

Teens (13+ years old)

Understanding of Death

Most teens understand death. Many have experienced the death of a pet or loved one. It is normal for teens to think of themselves first. *“How does this death affect me? What will my friends think?”* Teens also engage in abstract thought. They may have questions about what happens after death.

How to Help a Teen

Support teens by being honest. Include them in family discussions. Be honest about your own emotions. Share your beliefs about death. Some teens may find comfort by helping others. But they should not be asked to take over adult roles. Some teens may turn to peers for comfort instead of family. Be patient. Respect their feelings.

Be flexible with their schedule. You may see some changes in behavior. Be patient. Make sure that your teen eats regular meals and gets plenty of sleep. Recognize the role grief plays in behavior and decision making. Talk to the counselor at school. Ask them to help support your teen. When the school is aware of what is happening, they can help. It also helps them to understand the context of any behavior changes.

Play is an important part of grieving, even for teens. They grieve in waves. They will feel sadness and other intense emotions. In between, there are normal daily activities. These may include going to school, sports, being on their phones, or spending time with friends. This pattern is normal and healthy.

Signs of Poor Coping

Grieving teens may have some changes in eating and sleeping patterns. This is normal. If the changes last for more than a few days, call their doctor. Keep an eye out for risky behaviors. These can be signs of poor coping. Take any comments about hurting themselves or others seriously.



Teens (13+ years old)

Memory Making & Keepsakes

These are personal items that teens can hold. They help teens feel closer to the person who died.



- Special items – Offer your teen a keepsake that belonged to their loved one. This might be a pillow, sweater, watch, jewelry, etc.
- 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 daughter’s graduation.” Or “a video for my brother’s wedding.” These can be done as letters or drawings. Videos are good, too.
- Photos – Make a book with photos of their loved one.

Resources

The Next Place by Warren Hanson

This book has comforting words and beautiful artwork.

Fire in My Heart, Ice in My Veins: a Journal for Young Adults and Teenagers by Enid Traisman

This journal helps teens express their emotions. Teens can write and draw in the journal.

Straight Talk about Death for Teenagers by Earl Grollman

This book talks about emotions and thoughts teens may have after someone dies. Each topic is a single page.

Teens can skip around to pages that interest them.

Healing Your Grieving Heart for Teens by Alan Wolfelt

This book offers 100 ideas to help with grief.

Websites:

- www.centerforloss.com
- www.dougy.org
- www.toodamnyoung.com



Adolescentes (desde los 13 años)

Entender la muerte

La mayoría de los adolescentes entiende la muerte. Muchos han experimentado la muerte de una mascota o de un ser querido. Es normal que los adolescentes piensen en ellos mismos primero. “¿Cómo esta muerte me afecta a mí? ¿Qué pensarán mis amigos?”. Los adolescentes también tienen pensamiento abstracto. Puede que tengan preguntas sobre qué pasa después de la muerte.



Cómo ayudar a un adolescente

Apoye a los adolescentes siendo honesto. Inclúyalos en las conversaciones familiares. Sea honesto sobre sus propias emociones. Comparta sus creencias sobre la muerte. Algunos adolescentes pueden encontrar consuelo ayudando a otros, pero no se les debe pedir que cumplan roles de adultos. Es posible que algunos adolescentes recurran a sus pares en búsqueda de consuelo y no a la familia. Sea paciente. Respete sus sentimientos.

Sea flexible con sus horarios. Puede que note cambios en su conducta. Sea paciente. Asegúrese de que su hijo adolescente coma regularmente y duerma lo suficiente. Reconozca el rol que juega el duelo en la conducta y en la toma de decisiones. Hable con el consejero escolar. Pídale que apoye a su hijo adolescente. Cuando en la escuela se sabe lo que está pasando, pueden ayudar. También los ayuda a entender el contexto de cualquier cambio en la conducta.

El juego es una parte importante del duelo, incluso para los adolescentes. Ellos hacen su duelo en oleadas. Sentirán tristeza y otras emociones intensas. En medio, hay actividades diarias normales, incluidas ir a la escuela, hacer deportes, usar el teléfono o pasar tiempo con amigos. Este patrón es normal y saludable.

Señales de un afrontamiento deficiente

Los adolescentes que atraviesan un duelo pueden tener cambios en los patrones de alimentación y de sueño. Esto es normal. Si los cambios duran más de unos días, llame al médico. Manténgase atento a las conductas de riesgo. Estas pueden ser señales de un afrontamiento deficiente de la situación. Tómese en serio los comentarios sobre lastimarse a sí mismo o a otros.

Adolescentes (desde los 13 años)

Creación de recuerdos y reliquias

Esos son objetos personales que los adolescentes pueden tener. Los ayudan a sentirse más cerca de la persona que ha muerto.



- Artículos especiales: ofrezca a su hijo adolescente una reliquia que haya pertenecido a su ser querido. Puede ser una almohada, un suéter, un reloj, joyas, etc.
- 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 hija” o “un video para la boda de mi hermano”. Pueden ser cartas o dibujos. Los videos también están bien.
- Fotos: haga un álbum con fotos de su ser querido.

Recursos

The Next Place (El siguiente lugar), de Warren Hanson

Este libro tiene palabras reconfortantes y hermosas ilustraciones.

Fire in My Heart, Ice in My Veins: a Journal for Young Adults y Teenagers (Fuego en mi corazón, hielo en mis venas: un diario para adultos jóvenes y adolescentes), de Enid Traisman

Este diario ayuda a los adolescentes a expresar sus emociones. Ellos pueden escribir y dibujar en el diario.

Straight Talk about Death for Teenagers (Hablando claro sobre la muerte para adolescentes), de Earl Grollman

Este libro habla sobre emociones y pensamientos que los adolescentes pueden tener después de que alguien muere. Cada tema es una sola página. Los adolescentes se pueden saltar páginas hasta llegar a las que les interesan.

Healing Your Grieving Heart for Teens (Sanando tu corazón afligido para adolescentes), de Alan Wolfelt

Este libro ofrece 100 ideas para ayudar a transitar el duelo.



Sitios web:

- www.centerforloss.com
- www.dougy.org
- www.toodamnyoung.com