

FCHS Centro de Recursos para Padres – 703/207-4074

Carolina Dotel – ccdotel@fcps.edu

Maria Lopez Reyna – melopezreyna@fcps.edu.

Here are a few **community resources** that offer support for teens and/or families in English and Spanish:

Línea directa de CrisisLink – 24 horas

703/527-4077; Envíe “CONNECT” al 855-11

Centro de Merrifield

8221 Willow Oaks Corporate Drive

Fairfax, VA 22031

703/559-3000 – Main (for counseling)

703/573-5679 – Servicios emergencias (24 horas)

Virginia del Norte Servicios para la Familia (NVFS) – Centro Multicultural

6400 Arlington Blvd, Suite 110

Falls Church, VA 22042

571/748.2800; 571/748-2818

## Abordar la pena: Breves hechos y consejos

1. La pena no está relacionada únicamente con la muerte de un ser querido. Los síntomas, las características y el proceso de duelo pueden ser similares después de otros tipos de pérdida (por ejemplo, divorcio, transición, mudanza).
2. La pena es personal. No hay manera correcta o incorrecta de llorar. La forma en que las personas se afligen puede estar influida por el nivel de desarrollo, las tradiciones culturales, las creencias religiosas, la salud mental, las discapacidades, la familia, las características personales y las experiencias anteriores.
3. El dolor a menudo se caracteriza por la tristeza, el dolor emocional y la introspección en los adultos. Sin embargo, las reacciones de dolor de los niños difieren según la edad y el nivel de desarrollo:
  - a. **Escuela intermedia y secundaria:** disminución del rendimiento académico, atención / concentración y asistencia; evitación, abstinencia, conductas de alto riesgo o abuso de sustancias, dificultad con las relaciones con los compañeros, pesadillas, recuerdos, adormecimiento emocional o depresión
4. El duelo no tiene una línea de tiempo. Las escuelas deben conocer los aniversarios, cumpleaños, etapas del desarrollo y otros factores que podrían afectar a los estudiantes meses o años después de la pérdida.
5. El duelo implica el cumplimiento de etapas específicas. Es probable que los individuos experimenten (y con frecuencia vuelvan a experimentar) algunos o todos los siguientes ajustes / respuestas:
  - a. Aceptar la muerte
  - b. Experimentar los sentimientos y el dolor emocional asociados con la muerte y la separación de los fallecidos.
  - c. Ajustarse a los cambios y un entorno alterado que ya no incluye a los fallecidos
  - d. Encontrar formas de recordar y recordar a los fallecidos.
6. El duelo es una respuesta normal a la pérdida, pero puede requerir algo de apoyo. Se debe proporcionar asistencia adicional cuando se indique lo siguiente:
  - a. Marcada pérdida de interés en las actividades diarias.
  - b. Cambios en los hábitos de comer y dormir.

- c. Deseando estar con el ser querido fallecido.
  - d. Miedo a estar solo
  - e. Disminuciones significativas en el rendimiento, incluyendo
  - f. Aumento de la queja somática (malestares físicos)
  - g. Cambios en los patrones de asistencia (por ejemplo, ausentismo crónico)
7. Cosas a evitar:
- a. Expresiones que se refieren a los fallecidos como "están durmiendo" o "se fueron"
  - b. Minimizar frases como "fue solo tu bisabuela, (o perro, vecino, etc.)"
  - c. Predecir un período de tiempo para completar el proceso de duelo, como "ha pasado un mes, deberías estar superando esto" o "el dolor desaparecerá pronto"
  - d. Identificación excesiva, (por ejemplo, "Sé cómo te sientes")
  - e. Demasiada revelación de sí mismo (por ejemplo, perdí a mi madre por cáncer) ya que no todos manejan la revelación de la misma manera y el enfoque debe permanecer en el dolor del estudiante
8. Cosas para hacer:
- a. Mantener las rutinas tan normalmente como sea posible.
  - b. Haga preguntas para determinar la comprensión del evento y el estado emocional del joven
  - c. Darle permiso a la juventud para llorar.
  - d. Proporcionar respuestas apropiadas para su edad y desarrollo.
  - e. Conectar a los afligidos con profesionales que ayudan y otros mentores y adultos de confianza.
  - f. Alentar a los estudiantes a adoptar estrategias de afrontamiento adaptativas, particularmente aquellas que involucren la interacción con otros estudiantes (por ejemplo, deportes, clubes)
  - g. Educar a los maestros y las familias sobre lo que es un dolor saludable y cómo apoyar al estudiante

---

## References & Resources

The Dougy Center (National Center for Grieving Children & Families)

The National Child Traumatic Stress Network

Sesame Street Grief Resources

National Alliance for Grieving Children

Coalition to Support Grieving Students

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)

*NASP made these materials available free of charge to help children and youth cope with traumatic or unsettling times. The materials may be adapted, reproduced, reprinted, or linked to websites without specific permission. The integrity of the content must be maintained and NASP must be given proper credit.*

**Contributors:** Benjamin Fernandez, Victoria A. Comerchero NCSP, Jacqueline A. Brown NCSP, Catherine Woahn, NCSP