



Traumatic Loss Coalitions for Youth

HELPING CHILDREN

Following a Sudden Death or Traumatic Event

A sudden death or traumatic event can disrupt the way children see the world. Most children see threat as minimal, and they see the world as a safe and meaningful place. Subsequently, they feel a sense of control over their environment. When a sudden death or traumatic event happens children can feel out of control, unsafe and that the world has lost its meaning. Children can begin to worry that dangerous things can befall them or those they love.

Parents and school personnel can be helpful in mitigating the emotional effects of these events on children. Below are some strategies for assisting children in regaining their sense of safety and security.

- **Tell your child about the death as soon as possible after it happens**
 - Children can manage upsetting news when it is told to them by the people that know them best and when they are given the opportunity to ask questions or talk about their concerns
 - Talk to your child in age appropriate language without giving them more information than they need or are asking for
 - Speak with them about the cause of death if it is known in language they can understand: “_____ had a heart attack. That means something very serious was wrong with his heart that caused it to stop working. The ambulance came and the paramedics tried to help but his heart was too sick. The medicine didn’t work and he died”
 - Refrain from sharing graphic and disturbing information about the death or the condition of the body
 - Children may ask if the decedent felt pain. An answer like “*I think it happened very quickly and made _____ go unconscious so there was no pain.*” can be very reassuring to children
- **Find out what concerns your child has and take them seriously**
 - Some fears may seem trivial to adults but can occupy the child’s thoughts and dreams just the same. It is important to take their concerns seriously and offer reassurance
 - You can ask children “*After hearing about this what do you think most kids are thinking or worrying about?*”
- **Tackle the tough questions**
 1. **Why did this have to happen?**

- *“These kinds of things can seem so unfair. I am so sorry _____ died. It is very hard to say goodbye to someone you care about.”*
- Refrain from telling your child that “God wanted ____ with him in heaven and so he came for her”. While it is important for you to communicate your beliefs about death and afterlife if that is part of your faith, these kinds of explanations can actually increase the anxiety of young children who take what adults say very literally. A child may hear that explanation and begin to worry that God will come for them or a loved one too

2. **Could this happen to me or to people I care about?**

- If the death was due to an illness your child may be afraid they or someone they love will get sick and die too. It can be helpful to explain to your child that you and they don’t have the same serious problem that caused _____ to die. Talk to your child about the steps you take to make sure you and your family stay healthy and live long lives
- If the event was a car accident talk with your children about how careful you are when you drive and how you obey the law to make sure your driving is safe, including wearing a seat belt and not speeding. You must then be true to your word
- If the tragedy was a fire, talk to your children about the safeguards you have in your home such as smoke detectors and fire extinguishers. If you don’t have these things in place it would be a good idea to purchase them to show your child how committed you are to safety
- Children are accustomed to having fire drills at school and would benefit from practicing a fire drill at home along with other safety activities like stop, drop, and roll
- Teach your children to dial 911 and what to say to report an emergency

All of these measures give children a greater sense of control, mastery, and safety, the things that are disrupted when there is a sudden death or traumatic event.

• **Keep the routine**

- Routine provides us with a sense of security. The routine of school, after school activities and sports are important to mitigate the feeling that the ‘world is out of control’
- The routine at school will need to be flexible as some children may have difficulty concentrating and completing schoolwork and homework

• **Spend time together as a family**

- Increase opportunities for play, fun and relaxation. Connecting with friends and family members helps children feel there is a safety net of people around them

• **Allow time for extra comforting**

- Children often need some additional time for soothing and comforting when they are dealing with upsetting circumstances. Extra hugs, cuddling, and story telling are helpful and relaxing.
- After a sudden death or other traumatic incident, children may have nightmares. It might be helpful to allow the child to sleep in close proximity for a bit of time. Sleeping bags or cots could be used for a few nights.

- If you find that your child is having difficulty staying in school because of anxiety, you may want to arrange with the counseling department to allow one phone call to you during lunch. Do all you can to help your child go to school and remain in school until the end of the day
- **Monitor the amount of TV watching**
 - Some events attract mass media attention. Frightening, dramatic and sad images are often repetitively displayed in newsprint, on television or radio. Watching these kinds of scenes may fixate the images of a violent or accidental death and increase the child's feelings of vulnerability. It is important to monitor what children are viewing and limit their exposure to upsetting media coverage

● **Monitor your child's behavior and seek assistance if necessary**

While the signs and symptoms below can be normal in the early days and weeks following a sudden death or other traumatic event, if they do not abate or they increase, additional help may be required. If you have concerns about your child, do not hesitate to contact your school's counseling department or your local community behavioral health center.

- Somatic complaints (stomachaches, headaches and muscle pain)
- Changes in behavior (increase in irritability, aggression, anger, or becoming more fearful and clinging)
- Changes in school performance
- Withdrawal from friends and family
- Difficulty concentrating
- Nightmares
- Inability to stop thinking about the person that died or the traumatic event
- Refusing to attend school
- Worrying excessively about something bad happening to them or someone they love
- Play depicting the event that seems excessive and results in your child feeling more anxious or upset

-TLC-

*Traumatic Loss Coalitions for Youth Program - University of Medicine and Dentistry of New Jersey
University Behavioral HealthCare – Behavioral Research and Training Institute
151 Centennial Avenue - Piscataway, New Jersey 08854
732-235-2810
<http://ubhc.umdnj.edu/brti/TLC.htm>*



Coaliciones de Pérdida Traumática para Jóvenes

AYUDANDO NIÑOS

Después de una Muerte Súbita o un Evento Traumático

Una muerte súbita o un evento traumático pueden interrumpir la forma en que los niños ven el mundo. La mayoría de los niños ven la amenaza como mínima y ven el mundo como un lugar seguro y significativo. Posteriormente, sienten una sensación de control sobre su ambiente. Cuando ocurre una muerte súbita o un evento traumático, los niños pueden sentirse fuera de control, inseguros y que el mundo ha perdido su significado. Los niños pueden comenzar a preocuparse de que cosas peligrosas les puedan suceder a ellos o a aquellos que aman.

Los padres y el personal de la escuela pueden ayudar a mitigar los efectos emocionales de estos eventos en los niños. A continuación hay algunas estrategias para ayudar a los niños a recuperar su sentido de seguridad.

- **Cuéntele a su hijo sobre la muerte tan pronto como sea posible después de que ocurra**
 - Los niños pueden manejar noticias molestas cuando las personas que mejor los conocen se lo dicen y cuando se les da la oportunidad de hacer preguntas o hablar de sus inquietudes
 - Hable con su hijo en un lenguaje apropiado para su edad sin darles más información de la que necesitan o están pidiendo
 - Hable con ellos sobre la causa de la muerte si se conoce en un lenguaje que puedan entender: " *tenido un ataque al corazón. Eso significa que algo muy grave estaba mal con su corazón que hizo que dejara de funcionar. Llegó la ambulancia y los paramédicos intentaron ayudar, pero su corazón estaba demasiado enfermo. La medicina no funcionó y murió "*
 - Abstenerse de compartir información gráfica y perturbadora sobre la muerte o la condición del cuerpo
 - Los niños pueden preguntar si el difunto sintió dolor. Una respuesta como "*Creo que sucedió muy rápido y hizo que quede inconsciente para que no haya dolor*" puede ser muy tranquilizador para los niños

- **Averigüe qué preocupaciones tiene su hijo y tómelas en serio**
 - Algunos miedos pueden parecer triviales para los adultos, pero pueden ocupar los mismos pensamientos y sueños del niño. Es importante tomar en serio sus preocupaciones y ofrecer seguridad
 - Puede preguntarle a los niños *"Después de escuchar sobre esto, ¿qué creen que la mayoría de los niños piensan o se preocupan por?"*
- **Atacar las preguntas difíciles**
 1. **Porque sucedió esto?**
 - *"Este tipo de cosas puede parecer tan injusto. Lo siento mucho que _____ muerto. Es muy difícil decir adiós a alguien que te importa"*
 - Abstenerse de decirle a su hijo que "Dios quería ____ con él en el cielo y entonces él vino por él". Es importante que usted comunique sus creencias sobre la muerte y la vida después de la muerte, si eso forma parte de su fe, este tipo de explicaciones en realidad puede aumentar la ansiedad de los niños pequeños que toman literalmente lo que los adultos dicen. Un niño puede escuchar esa explicación y comenzar a preocuparse de que Dios vendrá por ellos o por un ser querido también.
 2. **¿Podría esto pasar a mí o a las personas que me importan?**
 - Si la muerte se debió a una enfermedad, su hijo puede temer que ellos o alguien a quien aman se enfermen y mueran también. Puede ser útil explicarle a su hijo que usted y ellos no tienen el mismo problema grave que causó la muerte de _____. Hable con su hijo sobre los pasos que debe seguir para asegurarse de que usted y su familia se mantengan sanos y vivan una vida larga.
 - Si el evento fue un accidente automovilístico, hable con sus hijos sobre cuán cuidadoso es usted cuando conduce y cómo obedece la ley para asegurarse de que su conducción sea segura, incluido el uso del cinturón de seguridad y el exceso de velocidad. Debes ser fiel a tu palabra
 - Si la tragedia fue un incendio, hable con sus hijos sobre las protecciones que tiene en su hogar, como detectores de humo y extintores de incendios. Si no tiene estas cosas en su lugar, sería una buena idea comprarlas para mostrarle a su hijo lo comprometido que está con la seguridad.
 - Los niños están acostumbrados a tener simulacros de incendio en la escuela y se beneficiarían de la práctica de un simulacro de incendio en el hogar junto con otras actividades de seguridad como parar, soltar y rodar
 - Enseñe a sus hijos a marcar 911 y qué decir para reportar una emergencia. Todas estas medidas dan a los niños una mayor sensación de control, dominio y seguridad, las cosas que se ven afectadas cuando hay una muerte súbita o un evento traumático.
- **Mantenga la rutina**
 - La rutina nos proporciona una sensación de seguridad. La rutina de la escuela, las actividades extraescolares y los deportes son importantes para mitigar la sensación de que el mundo "está fuera de control"
 - La rutina en la escuela deberá ser flexible, ya que algunos niños pueden tener dificultades para concentrarse y completar el trabajo escolar y la tarea.

- **Comparte tiempo juntos como una familia**
 - Aumentar las oportunidades de juego, diversión y relajación. Conectarse con amigos y familiares ayuda a los niños a sentir que hay una red de seguridad de personas a su alrededor.

- **Permite tiempo para un consuelo adicional**
 - Los niños a menudo necesitan algún tiempo adicional para calmar y consolar cuando se enfrentan a circunstancias difíciles. Los abrazos extra, y cuentos son útiles y relajantes.
 - Después de una muerte súbita o otro incidente traumático, los niños pueden tener pesadillas. Puede ser útil permitir que el niño duerma muy cerca por un tiempo. Los sacos de dormir o las cunas se pueden usar por algunas noches.
 - Si encuentra que su hijo tiene dificultades para permanecer en la escuela debido a la ansiedad, puede coordinar con el departamento de consejería para permitirle una llamada telefónica durante el almuerzo. Haga todo lo posible para ayudar a su hijo a ir a la escuela y permanecer en la escuela hasta el final del día.

- **Controla la cantidad de TV que mira**
 - Algunos eventos atraen la atención de los medios masivos. Las imágenes aterradoras, dramáticas y tristes a menudo se muestran de manera repetitiva en periódicos, televisión o radio. Ver este tipo de escenas puede fijar las imágenes de una muerte violenta o accidental y aumentar los sentimientos de vulnerabilidad del niño. Es importante controlar lo que los niños ven y limitar su exposición a la cobertura de los medios molestos.

- **Controle el comportamiento de su hijo y busque ayuda si es necesario**

Los signos y síntomas a continuación pueden ser normales en los primeros días y semanas posteriores a una muerte súbita o otro evento traumático, si no disminuyen o si aumentan, es posible que se requiera ayuda adicional. Si tiene inquietudes acerca de su hijo, no dude en ponerse en contacto con el departamento consejería de su escuela o con el centro de salud conductual de su comunidad local.

- Molestias somáticas (dolores de estómago, dolores de cabeza y dolores musculares)
- Cambios en el comportamiento (aumento en la irritabilidad, agresión, enojo o cada vez más temeroso y aferrado)
- Cambios en su actuación en la escuela
- Retraimiento de amigos y familia
- Dificultad con la concentración

- Pesadillas
 - Inabilidad de parar de pensar de la persona que ha muerto o el evento traumático
 - Negándose a asistir a la escuela
 - Preocuparse excesivamente por algo malo que les sucede a ellos o a alguien que aman
 - Jugar representando el evento que parece excesivo y hace que su hijo se sienta más ansioso o molesto
-

-TLC-

*Traumatic Loss Coalitions for Youth Program - University of Medicine and Dentistry of New Jersey
University Behavioral HealthCare – Behavioral Research and Training Institute
151 Centennial Avenue - Piscataway, New Jersey 08854
732-235-2810
<http://ubhc.umdnj.edu/brti/TLC.htm>*