

WHEN YOUNG PEOPLE LOSE SOMEONE

Adolescence is full of shifting relationship dynamics – most of us remember how hard it was as a young person to say goodbye to someone we cared about after a breakup, a big fight with a friend, or a loved one passing away. The current young generation – Generation Z – is facing these normal coming-of-age challenges on top of the frequent grief that comes with living in modern society. Youth these days are experiencing tremendous, and often consistent, losses as they grow up during a pandemic, regular mass shootings, and increasing rates of youth suicide and domestic violence.



HOW LOSS AND GRIEF IMPACT YOUTH

Everyone handles loss in their own way, and youth are no different. Their reactions can depend on many things, like age, gender, personality, type of loss, relation to the person lost, amount of support around them, and more. But they will all need consistent attention, reassurance, and care as they adjust. Below are some common signs of grief in different age groups.

AGES 5-12

Elementary and middle school-aged children may struggle to understand loss, whether it comes through death or other change. Look for these signs:

- » Self-blame for the loss
- » Seeming distracted, forgetful
- » Increased anxiety (often related to loss – fear of others dying, friends abandoning them, the future)
- » Increased attachment to caregiver(s)
- » Avoidance of school
- » Physical symptoms (especially stomachache and headache)
- » Withdrawal from usual activities
- » Behavior issues (aggression, tantrums, defiance)
- » Changes in eating and sleeping habits
- » Temporary regression in age-appropriate development (bed-wetting, baby talk, etc.)

AGES 13-18

Teenagers are already in a time of big transition and grief can influence how they move from dependence on caregivers to independence. Look for these signs:

- » Seeming distracted, difficulty concentrating
- » Withdrawal, needing more alone time
- » Taking on adult responsibilities, taking care of those around them
 - » Difficulty expressing emotions
- » Increased anxiety (often related to loss – fear of others dying, friends abandoning them, the future)
- » Questions about death and dying
 - » Using jokes and humor to mask/minimize the loss
- » Physical symptoms (especially stomachache and headache)
- » Getting into trouble, risky behavior to escape or find comfort
 - » Temporary regression in age-appropriate development (independence, confidence)
 - » Strained relationships
 - » Worsening self-image, self-esteem, confidence

FAST FACTS



In the first 15 months of COVID-19, over 140,000 children in the U.S. lost a primary or secondary caregiver.¹

Sixty-five percent of the youth who have lost a primary caregiver due to COVID-19 are Black, Indigenous, and/or people of color (BIPOC).²

LGBTQ+ youth are 120% more likely to experience homelessness than their straight and cisgender peers, primarily because of rejection by and loss of their family of origin.³

Firearm-related deaths among children and adolescents increased 30% between 2019 and 2020.⁴

The suicide rate for youth ages 10-14 nearly tripled between 2007 and 2017.⁵

In 2019, nearly 9% of high school students said they had attempted suicide at least once in the previous 12 months.⁶

Fatal overdoses among adolescents increased by 94% from 2019 to 2020.⁷

SUPPORTING YOUTH THROUGH GRIEF

VALIDATE FEELINGS AND REASSURE SAFETY

Loss is often confusing and can impact a young person's sense of safety in the world, whether from physical harm and death or from abandonment and emotional pain. Lead with comforting them and acknowledging how hard this must be. Reestablishing safety isn't a quick process, but reminding them that one loss doesn't mean others will follow is a good start.

MAINTAIN STRUCTURE

Young people often rely on the adults in their life to help them stay regulated, especially during times of significant change. Help them stay consistent with their typical daily activities and schedule and avoid other unnecessary changes until you notice them starting to return to their old self.

ANSWER QUESTIONS HONESTLY

Kids have active imaginations and are likely to start filling in the details they don't have as they try to navigate a loss. Listen to their thoughts and questions, and don't be afraid to get sad or say that you don't know. Young people need to hear the truth from someone they trust.

CONSIDER CULTURE

Remember that different cultures and families have different views of death and mourning. Children will likely process grief based on how the people around them handle loss. They usually pick this up from family members but may also have ideas about grief from their peers or media. If a child is struggling, allow them to process the loss in the way that comes naturally to them – as long as it's not harmful to themselves or others. Connect with the child's other communities (school, place of worship, neighborhood, etc.) if you need help facilitating healing.

CONNECT TO PROFESSIONAL HELP

Additional assistance is never a bad idea, and resources like counselors or support groups can help youth feel less alone in their grief. Check out the National Alliance for Children's Grief (childrengrieve.org/find-support) to find services in your area.



SOURCES

¹<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/more-140000-us-children-lost-primary-or-secondary-caregiver-due-covid-19-pandemic>

²Ibid.

³Morton, M.H., Dworsky, A., Matjasko, J.L., Curry, S.R., Schlueter, D., Chávez, R. & Farrell, A.F. (in press). Prevalence and correlates of youth homelessness in the United States. *Journal of Adolescent Health*.

⁴Goldstick JE, Cunningham RM, Carter PM. Current causes of death in children and adolescents in the United States. *N Engl J Med* 2022;386:1955-1956.

⁵NCHS, National Vital Statistics System, Mortality. https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db352_tables-508.pdf#page=2

⁶<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/su/pdfs/su6901a-H.pdf#page=3>

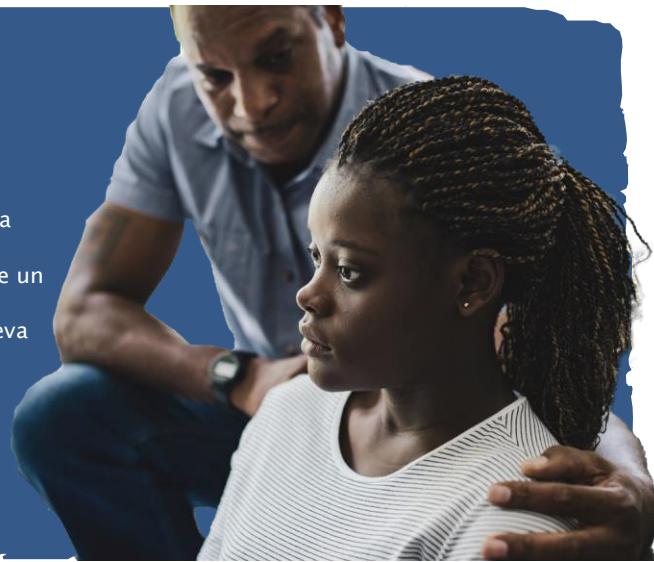
⁷Friedman J, Godvin M, Shover CL, Gon JP, Hansen H, Schriger DL. Trends in Drug Overdose Deaths Among US Adolescents, January 2010 to June 2021. *JAMA*. 2022;327(14):1398–1400. doi:10.1001/jama.2022.2847

IN CRISIS?

If you or someone you know is struggling or in crisis, help is available. Call 988 or chat at 988lifeline.org. You can also reach Crisis Text Line by texting MHA to 741741.

CUANDO LOS JÓVENES PERDER A ALGUIEN

La adolescencia está llena de dinámicas cambiantes en las relaciones: la mayoría de nosotros recordamos lo difícil que fue despedirnos de alguien que nos importaba después de una ruptura, una gran pelea con un amigo o la muerte de un ser querido. La generación joven actual, la Generación Z, se enfrenta a estos desafíos normales de la mayoría de edad además del dolor frecuente que conlleva vivir en la sociedad moderna. Los jóvenes en estos días están experimentando pérdidas tremendas y, a menudo, constantes a medida que crecen durante una pandemia, tiroteos masivos regulares y tasas crecientes de suicidio juvenil y violencia doméstica.



CÓMO LA PÉRDIDA Y EL DOLOR IMPACTAN A LA JUVENTUD

Todos manejan la pérdida a su manera, y los jóvenes no son diferentes. Sus reacciones pueden depender de muchas cosas, como la edad, el sexo, la personalidad, el tipo de pérdida, relación con la persona perdida, cantidad de apoyo a su alrededor y más. Pero todos necesitarán atención constante, tranquilidad y cuidado a medida que se adaptan. A continuación se presentan algunos signos comunes de duelo en diferentes grupos de edad.

EDADES 5-12

Los niños en edad de escuela primaria y secundaria pueden tener dificultades para comprender la pérdida, ya sea que se trate de la muerte u otro cambio. Busque estas señales:

- » Auto-culpa por la pérdida
- » Parecer distraído, olvidadizo
- » Mayor ansiedad (a menudo relacionada con la pérdida: miedo a que otros mueran, amigos que los abandonen, el futuro)
- » Mayor apego a los cuidadores
 - » Evitar la escuela
- » Síntomas físicos (especialmente dolor de estómago y dolor de cabeza)
- » Retiro de las actividades habituales
- » Problemas de conducta (agresión, rabietas, desafío)
- » Cambios en los hábitos de alimentación y sueño
- » Regresión temporal en el desarrollo apropiado para la edad (mojar la cama, hablar como un bebé, etc.)

EDADES 13-18

Los adolescentes ya se encuentran en un momento de gran transición y el duelo puede influir en cómo pasan de la dependencia de los cuidadores a la independencia.

Busque estas señales:

- » Parecer distraído, dificultad para concentrarse
- » Retraimiento, necesidad de más tiempo a solas
- » Asumir responsabilidades de adultos, cuidando a quienes les rodean.
- » Dificultad para expresar emociones
 - » Mayor ansiedad (a menudo relacionada con la pérdida: miedo a que otros mueran, amigos que los abandonen, el futuro)
- » Preguntas sobre la muerte y el morir
 - » Usar bromas y humor para enmascarar/minimizar la pérdida
- » Síntomas físicos (especialmente dolor de estómago y dolor de cabeza)
- » Meterse en problemas, comportamiento arriesgado para escapar o encontrar consuelo
 - » Regresión temporal en el desarrollo apropiado para la edad (independencia, confianza)
- » Relaciones tensas
- » Empeoramiento de la autoimagen, autoestima, confianza

RÁPI HECHOS

En los primeros 15 meses de COVID-19, más de 140.000 los niños en los EE.UU. perdieron un cuidador principal o secundario.

Sesenta y cinco por ciento de los jóvenes que han perdido a un cuidador principal debido a COVID-19 son negros, indígenas y/o personas de color (BIPOC).

Los jóvenes LGBTQ+ son un 120% más propensos a experimentar la falta de vivienda que sus pares heterosexuales y cisgénero, principalmente debido al rechazo y la pérdida de su familia de origen.

Las muertes relacionadas con armas de fuego entre niños y adolescentes aumentaron un 30% entre 2019 y 2020.

La tasa de suicidio de jóvenes de 10 a 14 años casi se triplicó entre 2007 y 2017.

En 2019, casi el 9 % de los estudiantes de secundaria dijeron que habían intentado suicidarse al menos una vez en los 12 meses anteriores.

Las sobredosis mortales entre los adolescentes aumentaron en 94% de 2019 a 2020.

APOYANDO A LA JUVENTUD A TRAVÉS

VALIDAR SENTIMIENTOS Y GARANTIZAR LA

La pérdida a menudo es confusa y puede afectar la sensación de seguridad de un joven en el mundo, ya sea por daño físico y muerte o por abandono y dolor emocional. Guíelos consolándolos y reconociendo lo difícil que debe ser esto. Restablecer la seguridad no es un proceso rápido, pero recordarles que una pérdida no significa que otros la seguirán es un buen comienzo.

MANTENER LA ESTRUCTURA

Los jóvenes a menudo confían en los adultos en su vida para ayudarlos a mantenerse regulados, especialmente durante tiempos de cambios significativos. Ayúdelos a mantenerse constantes con sus actividades y horarios diarios típicos y evite otros cambios innecesarios hasta que note que comienzan a volver a ser como antes.

RESPONDA LAS PREGUNTAS

Los niños tienen una imaginación activa y es probable que comiencen a completar los detalles que no tienen mientras intentan superar una pérdida. Escuche sus pensamientos y preguntas, y no tenga miedo de entrustecerse o decir que no sabe. Los jóvenes necesitan escuchar la verdad de alguien en quien confíen.

CONSIDERA LA CULTURA

Recuerde que las diferentes culturas y familias tienen diferentes puntos de vista sobre la muerte y el duelo. Es probable que los niños procesen el duelo en función de cómo las personas que los rodean manejen la pérdida. Por lo general, toman esto de los miembros de la familia, pero también pueden tener ideas sobre el duelo de sus compañeros o de los medios de comunicación. Si un niño tiene dificultades, permítale procesar la pérdida de la manera que le resulte más natural, siempre que no sea perjudicial para sí mismo ni para los demás. Conectar con otras comunidades del niño (escuela, lugar de culto, vecindario, etc.) si necesita ayuda para facilitar la curación.

CONÉCTESE A LA AYUDA

La asistencia adicional nunca es una mala idea, y los recursos como consejeros o grupos de apoyo pueden ayudar a los jóvenes a sentirse menos solos en su duelo. Visite la Alianza Nacional para el Duelo de los Niños (childrengrieve.org/find-support) para encontrar servicios en su área.



FUENTES

- <https://www.nih.gov/nuevos-eventos/news-releases/more-140000-us-children-lost-primary-or-secondary-caregiver-due-covid-19-pandemic>
- J. Morton, M.H., Dworsky, A., Matjasko, JL., Curry, SR., Schlueter, D., Chávez, R. & Farrell, AF (en prensa). Prevalencia y correlatos de jóvenes sin hogar en los Estados Unidos. *Revista de Salud Adolescente*.
palo de oro JE, Cunningham RM, Carter PM. Causas actuales de muerte en niños y adolescentes en los Estados Unidos. *Medicina* 2022;386:1955-1956.
NCHS, Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Mortalidad. https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db352_tables-508.pdf#page=2
- Friedman J, Godwin METRO, sacudir cl, Desaparecido JP, Hansen H, Schriger DL. Tendencias en Drogas Sobre dosis Fallecidos Entre A NOSOTROS adolescentes, enero 2010 a Junio 2021.
JAMA 2022;327(14):1398-1400. doi:10.1001/jama.2022.2847

- /mentalhealthamerica
- @mentalhealtham
- @mentalhealthamerica
- /mentalhealthamerica

¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con Crisis Text Line enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.