

**How to Talk to Children about Death**

Explain what happened in their language

Use the small deaths (ex. family pets) that most children experience to help them understand

Be open and honest

Encourage them to talk

Grief responses may not be immediate or obvious

Often their behavior will reveal their feelings

Listen to and accept their feelings

Watch for grief related behavior

• Shock

• Physical Symptoms

• Anger

• Sadness

• Guilt

Answer questions in brief and simple terms

Allow them to ask questions freely

Show affection, support, and consistency

Reassure they will still be loved and cared for

Let them know that you will be there to help as much as possible

Share your feelings and help them label their feelings

Use words they will understand in a way that will not be overwhelming

Let them know you hurt too

If you try to hide your feelings, they may think they shouldn’t share theirs

Reflect upon your own experiences with death

Telling them they are too young to understand...

Only avoids dealing with the problem

May be more upsetting to them



**Cómo hablar con sus hijos sobre la muerte**

Explicar lo que sucedió en su lenguaje

Usar ejemplos pequeños como la muerte de una mascota para ayudar al niño comprender lo que es la muerte

Ser honesto y transparente

Anime a los niños a hablar

Respuestas al padecimiento pueden no ser inmediatas o evidentes

A menudo su comportamiento puede revelar sus sentimientos

Escuchar y aceptar sus sentimientos

Observar para comportamiento relacionado con el padecimiento

• Conmoción

•Síntomas físicos

• Ira

• Tristeza

• Remordimiento

Contestar preguntas en términos breves y sencillos

Permitir que ellos hagan preguntas

Mostrar afecto, apoyo y consistencia

Asegurarles que los aman y cuidaran de ellos

Asegurarles que le tiene a usted y que ayudara lo más que pueda

Compartir sus sentimientos y ayudarles a identificar sus sentimientos

Usar palabras que ellos entenderán de una manera que no sea abrumador

Déjeles saber que a usted también le duele

Si usted trata de esconder sus sentimientos, ellos pensaran que no deben compartir sus propios sentimientos

Refleje sobre sus propias experiencias con la muerte

El decirles que están muy pequeños para comprender...

Solo evita tratar con el problema

Puede que sea más triste para ellos