

Abordar el duelo: Consejos para los padres.

- **Reconocer la pérdida y el malestar emocional.**

Esté disponible para su hijo. Si no sabe lo que debe decir, simplemente escuche. Reconoce que no siempre tenemos respuestas a por qué suceden estas cosas.

- **Proporcionar un entorno tranquilizador**

Anime a su hijo a experimentar la pérdida de la manera que le resulte más cómoda. Algunas personas son abiertas sobre sus sentimientos, mientras que otras prefieren no hablar de ellos o solo quieren hablar con sus compañeros.

- **Mantenga una rutina normal en sus actividades, cuando sea posible**

Anime a su hijo a seguir las rutinas normales tanto como sea posible. Ofrézcale apoyo práctico, como ayudarlo con la tarea y ponerse al día con asignaciones de tareas. Ayude a su hijo a comprender que no es útil involucrarse en especulaciones y rumores. Comparta una experiencia que haya tenido con el duelo y qué le ayudó a sobrellevarlo.

- **Ayude a su hijo a encontrar apoyo**

A partir del 18 de marzo, la Escuela Intermedia Graham tendrá consejeros de duelo disponibles para hablar con cualquier estudiante, maestro o miembro del personal que pueda necesitarlo durante este momento increíblemente difícil. Los servicios de asesoramiento gratuitos estarán disponibles durante el fin de semana para personas de 12 a 24 años en Allcove: 2741 Middlefield Road, Suite 102, Palo Alto, CA 94306 o allcove.org

Si usted o su hijo están en crisis, no dude en llamar al 911 o, si no es una emergencia, llame a Bill Wilson's Center 24/7 Teenline, que brinda escucha de apoyo las 24 horas por cualquier motivo: 1-888-247-7717

Posibles reacciones a la pérdida que necesitan asistencia más inmediata:

Posibles reacciones a tener en cuenta:

- bajo rendimiento escolar
- Ansiedad
- Depresión
- Comportamientos de alto riesgo como el consumo de sustancias.
- Entumecimiento emocional
- Ideación suicida

