

Teens' Natural Grief Responses



These are all **NATURAL** and **NORMAL** grief responses. Talking and crying are important parts of healing process. *If these symptoms persist, or increase in frequency, severity or duration, a physician or counselor should be consulted.* If you are a friend or family member of a teen who is grieving... listen when they need to talk... offer support when they need to cry.



Typical Reactions to the Death

- Trouble with falling asleep, staying asleep, or an increase in sleeping
- Change in eating habits (eating more, eating less, or eating more junk/comfort foods)
- Decreased energy or increase in feeling tired/fatigued
- Crying often or unable to cry
- Decreased interest in (or withdrawing from) friends, family, sports, normal activities
- Difficulty concentrating, losing focus, or forgetting things
- Health problems such as stomach aches, headaches, or increased clumsiness
- Impulsive behaviors, reckless driving, or other self-destructive behaviors
- Problem with parents, teachers, or other authority figures
- Dreams about the person who died, or an increase in nightmares
- Intrusive thoughts, remembering images about the death or memories of the person
- Drop in grades or increase in academic problems
- Using drugs or alcohol in an attempt to cope
- Desire to be reunited with the person who died*

this is different than having thoughts of ending your life

***Suicidal thoughts or talk should be taken seriously and require professional attention**

Teens Suggest these Ways to Cope with Grief Feelings:

- Talk with someone you trust
- Exercise, play sports
- Listen to favorite music or music that reminds you of the person who died
- Find a way to have some fun, laugh, see a funny movie or TV show
- Make a list of your strengths, things you like about yourself
- Volunteer (i.e.: animal shelter, hospital, school, etc.)
- Take a walk at the beach or somewhere in nature
- Wash your face with cool water
- Scream into a pillow or into a backpack
- Paint or draw a picture
- Journal, write a poem or letter

Call Teen Line Number

- 800-TLC-TEEN
- or crisis intervention line:
- 800-999-9999

Call **OUR HOUSE** for grief support:

- West LA Location: 310-473-1511
- Woodland Hills Location: 818-222-3344



OUR HOUSE grief support groups reduce the isolation that grieving teens experience and give them the support they need to move forward in their grieving process.

Estas son reacciones típicas y normales de duelo. Hablar y llorar son partes significativas para el proceso de alivio. En caso de que estos síntomas persistan o aumenten en frecuencia, severidad o duración, consulte con su médico o consejero. Si usted es un familiar o amigo de un adolescente en duelo escúchelo cuando necesite hablar y ofrézcale apoyo cuando tenga que llorar.



Reacciones Típicas a la Muerte de un Ser Querido

- Problemas al dormir, quedarse dormido, o un aumento de dormir
- Cambio en hábitos alimenticios (comiendo más, comiendo menos, o comiendo más alimentos de golosina/reconfortantes)
- Falta de energía o aumento de cansancio/fatiga
- Llorar con frecuencia o no poder llorar
- Disminuye el interés por los (o retirarse de) amigos, la familia, los deportes, actividades normales
- Disminución y/o pérdida de concentración, olvidadizo
- Problemas de salud tales como dolores de estómago y de la cabeza, o aumento de torpeza
- Conductas impulsivas, conducir peligrosamente, u otras conductas autodestructivas
- Problemas con los padres, los maestros, o con otras figuras de autoridad
- Sueños acerca de la persona que murió, o un aumento en pesadillas
- Pensamientos intrusos, recordando imágenes acerca de la muerte o recuerdos de la persona
- Baja en calificaciones escolares o aumento en problemas académicos
- El deseo de poner fin al dolor, a veces a través de las drogas, el alcohol o pensamientos suicidas*

*Los pensamientos o conversaciones acerca del suicidio deben tomarse en serio y siempre requieren de atención profesional.

Sugerencias de los Adolescentes de cómo enfrentar el Duelo:

- Hable con alguien de confianza
- Haga ejercicio, practique deportes
- Escuche su música favorita o música que le recuerde a la persona que murió
- Encuentre una manera de divertirse, ría, vea una película divertida, programa de televisión o juego de video
- Haga una lista de sus fortalezas, las cosas que le gustan de sí mismo
- Practique respiración profunda: Cuente hasta 10 cuando se sienta estresado, enojado y/o agobiado
- Sea voluntario (refugio de animales, hospitales, en la escuela, etc.)
- Camine en la playa o en algún lugar donde esté en contacto con la naturaleza
- Lávese la cara con agua fresca
- Grite en una almohada o en un morral
- Pinte o dibuje
- Escriba en un diario, escriba poemas o una carta

Llame a la línea de la intervención de crisis para adolescentes, al 800-999-9999

Llame a OUR HOUSE para apoyo al duelo: 310-473-1511 o 818-222-3344