

How To Support Your Grieving Child

Childhood Traumatic Grief (CTG) is an unexpected death within your immediate family. (e.g. homicides, vehicular accidents, suicide, terminal illness' and drug abuse related deaths).

The Four Phases of Grief:

Most children do not go through the stages in a linear way. Be sure you're there for your child through the confusing nonlinear process.

1. **Denial:** Stunned, difficulty thinking clearly
2. **Anger:** Restless, angry, guilty & bewildered
3. **Depression:** sadness, possible continued guilt & anger
4. Accept the loss

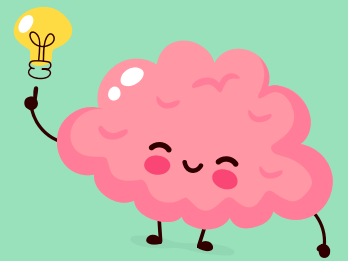
(National Association of School Psychologists)



Healthy Coping Methods:

It is important as a caregiver to ensure that your child is grieving in healthy ways.

- Expressing their feelings and discussing their grief.
- Sharing stories they hold with their loved one who passed.
- Maintaining their regular routine.



(Child Mind Institute)

How You Can Support:

- Watch their bodies, understand and support their actions as their "language" of grief. **Offer reassurance.**
- Death anniversaries can be strong reminders of their grief. **Be sure you are there to listen and talk through it with your child.**
- Children may grieve the "changed" behavior of family and friends after the death of their loved one. **Keep regular routines as much as possible.**

(Mental Health America)

When To Seek Professional Help:

It is common for caregivers to get distracted within their own grief. Caregivers will need to pay close attention to their children for these warning signs.

- Loss of interest in daily activities
- Changes in eating and sleeping habits
- Wishing to be with the deceased loved one
- Fear of being alone
- Decreases in school performance



(National Association of School Psychologists)

Support In The Lowcountry:



Bluffton:



Online:



Hilton Head:



Uniting the Community to Promote Positive Choices

How To Support Yourself Through Grief as a Teen

The Four Phases of Grief:

Most do not go through CTG stages in a linear way. Do not compare yourself to others on "what stage you should be on".

1. **Denial:** Stunned, difficulty thinking clearly
2. **Anger:** Restless, angry, guilty & bewildered
3. **Depression:** sadness, possible continued guilt & anger
4. Accept the loss



(National Association of School Psychologists)

Healthy Coping Methods:



(Child Mind Institute)

It is important to ensure that you are coping in healthy ways through your grief. Here are just a few of the healthy ways of coping.

- Expressing your feelings and discussing your grief
- Sharing stories you hold with your loved one who passed
- Maintaining your regular routine

How You Can Support Yourself:

- **Let friends and family know what your emotional and physical needs are.** If they know what to do to help you, the more available they will be.
- Read books or articles of the process of grief so you can **identify what you are feeling** and have some ideas on how to support yourself.
- Allow your feelings to be expressed appropriately.
 - Crying is good.



(American Hospice Foundation)

When To Seek Professional Help:

It is important to have a support system that can help you recognize when to seek professional help.

Here are some of the warning signs.

- Loss of interest in daily activities
- Changes in eating and sleeping habits
- Wishing to be with the deceased loved one
- Fear of being alone
- Decreases in school performance



(National Association of School Psychologists)

Support In The Lowcountry:

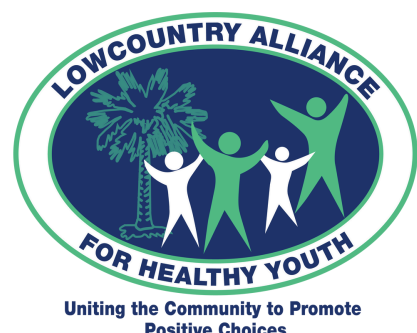
Bluffton:



Hilton Head:



Online:



Cómo Apoyar a Su Hijo/a En Duelo

El Duelo Traumático Infantil (DTI) es una muerte inesperada dentro de su familia inmediata. (por ejemplo, homicidios, accidentes vehiculares, suicidio, muertes relacionadas con enfermedades terminales y abuso de drogas).

Las Cuatro Fases Del Duelo

La mayoría de los niños no pasan por las etapas de forma lineal. Asegúrese de estar ahí para su hijo a través del proceso confuso.

1. **Negación:** Aturdido, dificultad para pensar con claridad
2. **Ira:** Inquietud, ira, sentimientos de culpabilidad y desconcentración
3. **Depresión:** Tristeza, posible culpa e ira continuas
4. Aceptar la pérdida

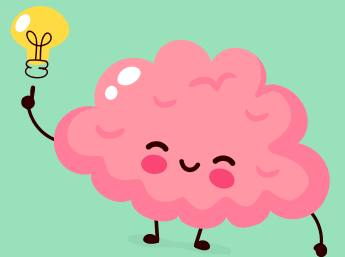
(Asociación Nacional de Psicólogos Escolares)



Métodos de afrontamiento saludables:

Es importante que, como tutor o padre, se asegure de que el duelo de su hijo/a sea saludable.

- Expresar sus sentimientos y discutir su dolor.
- Compartiendo historias que tienen con su ser querido que falleció.
- Manteniendo su rutina habitual.



(Instituto de la Mente Infantil)

Cómo Puede Apoyar:

- Observa, comprenda y apoye sus acciones como su "lenguaje" de duelo. Ofrezca consuelo.
- Los aniversarios de la muerte pueden ser fuertes recordatorios de su dolor. Asegúrese de estar allí para escuchar y hablar con su hijo/a.
- Los niños pueden sufrir el "cambio" de comportamiento de familiares y amigos después de la muerte de su ser querido.
- Mantenga rutinas regulares tanto como sea posible.

(Salud Mental América)

Cuándo buscar ayuda profesional:

Es común que los padres o tutores se distraigan con su propio duelo. Se debe prestar mucha atención y estar en busca de estas señales de advertencia:

- Pérdida de interés en las actividades diarias.
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.
- Deseando estar con el ser querido fallecido
- Miedo a estar solo
- Disminuciones en el rendimiento escolar



(Asociación Nacional de Psicólogos Escolares)

Apoyo en el Lowcountry:



Bluffton:



En Línea: Hilton Head:



Cómo apoyarse a sí mismo durante el duelo cuando es adolescente

Las Cuatro Fases Del Duelo

La mayoría no pasa por las etapas de DTI de forma lineal. No te compares con los demás sobre "en qué etapa deberías estar".

1. **Negación:** Aturdido, dificultad para pensar con claridad
2. **Ira:** Inquietud, ira, sentimientos de culpabilidad y desconcentración
3. **Depresión:** Tristeza, posible culpa e ira continuas
4. Aceptar la pérdida



(National Association of School Psychologists)

Métodos de afrontamiento saludables:



(Child Mind Institute)

Es importante asegurarse de que está afrontando su duelo de manera saludable. Estas son solo algunas de las formas saludables de afrontar su duelo.

- Expresar sus sentimientos y hablar sobre su duelo
- Compartir historias que tiene con su ser querido que falleció
- Mantener su rutina regular

Cómo puede apoyarse a sí mismo:

- Informe a sus amigos y familiares cuáles son sus **necesidades emocionales y físicas**. Si saben qué hacer para ayudarlo, más disponibles estarán.
- Lea libros o artículos sobre el proceso de duelo para que pueda **identificar lo que está sintiendo** y tener algunas ideas sobre cómo apoyarse.
- Permita que sus sentimientos se expresen apropiadamente.
 - Llorar es bueno.

(American Hospice Foundation)



Cuándo buscar ayuda profesional:

Es importante contar con un sistema de apoyo que pueda ayudarlo a reconocer cuándo buscar ayuda profesional. Estas son algunas de las señales de advertencia.

- Pérdida de interés en las actividades diarias.
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.
- Deseando estar con el ser querido fallecido
- Miedo a estar solo
- Disminuciones en el rendimiento escolar



(National Association of School Psychologists)

Apoyo en el Lowcountry:

Bluffton:



Hilton Head:



En Línea:

