

# School Age Children (6 to 12 years old)

---

## Understanding of Death

Most school age children have heard the words “death,” “dying,” and “dead.” But they may not fully understand the meaning. Children this age may believe a mix of correct and incorrect information about death. They may struggle to understand that “dead is forever” and that “everyone dies.”

## How to Help a School Age Child

Support your child by being honest. Children need simple explanations about death. Avoid phrases such as “gone away,” “sleeping,” or “in a better place.” These sound gentler to adult ears. But they can confuse young children. Use the

words “death,” “dying,” and “dead.” School age children need to hear these words. Give simple explanations of what they mean. *“Dead means that her body does not work anymore. Her heart does not beat. She does not breathe.”* When talking about burial or cremation, use simple language. Be clear about what happens to the person, and what happens to the body. Avoid saying *“We will bury your sister.”* Instead, say *“We will bury your sister’s body.”*

Your child may ask *“What does a dead body feel like? What will happen to her body?”* They may ask *“Will he always be dead? When is he coming back?”* They may ask *“Are you going to die, too? What about me?”* These are all normal questions. Let your child ask as many questions as they want. Promise to answer honestly. They may ask a question you are not ready for. That is okay! Tell them, *“Thank you for sharing your question. I am not ready to answer that one right now.”*

It is okay to be a little flexible in their schedule and routine. During the day they may be distracted with activities. But at bedtime, they may focus more on their grief. This may mean they need extra attention then. You may see some changes in behavior. Be patient. Offer meals and snacks at their regular times. Make sure they get plenty of sleep.

Grieving is a new experience for most children. Children may worry about how to “do it correctly.” They may copy what they see on television. They may copy the adults around them. Reassure your child that whatever they are feeling is okay. This includes playing! Play is healthy and healing. Play is a very important part of grieving. Playing helps children cope. They will have moments of sadness, anger, and other emotions. Between these moments, they will play. This is normal and healthy. Going to school can feel familiar and comforting. It is okay to send your child to school when they feel ready.

## Signs of Poor Coping

You may see some changes in your child’s eating and sleeping. This is normal. If the changes last for more than a few days, call your child’s doctor. Poor coping may show up at school. Talk to your child’s teacher. They can provide extra support during the day. Many schools have counselors. Play therapy can also help grieving children.



# School Age Children (6 to 12 years old)

## Memory Making & Keepsakes

These are personal items that children can hold. They help children to feel closer to the person who died. Always keep safety in mind. Save fragile items for when the child is older.



- Photos – Make a small book with photos of their loved one.
  - Special items – Children may enjoy holding something from their loved one. For example a pillow, toy, or other soft item.
  - Arts and crafts made with their loved one’s fingerprints or lock of hair.
  - Letters from a loved one – If there is time, a loved one can create messages for the future. For example “a letter for my brother’s graduation.” Or “a video for my daughter’s wedding.” These can be done as letters or drawings. Videos are good, too.
- Recordable story books – Some children’s books include a built in microphone. You can record a loved one reading the story. Play it for the child to hear their loved one’s voice. (Read the instructions carefully!)

## Resources

*Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children* by Bryan Mellonie and Robert Ingpen

This book explains death in a child friendly way. It uses simple words and repetition. It helps families find the words to talk about death with their children.

*The Scar* by Charlotte Moundlic and Olivier Tallec

This book tells the story of a boy whose mother died. It uses humor and honesty.

*The Saddest Time* by Norma Simon

This book offers three short stories about the death of a loved one. Death and grieving are talked about as a normal part of life.

*Everett Anderson’s Goodbye* by Lucille Clifton and Ann Grifalconi

This book explores emotions children may feel after a person dies.

*When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief* by Marge Heegaard

Children can write and draw in this book. The activities help children express their emotions.

*Healing Your Grieving Heart for Kids* by Alan Wolfelt

This book offers lots of ideas and activities to support healthy grieving.

## Websites:

- <https://www.sesamestreet.org/toolkits/grief>
- [www.centerforloss.com](http://www.centerforloss.com)
- [www.dougy.org](http://www.dougy.org)

Child Life Services at UR Medicine Golisano Children’s Hospital



# Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

## Entender la muerte

Muchos de los niños en edad escolar han escuchado las palabras “muerte”, “muriendo” y “muerto”, pero es posible que no entiendan del todo el significado de esas palabras. Los niños de esta edad pueden creer una mezcla de información correcta e incorrecta sobre la muerte. Puede que tengan dificultades para entender que “la muerte es para siempre” y que “todo el mundo muere”.

## Cómo ayudar a un niño en edad escolar

Apoye a su hijo siendo honesto. Los niños necesitan explicaciones simples sobre la muerte. Evite frases como “se fue”, “está durmiendo” o “en un mejor lugar”. Estas frases suenan más suaves en los oídos de los

adultos, pero puede confundir a los niños pequeños. Use las palabras “muerte”, “muriendo” y “muerto”. Los niños en edad escolar necesitan oír esas palabras. Explique de manera simple lo que significan. *“Muerto significa que su cuerpo ya no funciona. Su corazón ya no late. Ella no respira”*. Use lenguaje simple al hablar del entierro o la cremación. Sea claro sobre lo que le pasa a la persona y lo que le pasa al cuerpo. Evite decir *“enterraremos a tu hermana”*. En su lugar, diga *“enterraremos el cuerpo de tu hermana”*

Su hijo puede preguntar *“¿cómo se siente un cuerpo muerto?, ¿qué pasará con su cuerpo?”*. Puede preguntar *“¿siempre estará muerto?, ¿cuándo volverá?”*. Puede preguntar *“¿también morirás?, ¿y yo?”*. Esas son preguntas normales. Deje que su hijo haga tantas preguntas como quiera. Prometa responder con honestidad. Es posible que le haga una pregunta para la que no está preparado. ¡Eso está bien! Dígale *“gracias por compartir tu pregunta, pero ahora mismo no estoy preparado para responderla”*.

Está bien ser un poco flexible con sus horarios y rutina. Durante el día, pueden distraerse con actividades, pero, a la hora de dormir, puede que se concentren más en su duelo. Esto puede significar que necesitan atención adicional entonces. Puede que note cambios en su conducta. Sea paciente. Ofrezcale comidas y colaciones en sus horarios habituales. Asegúrese de que duerman lo suficiente.

El duelo es una experiencia nueva para la mayoría de los niños. Es posible que los niños se preocupen por cómo “hacerlo correctamente”. Puede que copien lo que ven en la televisión. Puede que copien a los adultos que los rodean. Tranquilece a su hijo diciéndole que lo que sea que esté sintiendo está bien. ¡Incluido el juego! El juego es saludable y sanador. El juego es una parte muy importante del duelo. Jugar ayuda a los niños a afrontar la situación. Tendrán momentos de tristeza, enojo y otras emociones. Entre esos momentos, jugarán. Es normal y saludable. Ir a la escuela puede sentirse familiar y reconfortante. Está bien enviar a los niños a la escuela cuando estén listos.

## Señales de un afrontamiento deficiente

Puede que note cambios en la forma en que su hijo come y duerme. Esto es normal. Si los cambios duran más de unos días, llame al médico de su hijo. El afrontamiento deficiente puede aparecer en la escuela. Hable con el maestro de su hijo. Él puede proporcionarle apoyo adicional durante el día. Muchas escuelas tienen consejeros. La terapia del juego también ayuda a los niños que están atravesando un duelo.



# Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

## Creación de recuerdos y reliquias

Esos son objetos personales que los niños pueden tener. Los ayudan a sentirse más cerca de la persona que ha muerto. Siempre tenga en mente la seguridad. Guarde los objetos frágiles para cuando el niño sea más grande.



- Fotos: haga un pequeño álbum con fotos de su ser querido.
- Objetos especiales: puede que los niños disfruten sostener algo de su ser querido, por ejemplo, una almohada, un juguete u otro objeto suave.
- Artesanías hechas con las huellas dactilares o un mechón de pelo de su ser querido.
- Cartas de un ser querido: si hay tiempo, el ser querido puede hacer mensajes para el futuro. Por ejemplo, “una carta para la graduación de mi hermano” o “un video para la boda de mi hija”. Pueden ser cartas o dibujos. Los videos también están bien.
- Libros de cuentos grabables: algunos libros infantiles tienen un micrófono incorporado. Puede grabar a un ser querido leyendo el cuento. Reprodúzcalo para que el niño escuche la voz de su ser querido. (¡Siga las instrucciones con atención!).

## Recursos

*Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children* (Principio y fin: la hermosa manera de explicar la muerte a los niños), de Bryan Mellonie y Robert Ingpen

Este libro explica la muerte de una forma amigable para los niños. Usa palabras simples y repetición. Ayuda a las familias a encontrar las palabras para hablar sobre la muerte con los niños.

*The Scar* (La cicatriz), de Charlotte Moundlic y Olivier Tallec

Este libro cuenta la historia de un niño cuya madre murió. Usa el humor y la honestidad.

*The Saddest Time* (El momento más triste), de Norma Simon

Este libro ofrece tres cuentos cortos sobre la muerte de un ser querido. Se habla de la muerte y el duelo como una parte normal de la vida.

*Everett Anderson's Goodbye* (El adiós de Everett Anderson), de Lucille Clifton y Ann Grifalconi

Este libro explora las emociones que los niños pueden sentir después de que una persona muere.

*When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief* (Cuando muere alguien muy especial: los niños pueden aprender a superar el duelo), de Marge Heegaard

Los niños pueden escribir y dibujar en este libro. Las actividades ayudan a los niños a expresar sus emociones.

*Healing Your Grieving Heart for Kids* (Sanando tu corazón afligido para niños), de Alan Wolfelt

Este libro ofrece muchas ideas y actividades para apoyar un duelo saludable.



## Sitios web:

- <https://www.sesamestreet.org/toolkits/grief>
- [www.centerforloss.com](http://www.centerforloss.com)
- [www.dougy.org](http://www.dougy.org)

