puede incluir ayudarlos a comprender con precisión lo que significa estar muerto. Para los estudiantes más pequeños, esta explicación

podría incluir ayudándolos a entender que el cuerpo de una persona para de funcionar y no volverá a funcionar.

5. **Ayudar a los niños a entender la muerte y evitar el razonamiento falso sobre la causa del evento.** En algunos casos, los niños relacionan una muerte con sus propios comportamientos, culpándose a sí mismos y sintiéndose muy culpables, lo que lleva a un duelo complicado y depresión. Para niños que se culpen a sí mismos puede ser útil explicarles de la causa real de la muerte que sea apropiada para su nivel de desarrollo.
6. **Sea un ejemplo de duelo saludable al ser abierto sobre sus sentimientos de tristeza por la muerte.** Comparta cómo está incorporando la pérdida en su vida de una manera significativa, por ejemplo, celebrando la vida y las contribuciones del individuo. Tanto en el hogar como en el escuela, los adultos pueden ayudar a los niños por reconociendo los sentimientos asociados con el dolor, modelando formas de comunicar esos pensamientos y sentimientos con los demás, y destacando los recuerdos positivos y el significado que el individuo fallecido contribuyó a sus vidas.
7. **Cree una estructura y una rutina que sea predecible y constante para que los niños.** Por lo general, el regreso a la escuela y las actividades extracurriculares ayuda a regresar a sus rutinas y ayuda a los estudiantes a adaptarse a los cambios en sus vidas. La escuela y las actividades también brindan una oportunidad para que los estudiantes interactúen con sus compañeros, lo que puede ser útil. También considere las adaptaciones que pueden ser necesarias a medida que un niño se adapta a una pérdida. Por ejemplo, para apoyar a los jóvenes que estén sintiendo duelo por la pérdida de un ser querido, es importante modificar las expectativas y la sensibilidad a las actividades o tareas que requieren atención sostenida, concentración, energía y demandas cognitivas.
8. **Cuidese a sí mismo.** Los cuidadores deben estar física y emocionalmente sanos. El duelo prolongado, intenso o las reacciones de duelo poco saludables, como el abuso de sustancias, impedirán que los adultos brinden apoyo a los niños en duelo. La reducción del estrés basada en la atención plena es otra estrategia basada en la evidencia que es efectiva tanto para adultos como para niños en duelo. Por ejemplo, parte de cuidarse a sí mismo puede incluir la práctica de la respiración profunda (meditación de respiración) o examinarse a sí mismo (estar al tanto cómo se siente en el momento presente). También puede enseñar estas estrategias a los niños para ayudarlos a lidiar mejor con sus emociones. (vea Renshaw, 2012, para repasar cómo ayudar a los niños mediante el uso de prácticas basadas en la atención plena).
9. **Reconozca que el duelo tomará tiempo.** El duelo es un proceso que ocurre durante meses y años. Tenga en cuenta que las reacciones de duelo normales a menudo duran más

de 6 meses, dependiendo del tipo de fallecimiento y de la relación con el alumno.

10. **Aproveche los recursos de la comunidad.** Los servicios como la consejería de duelo y los grupos de apoyo pueden ser especialmente valiosos para adultos o niños que podrían necesitar ayuda para desarrollar estrategias para enfrentar el dolor y la pérdida. Las organizaciones de hospicio comunitario a menudo tienen listas de profesionales que brindan apoyo a los niños y las familias.

RECURSOS RECOMENDADOS

Sitios web

http://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

El sitio web de la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente ofrece información valiosa sobre los niños en duelo para padres y maestros. Proporciona información básica sobre lo que uno puede anticipar, así como información útil sobre estrategias para apoyar a los niños en duelo.

<http://www.compassionbooks.com/store/>

Este sitio web proporciona libros para adultos y niños sobre el dolor y se puede usar para apoyar a niños, adolescentes y adultos después de una pérdida. Muchos libros abordan diferentes tipos de pérdida y enfatizan el afrontamiento saludable después de una pérdida.

<http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/addressing-grief>

El sitio web de la Asociación Nacional de Escuelas de Psicólogos proporcionan múltiples folletos, "Ayudar a los niños a sobrellevar la pérdida, la muerte y el dolor", que provee información básica sobre cómo trabajar con niños después de una pérdida.

<https://www.schoolcrisiscenter.org>

El Centro Nacional para la Crisis Escolar y el Duelo proporciona a los adultos información útil sobre cómo apoyar a los niños en duelo.

Libros

Brown, J. A., & Jimerson, S. R. (Eds.). (2017).

Supporting bereaved students at school. Oxford, UK: Oxford University Press.

Este libro ofrece a los adultos una revisión integral de las estrategias contemporáneas que se pueden utilizar para apoyar a los estudiantes en la escuela. El énfasis del libro está en el conocimiento fundamental y las estrategias prácticas y fáciles de implementar.

Grollman, E. A. (2006). *A complete book about death for kids.* Omaha, NE: Centering Corporation.

Este libro está escrito para niños e incluye información sobre la muerte, la muerte y los sentimientos que puede tener cuando alguien que ama muere. El libro también incluye información sobre el entierro, la cremación, el funeral y el cementerio.

Krasny Brown, L. (1998). *When dinosaurs die: A guide to understanding death.* Boston, MA: Little, Brown Young Readers.

Este libro, que es para niños más pequeños, explica la muerte, la muerte y el afrontamiento del dolor y la pérdida en un lenguaje sencillo y accesible para niños pequeños y familias.

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2001). *Mourning child grief support group curriculum.* Philadelphia, PA: Brunner-Routledge. (Preschool, Early Childhood, Middle Childhood, and Adolescent Editions.) Available online at <https://www.routledge.com/products/search?keywords=jimerson>

Este currículo es un recurso para ayudar a los niños y adolescentes a aprender sobre el duelo, con el objetivo de facilitar variaciones saludables del duelo y adaptaciones positivas después de una pérdida. Hay planes de estudio para cuatro grupos de edad diferentes; niños en edad preescolar, niños en kindergarten hasta el grado 2, niños en los grados 3 al 6 y adolescentes.

Related Helping Handouts

Depression: Helping Handout for Home

Depression: Helping Handout for School

Happiness and Self-Esteem: Helping Handout for School and Home

Trauma: Helping Handout for Home

Trauma: Helping Handout for School

REFERENCIAS

Brown, J. A., & Jimerson, S. R. (Eds.). (2017). *Supporting bereaved students at school.* Oxford, UK: Oxford University Press.

Brown, J. A., Jimerson, S. R., & Comerchero, V. A. (2015). Cognitive development considerations to support bereaved students: Practical applications for school psychologists. *Contemporary School Psychology, 19*, 103–111. doi:10.1007/s40688-014-0018-6

- Dogan-Ates, A. (2010). Developmental differences in children's and adolescents' post-disaster reactions. *Issues in Mental Health Nursing, 31*, 470–476. doi:10.3109/01612840903582528
- Heath, M. A., & Cole, B. V. (2012). Strengthening classroom emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International, 33*, 243–262. doi:10.1177/0143034311415800
- Renshaw, T. (2012). Mindfulness-based practices for crisis prevention and intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Best practices in school crisis prevention and intervention* (2nd ed.; pp. 401–422). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York, NY: Springer.

ABOUT THE AUTHORS

Shane R. Jimerson, PhD, es profesor en la Universidad de California, Santa Bárbara. Tiene una amplia experiencia en el apoyo a niños en duelo. Es coeditor de *Supporting Bereaved Students at School*, publicado por Oxford University Press, y coautor del *Mourning Child Grief Support Group Curriculum* publicado por Taylor y Francis.

Jacqueline Brown, PhD, es profesora asistente de psicología escolar en la Universidad de Montana. Tiene una experiencia considerable relacionada con el apoyo a los niños en duelo y es coeditora de *Supporting Bereaved Students at School*, publicado por Oxford University Press.

Mihya Weber, BS, es estudiante de doctorado en la Universidad de California, Santa Bárbara. Sus intereses de investigación se centran en comprender y apoyar la salud social, emocional, conductual y mental de los niños en la escuela.

El Dr. Jimerson y el Dr. Brown tienen un interés financiero en el libro *Supporting Bereaved Students at School*, recomendado en este folleto.

© 2018 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814—(301) 657-0270