



Affrontare la scomparsa di una persona cara—

Cosa rattrista i bambini e quale sostegno
possono offrire genitori ed adulti.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

Affrontare la scomparsa di una persona cara—Cosa rattrista i bambini e quale sostegno possono offrire genitori ed adulti.

Di David J. Schonfeld, MD, e Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES

Il dott. Schonfeld è un pediatra esperto in età evolutiva e disturbi comportamentali. Ha fondato e dirige il *National Center for School Crisis and Bereavement* (NCSCB) presso l'Ospedale pediatrico di Los Angeles (www.schoolcrisiscenter.org). Tra i vari compiti, il NCSCB fornisce assistenza e consulenza tecnica a istituti e comunità scolastiche nel sostegno agli studenti che vivono momenti di crisi e lutto immediatamente dopo l'evento e durante tutto il periodo di recupero a lungo termine, grazie al contributo di esperti e alla disponibilità di corsi di formazione per professionisti e comunità del mondo scolastico incentrati sulla preparazione o la risposta alle situazioni di crisi. Il NCSCB propugna politiche che promuovono nelle scuole le migliori prassi di sostegno al lutto e alle crisi e conduce ricerche nel campo della preparazione al lutto e alle calamità in età infantile.

La sig.ra Quackenbush è una professionista abilitata alla terapia familiare e un'educatrice sanitaria certificata. Vanta oltre 20 anni di esperienza clinica nel campo della salute mentale, in modo particolare di bambini, adolescenti e famiglie di soggetti che vivono un cambiamento profondo della vita o una malattia terminale.

Copyright © 2022 New York Life Foundation. Autorizzazione concessa per l'utilizzo educativo e senza scopo di lucro di questi materiali, previo riconoscimento. Tutti gli altri diritti riservati. Pubblicato dalla New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. E-mail: NYLFoundation@newyorklife.com.

Questa pubblicazione ha ricevuto un sostegno economico generoso della New York Life Foundation.

Le informazioni contenute in questo opuscolo non intendono sostituirsi al parere o alle cure del vostro medico di fiducia. Voi e i vostri figli avete esigenze specifiche che potrebbero non trovare risposta in questo opuscolo. In caso di dubbi, chiedete consiglio a un professionista.



Proteggere le famiglie e offrire loro una sicurezza economica è al centro delle attività di New York Life.

Riconosciamo però anche l'enorme tributo emotivo sofferto da quanti, in particolare bambini, perdono un genitore, un fratello o un'altra persona cara in famiglia. Aiutare i giovanissimi e le loro famiglie ad alleviare la perdita, riprendersi dal dolore e andare avanti fa parte dell'impegno filantropico a lungo termine di New York Life nell'assistere i minori che hanno bisogno.

Questo opuscolo fornisce indicazioni preziose ai genitori e a quanti si prodigano nell'aiutare i bambini a elaborare il lutto e superare le paure dopo un decesso in famiglia. È stato preparato in collaborazione con alcuni dei massimi esperti della nazione in elaborazione del lutto e spero che troviate i loro suggerimenti chiari, accessibili e rassicuranti.

Vi auguro di trovare conforto nel sostegno offerto per la ripresa dei vostri cari.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Heather Nesle', with a long horizontal flourish extending to the right.

Heather Nesle

Presidente della New York Life Foundation



Affrontare la scomparsa di una persona cara—

Cosa rattrista i bambini e quale sostegno possono offrire genitori ed adulti.

Argomenti trattati in questa guida...

Aiutare i bambini, aiutare la famiglia.....	4
Perché è importante il ruolo del genitore	5
Aiutare i bambini a comprendere la morte	5
Spiegare la morte ai bambini.....	8
Come i bambini reagiscono dinanzi alla morte.....	9
Partecipare a funerali e commemorazioni.....	13
Aiutare i bambini a superare il trauma nel tempo	15
Ricevere aiuto	18
Sostenere le famiglie che vivono un lutto.....	19
Prendersi cura di se stessi	20
Guardare al futuro	20
Risorse per il sostegno.....	21

Aiutare i bambini, aiutare la famiglia.

Il sostegno fornito ai bambini da genitori e altri adulti vicini aiuta tutta la famiglia ad andare avanti.

La morte di una persona cara è dura da affrontare per chiunque. I bambini accusano maggiormente la perdita. I genitori devono superare il loro dolore. Se a morire è un genitore, il genitore superstite dovrà affrontare una nuova responsabilità, ovvero prendersi cura da solo dei figli. A questo compito sono chiamati a rispondere anche i nonni, gli zii e gli amici di famiglia.

Poiché i bambini e gli adolescenti hanno un'idea della morte diversa dagli adulti, le loro reazioni possono essere differenti. Alcune delle cose che dicono o fanno possono lasciare perplessi.

In questa guida si parlerà di cosa rattrista i bambini e di quale sostegno possono offrire i genitori ed altri adulti per aiutarli a comprendere meglio la morte. Verranno forniti suggerimenti per aiutarli ad andare avanti. Lo scopo di questi suggerimenti non è di accelerare l'elaborazione del lutto o di trasformare i bambini in adulti prima del dovuto, quanto piuttosto di offrire loro una spiegazione plausibile grazie alla quale, come

bambini, possono vivere il lutto in modo salutare e sensato.

Il sostegno fornito ai bambini da genitori e altri adulti vicini aiuta tutta la famiglia ad andare avanti. Si crea meno confusione e più intesa reciproca. La famiglia percepisce di potere stare vicina anche se il sentimento di cordoglio può essere molto forte.

Come utilizzare questa guida.

In questa guida vengono fornite numerose informazioni, alcune delle quali potrebbero applicarsi alla vostra situazione, mentre altre no. Potete consultare direttamente solo i paragrafi che ritenete più rilevanti per il vostro caso. Con il variare delle circostanze e l'avanzare di nuove situazioni, potrete decidere di consultare anche gli altri paragrafi.

Nota: in questa guida, i termini "bambini/figli" si riferiscono a minori di ogni età, compresi gli adolescenti, tranne quando si parla di un'età specifica.

Altri adulti coinvolti.

Questa guida è rivolta a genitori e famiglie, ma può rivelarsi utile anche per quanti si occupano di bambini. Insegnanti, allenatori, maestre d'asilo ed altri adulti possono offrire un sostegno migliore a un minore che ha perso un familiare o un amico quando approfondiscono le cause della sofferenza.



Perché è importante il ruolo del genitore.

I vostri figli stanno provando emozioni forti e complesse. Vogliono sapere il perché di queste sensazioni e come superarle. Più che in chiunque altro nella loro vita cercano in voi una spiegazione.

Inoltre, sono preoccupati per voi. Si chiedono come stiate affrontando il dolore. Potrebbero temere anche per la vostra salute e sopravvivenza. Il vostro sostegno e la vostra assicurazione sono estremamente importanti e possono avere un impatto maggiore di quelli offerti da chiunque altro.

Quando a soffrire è un genitore.

È particolarmente difficile parlare di morte con i propri figli quando si sta affrontando un proprio dolore. Spesso i bambini pongono le stesse domande che in questi casi si pongono gli adulti: Come è potuto accadere qualcosa di così ingiusto? Come faccio ad andare avanti se non rivedrò più

questa persona? Chi vorrebbe vivere in un mondo in cui accadono queste cose? Che cosa ne sarà della nostra famiglia adesso che questa persona non c'è più?

Soprattutto in questi momenti difficili, l'amore e il sostegno sono molto importanti per i vostri figli. Impareranno a gestire il loro dolore osservando ciò che farete voi per superarlo. Tuttavia, se il compito di spiegare cos'è la morte al momento vi risulta molto oneroso, potreste farvi aiutare da qualcuno nella discussione. Considerate l'idea di far leggere questa guida a quella persona.

Potrete affrontare questi discorsi con i vostri figli quando vi sentirete pronti. Avranno bisogno di farlo più volte e per loro sarà importante perché sarete voi a parlarne.

Più che in chiunque altro nella loro vita cercano in voi una spiegazione.

Aiutare i bambini a comprendere la morte.

I bambini osservano e ascoltano perlopiù le stesse cose degli adulti. Tuttavia, l'idea che hanno di queste cose può essere abbastanza diversa. Ciò vale anche per la morte. Gli adulti possono aiutare i bambini a comprendere esattamente cos'è la morte. Ciò implica molto più che una semplice esposizione dei fatti. Vuol dire aiutarli a cogliere alcuni nuovi concetti importanti.

Un sostegno del genere consente ai bambini di comprendere e adattarsi completamente alla perdita man mano che cresceranno.

Quattro concetti fondamentali riguardo alla morte.

Tutti, compresi i bambini, dovrebbero conoscere quattro concetti fondamentali riguardo alla morte per elaborare pienamente il lutto e capacitarsi di quanto è avvenuto. Pur avendo un'idea chiara e razionale della morte, gli adolescenti, ma anche gli adulti, faticano ad accettare questi concetti quando hanno a che fare con la morte di una persona cara. Lo è ancor di più per i bambini piccoli, che non comprendono ancora i concetti per affrontare una perdita.

Non tutti i bambini della stessa età sanno le stesse cose sulla morte, e questo dipende dall'esperienza vissuta e da ciò di cui sono già venuti a conoscenza.

Non date dunque per scontato ciò che i bambini sanno basandovi sulla loro età. Chiedete loro, invece, di esporre le proprie idee, opinioni ed emozioni. Nel momento in cui vi esporranno ciò che già sanno della morte, sarete in grado di cogliere ciò che hanno ancora bisogno di sapere. Anche i bimbi molto piccoli possono iniziare a comprendere alcuni di questi concetti fondamentali.

1. La morte è irreversibile.

In cartoni animati, programmi televisivi e film, i bambini vedono i personaggi "morire" e poi ritornare in vita. Nella vita reale, questo non avviene.

I bambini che non hanno piena cognizione di questo concetto possono considerare la morte una specie di separazione temporanea. Spesso sono convinti che chi è morto si sia solo allontanato, magari per una vacanza. A volte gli adulti rafforzano questa convinzione dicendo che la persona defunta "è partita per un lungo viaggio". I bambini potrebbero arrabbiarsi se la persona cara non chiama o non rientra per le occasioni importanti.

Se non ritengono che la morte sia uno stato permanente, non hanno motivo di rammaricarsi. Il rammarico è un processo doloroso attraverso il quale si regolano i legami con la persona che ci ha lasciati. Un primo passo essenziale è comprendere e, in un certo senso, accettare che la perdita è permanente.

2. Tutte le funzioni vitali cessano completamente al momento della morte.

I bimbi molto piccoli considerano viventi tutte le cose: la sorella maggiore, un giocattolo, il semplice sasso che li ha fatti "inciampare". Nelle conversazioni quotidiane, gli adulti possono creare ulteriore confusione quando affermano che la bambola ha fame o dicono di aver fatto tardi perché l'auto "è morta".

Giocare con la fantasia è naturale e appropriato con i bambini, ma mentre un adulto comprende che c'è differenza tra pretendere che una bambola abbia fame e credere invece che sia realmente affamata, questa stessa differenza potrebbe non essere chiara per un bambino molto piccolo.

Spesso i bimbi piccoli sono incoraggiati a parlare con un familiare defunto. In alcuni casi viene detto loro che la persona cara "veglia su di essi" dal cielo. A volte viene chiesto loro di fare un disegno o scrivere un biglietto per il defunto da lasciare nella sua bara.

Questi commenti possono generare confusione e talvolta anche spaventare alcuni bambini. Se la persona che è morta è in grado di leggere il biglietto, significa che è consapevole di trovarsi in una bara? Si accorgerà di essere stata seppellita?

I bambini potranno anche immaginare che una volta morti i defunti non possono muoversi, ma credono che ciò sia dovuto al fatto che la bara sia troppo stretta, così come che i defunti non vedono, ma solo perché sottoterra è buio. E potrebbero iniziare a preoccuparsi della sofferenza fisica della persona defunta.

Se riescono ad avere una corretta cognizione delle funzioni vitali, possono anche comprendere che queste funzioni cessano completamente al momento della morte. Ad esempio, solo gli esseri viventi possono pensare, avere paura, avere fame o sentire dolore. Solo gli esseri viventi hanno un cuore che batte o hanno bisogno di aria per respirare.

3. Tutto ciò che vive alla fine muore.

I bambini possono ritenere che, come le persone a loro vicine, non moriranno mai. Spesso i genitori rassicurano i propri figli dicendo che saranno sempre lì a prendersi cura di loro. Dicono loro di non preoccuparsi della morte. Questo desiderio di proteggerli dalla morte è comprensibile. Ma quando un lutto li colpisce in modo diretto, la realtà non può più essere nascosta loro. Se muore un genitore o un'altra persona importante, di solito temono che anche le altre persone a loro vicine, forse tutte quelle a cui tengono, moriranno a loro volta.

Come gli adulti, anche i bambini faticano a dare un senso alla morte. Se non comprendono che la morte è una fase inevitabile della vita, saranno indotti in errore quando realizzeranno il perché di un particolare decesso. Potrebbero pensare che sia avvenuto per qualcosa di sbagliato che hanno fatto o che non sono riusciti a evitare. Potrebbero pensare che sia avvenuto a causa dei brutti pensieri fatti. Così si arriva al senso di colpa. Potrebbero pensare che la persona morta abbia commesso o pensato brutte cose o che non abbia fatto qualcosa che avrebbe dovuto fare. Così si sfocia nella vergogna.

Queste reazioni impediscono ai bambini di adattarsi alla perdita. Molti bambini non vogliono parlare della morte perché li espone a questi terribili sensi di colpa e vergogna.

Nel parlare ai bambini di questo concetto, fate sapere loro di stare bene e che farete tutto il possibile per stare in salute. Spiegate loro che sperate e vi aspettate di vivere molto a lungo, almeno finché non saranno adulti. Ciò è diverso dal dire loro che voi o essi non morirete mai.

4. Esistono ragioni fisiche per cui si muore.

I bambini devono sapere perché è morta la persona a loro cara. In caso contrario, è molto probabile che escogitino spiegazioni che sfociano in sensi di colpa o vergogna.

Lo scopo è aiutarli a capire che cosa è accaduto. Fornite una breve spiegazione usando un linguaggio semplice e diretto. Prendete spunto dai bambini e permettete loro di chiedere ulteriori spiegazioni. Non occorre scendere nei dettagli, anzi questi vanno evitati soprattutto se la morte è stata violenta.

Spiegare la morte ai bambini.

Parlare con i vostri figli offre loro la possibilità di manifestarvi ciò che provano.

A volte i bambini non reagiscono all'annuncio di una morte nel modo previsto dai loro genitori e da altri adulti. Molte volte le spiegazioni date riguardo alla morte possono confonderli.

Le spiegazioni e i termini utilizzati potrebbero non essere chiari. Spesso gli adulti scelgono parole che ritengono essere più delicate o meno spaventose per i bambini. Ad esempio, evitano di utilizzare parole come "morte" o "è morto", che appaiono rudi in un tale momento emotivo. Con termini meno diretti, però, i bambini potrebbero non comprendere ciò che l'adulto riferisce. Ad esempio, se un adulto dice che una persona cara è ora in uno stato di "sonno eterno", il bambino potrebbe aver timore di andare a dormire.

Che cosa fare.

Parlate in modo gentile, ma schietto e diretto ai bambini. Usate termini come "morte" e "è morto".

I bambini potrebbero capire solo parte della spiegazione. Anche se gli adulti forniscono una spiegazione chiara e diretta, i bambini potrebbero non comprenderla pienamente. Ad esempio, alcuni bambini a cui viene detto che il corpo è stato inserito in una cassa da morto potrebbero chiedersi dove sia finita la testa.

Che cosa fare.

Verificate ciò che hanno compreso i vostri figli. Potreste chiedere "Vediamo se mi sono spiegato bene. Dimmi che cosa hai compreso di quanto è accaduto".



I concetti religiosi possono generare confusione. È corretto condividere con i bambini le credenze religiose di famiglia in presenza di un decesso, ma ricordate che tali credenze possono essere astratte e difficili da comprendere.

Che cosa fare.

Esponete i fatti in base a quanto accade al corpo fisico, oltre che in base alle credenze religiose sostenute dalla famiglia. Ad

esempio, ai bambini si potrebbe prima dire che la persona è morta, che non avverte più dolore o altre sensazioni e che tutto il suo corpo è stato inserito in una bara e seppellito. In alcune religioni, l'adulto potrebbe poi spiegare che esiste una parte speciale della persona che non può essere vista o toccata, definita anima o spirito da qualcuno, e che questa parte continua ad essere presente in un posto che non possiamo vedere o visitare, chiamato paradiso.

Come i bambini reagiscono dinanzi alla morte.

Le reazioni dei bambini dinanzi alla morte possono comunicare le loro opinioni, emozioni e paure. A volte queste reazioni generano confusione negli adulti. Quando però questi ultimi comprendono ciò che stanno comunicando i bambini, ogni cosa acquista più senso.

Di seguito sono descritte alcune reazioni comuni che possono avere i bambini.

Possono essere turbati da queste discussioni. Tenete presente che non è la conversazione a causare disagio, ma la perdita molto dolorosa avvertita con la scomparsa della persona cara. Parlare con i vostri figli offre loro la possibilità di manifestarvi ciò che provano. Quando saprete che cosa provano, sarà più facile aiutarli ad affrontare questa esperienza.

Che cosa fare.

Sospendete la conversazione se è la cosa migliore da fare. Fornite sostegno e conforto. Contate di riprendere la discussione al più presto in un'altra occasione.

Fate sapere che non c'è nulla di male nel mostrare le proprie emozioni. Diversamente, potrebbero provare a tenerle nascoste e affrontarle senza il vostro sostegno. Fate sapere che non c'è nulla di male nel piangere. Piangere può aiutarli a sentirsi meglio.

Mostrate loro le vostre emozioni. Dimostrate come le affrontate. Fate vedere ai vostri figli che anche voi piangete, parlate con gli amici, cercate il conforto spirituale o ricordate le cose belle della persona che è morta.

Possono essere riluttanti a parlare di una

morte recente. Spesso ciò accade perché vedono che gli adulti intorno non sono a proprio agio nel parlare di morte. Potrebbero trattenersi dal fare commenti o domande per evitare di turbare i familiari. Possono ritenere che sia sbagliato parlare di certe cose. I bambini più grandi e gli adolescenti potrebbero parlare della morte con i loro coetanei. Potrebbero dire agli adulti a loro vicini di non volere o di non aver bisogno di parlarne.

Che cosa fare.

Evitate di forzare la situazione o di scatenare conflitti per controllarla.

Continuate a invitarli a parlare nelle varie occasioni che si presentano.

Riconoscete che queste conversazioni possono essere difficili. Fate sapere loro che trovate utile parlarne.

Aiutate i bambini più grandi e gli adolescenti a individuare altri adulti presenti nella loro vita con cui poter parlare. Individuate persone che non sono direttamente coinvolte nel lutto, come un insegnante, il parroco, il consulente scolastico, un esperto di salute mentale, un pediatra o un altro medico.

Mantenete una presenza fisica ed emotiva con i vostri figli. Abbracciateli. Raccontate le vostre emozioni. Chiedete delle loro. Anche i bambini più grandi e gli adolescenti hanno bisogno del vostro sostegno e del vostro aiuto per affrontare la perdita.

I bambini possono esprimere le proprie

I bambini possono usare le attività ludiche o creative, come il disegno o la scrittura, per esprimere il proprio dolore.

emozioni non solo nella conversazione.

Possano usare le attività ludiche o creative, come il disegno o la scrittura, per esprimere il proprio dolore. Spesso esprimono un'idea migliore del dolore attraverso il gioco e la creatività. Queste espressioni possono darvi alcuni indizi importanti di ciò che pensano, ma fate attenzione a non saltare alle conclusioni. Ad esempio, disegni molto allegri dopo una morte traumatica danno agli adulti l'idea che il bambino non abbia risentito dell'evento quando, di fatto, è molto probabile che non sia ancora pronto ad affrontare l'elaborazione del lutto.

Che cosa fare.

Offrite loro ogni occasione per giocare, scrivere, disegnare, dipingere, ballare, comporre canzoncine o svolgere altre attività creative.

Chiedete loro di raccontarvi dei loro disegni. Ad esempio, potreste chiedere "Raccontami che cosa accade in questo disegno che hai appena fatto". Se nel disegno sono presenti dei personaggi, chiedete loro chi rappresentano, che cosa provano, se manca qualcuno nel disegno e così via.

Se siete preoccupati che le attività ludiche o creative dei vostri figli esprimano una difficoltà nell'affrontare la morte, chiedete un aiuto esterno. (Consultate il paragrafo "Ricevere aiuto" a pagina 18.)

Spesso i bambini si sentono in colpa dopo un evento luttuoso.

I bambini piccoli hanno una cognizione limitata dei motivi per cui le cose accadono in un determinato modo. Spesso ricorrono a un processo chiamato pensiero magico. Significa che ritengono che i propri pensieri, i desideri e le azioni possono concretizzarsi nella realtà. Spesso gli adulti rafforzano questa convinzione errata quando suggeriscono ai bambini di esprimere un desiderio che intendono realizzare.

In alcuni casi invece il pensiero magico può essere utile. Poter desiderare che le cose migliorino nella propria vita e nel mondo può aiutare i piccoli a sentirsi più forti ed avere maggiore controllo. C'è però anche un risvolto negativo, perché se le cose vanno male, come la morte di una persona cara, possono pensare che sia dovuto a qualcosa che hanno detto, fatto, pensato o desiderato.

Anche i bambini più grandi e gli adolescenti sono soliti chiedersi se c'è qualcosa che avrebbero potuto, o dovuto, fare per impedire la morte. Ad esempio, il genitore non avrebbe avuto l'infarto se il figlio non si fosse comportato male causando stress in famiglia. L'incidente d'auto non sarebbe accaduto se non fosse stato necessario farsi venire a prendere a scuola. Il cancro non sarebbe progredito se il figlio si fosse assicurato che la persona cara venisse visitata da un medico.

Quando è più probabile il senso di colpa.

È molto probabile che i bambini si sentano in colpa quando ci sono stati screzi nei rapporti con la persona che è scomparsa o nelle circostanze della morte. Ecco alcuni esempi:

- Il bambino ha litigato con la persona poco prima che questa morisse.
- La morte è sopraggiunta dopo una lunga malattia e, a volte, il bambino potrebbe aver desiderato la morte di tale persona affinché smettesse di soffrire.
- Alcune azioni del bambino sembrano essere correlate alla morte. Ad esempio, un adolescente ha avuto una discussione accesa con sua madre poco tempo prima che questa morisse in un incidente d'auto.



Spiegare la morte ai bambini.

I bambini e gli adolescenti sono soliti chiedersi se c'è qualcosa che avrebbero potuto, o dovuto, fare per impedire la morte.

I bambini possono sentirsi in colpa per essere sopravvissuti alla morte di un fratello. Possono sentirsi in colpa anche se si divertono o non sono molto tristi dopo la scomparsa di un familiare.

Nel parlare della morte di una persona vicina, è opportuno supporre che possa manifestarsi un certo senso di colpa. Di solito è così anche se non vi è alcun motivo logico per cui un bambino debba sentirsi responsabile.

Che cosa fare.

Spiegate che quando accadono cose "brutte" o dolorose spesso ci si chiede se è dovuto a qualcosa di sbagliato che è stato fatto.

Rassicurateli che non sono responsabili della morte, anche se non ve lo hanno chiesto in maniera diretta.

Spesso i bambini esprimono rabbia per una morte. Possono concentrarla su qualcuno che ritengono responsabile. Possono provare rabbia verso Dio. Possono essere arrabbiati con la persona che è morta perché li ha abbandonati. A volte l'oggetto di questa rabbia sono i familiari, perché sono bersagli vicini e "sicuri".

I figli più grandi e gli adolescenti possono assumere comportamenti rischiosi. Possono guidare in modo spericolato, ingaggiare risse, bere alcolici, fumare sigarette o fare uso di droghe. Possono lasciarsi coinvolgere in attività sessuali o delinquenti. Possono iniziare ad avere problemi a scuola o conflitti con gli amici.

Che cosa fare.

Permettete loro di esprimere la propria rabbia. Evitate di criticare questi sentimenti. Riconoscete che la rabbia è una risposta normale e naturale.

Aiutateli a individuare i modi opportuni per esprimere la propria rabbia. Incoraggiateli a parlarne con qualcuno di cui si fidano. Suggeste loro di fare qualcosa a livello fisico, ad esempio correre, fare sport, danza o giardinaggio, o di esprimere la rabbia attraverso attività creative, come la scrittura o l'arte.

Ponete dei limiti ai comportamenti inappropriati. Non va bene che picchino o facciano del male ad altri o che esponano se stessi o gli altri a situazioni di pericolo.

Può sembrare che pensino solo a se stessi quando si confrontano con la morte.

Nel migliore dei casi, sono di solito più preoccupati delle cose che li riguardano a livello personale. Nei momenti di stress, come dopo la morte di qualcuno a cui tenevano, possono sembrare ancora più egocentrici.

Nel caso di una tragedia, spesso ci aspettiamo che siano all'altezza della situazione e si comportino più "da adulti". È vero che i bambini che hanno affrontato momenti difficili spesso emergono con maggiore maturità, tuttavia, sul momento, la maggior parte di essi, e perfino gli adulti, possono comportarsi in modo meno maturo.

Sotto stress, i bambini possono comportarsi come se fossero ancora più piccoli. Ad esempio, i bambini che hanno imparato di recente a fare tutto da soli in bagno possono iniziare ad avere qualche cedimento. I bambini che hanno iniziato ad avere una maggiore indipendenza possono diventare assillanti o avere difficoltà con la separazione.

I bambini e gli adolescenti inoltre possono comportarsi in modo meno maturo a livello sociale. Possono diventare esigenti, rifiutare di parlare con gli altri o attaccar briga con i familiari. Possono reagire alla morte in modi che risultano freddi o egoistici: "Significa dunque che non avrò la festa di compleanno questo weekend?" "Posso ancora scegliere il collega che voglio?"

Aspettatevi che pensino più a loro stessi quando soffrono, almeno all'inizio. Una volta che si accorgeranno che sono soddisfatte le loro esigenze, riusciranno a occuparsi maggiormente di quelle degli altri.

Che cosa fare.

Continuate a mostrare di aver cura e attenzione per i vostri figli.

Ricordate che soffrono ancora, anche se si comportano in questo modo.

Stabilite dei limiti appropriati ai comportamenti, ma resistete alla tentazione di accusarli di essere egoisti o indifferenti.

Incoraggiate i vostri figli a parlare con qualcuno di cui si fidano.

Partecipare a funerali e commemorazioni.

Quando muore un amico o un parente stretto, ai bambini deve essere offerta l'occasione di partecipare ai funerali o alla commemorazione ove possibile. A volte i familiari temono che il funerale possa spaventare i bambini o che questi non abbiano cognizione di ciò che sta avvenendo.

Quando però non si consente loro di partecipare alle cerimonie, creano fantasie spesso ancor più terribili della realtà. È probabile, ad esempio, che si chiedano "che cosa stanno facendo di così orribile a mia madre che non mi è permesso di vedere?" Potrebbero anche sentirsi feriti se vengono esclusi da questo importante evento familiare. Perdono l'opportunità di avvertire il conforto spirituale e il sostegno offerto dalla comunità durante le cerimonie.

Potete fare qualcosa prima, durante e dopo la cerimonia per aiutarli a trarne beneficio.

Che cosa fare.

Spiegate che cosa accadrà. In parole semplici, fate sapere che cosa aspettarsi. Dove sarà celebrata la cerimonia? Chi vi parteciperà? Ci sarà della musica?

Descrivete che cosa faranno le persone alla cerimonia. I partecipanti piangeranno? Racconteranno degli aneddoti? Saranno molto seri oppure faranno battute spiritose?

Parlate degli aspetti specifici della cerimonia. Ci sarà una bara? Questa sarà aperta? Ci sarà una processione o una cerimonia presso la tomba?

Rispondete alle domande. Incoraggiatevi a porre qualsiasi domanda prima della cerimonia. Parlatene più di una volta.

Fate decidere a loro se partecipare oppure no. Fate sapere loro che preferireste che partecipassero, ma non chiedete loro di partecipare a riti o attività che ritengono paurosi o spiacevoli. Fate sapere loro che possono andar via in qualsiasi momento o prendersi una pausa di pochi minuti.

Trovate un adulto che resti accanto ad ogni bambino. In particolare con bimbi piccoli e preadolescenti, trovate un adulto che possa rimanere accanto a ciascun bambino durante la cerimonia. Questa persona potrà rispondere alle domande, fornire conforto e prestare attenzione al bambino. Idealmente, dovrebbe essere qualcuno che il bambino conosce e gradisce, come una babysitter o un vicino, e che non è direttamente colpito dal lutto. Ciò consentirà all'adulto di concentrarsi sulle esigenze del bambino, compreso anche andar via dalla cerimonia se il bambino lo chiede.

Consentite delle opzioni. I bimbi più piccoli potrebbero voler giocare tranquillamente nel cortile della chiesa, dando così ancora l'idea di aver partecipato al rituale in modo diretto. Quelli più grandi o gli adolescenti potrebbero voler invitare un amico intimo a sedersi con loro tra i banchi riservati alla famiglia.

Offrite un ruolo nella cerimonia. Può essere utile assegnare loro un compito semplice, come distribuire le pagelline ricordo o aiutare a scegliere i fiori o il brano musicale preferito per la cerimonia. È importante suggerire qualcosa che li conforti e non li sgomenti.

Parlatene dopo. Assicuratevi di parlare con i vostri figli dopo la cerimonia e di offrire loro conforto e amore. Nei giorni successivi, chiedete che cosa hanno pensato della cerimonia. Hanno provato qualcosa di cui vogliono parlare o chiedere qualcosa? I temi della cerimonia emergono dai loro giochi o disegni?

Ai bambini deve essere offerta l'occasione di partecipare ai funerali o alla commemorazione.



Aiutare i bambini a superare il trauma nel tempo.

Il lutto non si elabora in tempi brevi. In generale, chi perde un familiare avverte tale vuoto per tutta la vita. Per continuare a fornire sostegno ai vostri figli, è importante comprendere come essi affronteranno il lutto nel tempo.

Nessun bambino è troppo piccolo per essere colpito dalla morte di qualcuno.

Anche i neonati reagiscono alla morte. Avvertono l'assenza in famiglia di un genitore che non c'è più. Provano emozioni forti intorno a loro e notano i cambiamenti nelle abitudini di alimentazione e cura.

I bimbi piccoli possono soffrire enormemente, anche se non lo danno a vedere. Di solito non mostrano emozioni forti come capita agli adulti. Possono rivedere brevemente le proprie preoccupazioni e poi ritornare a giocare o a fare i compiti. Questo permette loro di non essere sopraffatti, ma non significa necessariamente che le preoccupazioni siano state risolte.

I bambini più grandi e gli adolescenti provano a concentrare l'attenzione sulla scuola, lo sport o gli hobby. Si assumono responsabilità maggiori a casa aiutando i genitori o i fratellini presenti in famiglia. Incoraggiate i vostri figli a proseguire i rapporti di amicizia

con i coetanei e le attività che svolgevano prima del triste evento. Anche dopo la morte di un familiare, è importante che i bambini restino tali.

Ecco come familiari e amici adulti possono sostenere i bambini nel tempo.

Aiutate i bambini a conservare - e a creare - i ricordi. A volte i bambini temono di dimenticare la persona che non c'è più, soprattutto se sono molto piccoli al momento della morte. Tutta la famiglia può tenere vivo il ricordo della persona con racconti, foto e citazioni continue nelle conversazioni quotidiane.

I genitori possono escogitare dei modi per parlare della persona che non c'è più includendone il ricordo nelle festività e in altre occasioni particolari. Individuare dei modi per riconoscere e ricordare gli aspetti salienti del rapporto con la persona defunta fa parte del processo di ripresa.

Spesso i bambini preferiscono avere ricordi fisici della persona scomparsa. Alcuni vogliono tenere con sé una foto o un oggetto che ricordi loro il familiare o conservarlo in un punto particolare della casa. Ad esempio, possono custodire nella propria camera un vestito o un cuscino che conservi ancora il profumo di tale persona.

A volte i bambini temono di dimenticare la persona che non c'è più.

Anche i genitori provano questi sentimenti.

I genitori provano molti di questi sentimenti: colpa, rabbia, confusione, bisogno di affetto o maggiore disagio nel fare le cose da soli. Spesso preferiscono tenere accanto i propri figli in questi momenti per essere certi di proteggerli. Badano ai propri figli per aiutarli a prendere decisioni o per fornire loro supporto.

Questi sentimenti sono naturali e opportuni. È però anche importante che i genitori facciano un passo indietro quando i loro figli vogliono o hanno bisogno di essere più indipendenti. Ciò può accadere subito dopo un evento luttuoso o diverse settimane dopo. I genitori devono inoltre fare attenzione ad assegnare ai figli delle responsabilità che sarebbero più appropriate per un adulto o a chiedere loro di ricoprire il ruolo dell'adulto scomparso.

Nessun bambino è troppo piccolo per essere colpito dalla morte di qualcuno. Anche i neonati reagiscono alla morte.

Chiedendo fin dall'inizio il sostegno della scuola dei vostri figli, farete tutto il possibile per impedire l'insorgenza di problemi.

Anticipate le cause scatenanti del dolore.

I ricordi e le emozioni del lutto possono scatenarsi con gli anniversari o con altri eventi importanti. Le prime festività dopo la scomparsa, il primo compleanno, il primo giorno di scuola, la recita scolastica: ognuno di questi eventi potrebbe rievocare un improvviso e forte senso di tristezza.

Anche gli eventi quotidiani possono influire: alla radio potrebbe passare la canzone preferita, nel menu di un ristorante potrebbe esserci il piatto preferito, ci si potrebbe imbattere in una vecchia foto del familiare defunto. Spesso questi episodi colgono di sorpresa. Possono essere problematici per un bambino che cerca di non pensare alla persona che non c'è più.

Aiutate i vostri figli a comprendere che queste esperienze sono naturali. Col tempo si verificheranno meno di frequente, ma potrebbero continuare ad essere molto forti.

Parlate con gli insegnanti dei vostri figli.

Dopo un evento luttuoso, i bambini hanno spesso difficoltà a concentrarsi nello studio. Potrebbero trarre dei benefici da ripetizioni, attività di sostegno o cambiamenti temporanei nel calendario delle prove scolastiche o di altre interrogazioni.

Non attendete che inizino i problemi con la scuola. Parlate con gli insegnanti dei vostri figli e con le altre figure chiave della scuola, come gli allenatori, i direttori della banda e i responsabili delle associazioni. Descrivete la perdita vissuta dalla famiglia. Chiedendo fin dall'inizio il sostegno della scuola dei vostri figli, farete tutto il possibile per impedire l'insorgenza di problemi.

Potreste anche parlare con il consulente scolastico. Anche se i vostri figli non vogliono incontrare il consulente, quest'ultimo può rivelarsi una risorsa in grado di offrire aiuto se nel corso della giornata scolastica si verifica una situazione che agita o scatena un ricordo doloroso nei vostri figli. I consulenti possono anche concordare un programma comune con gli insegnanti della classe.

Parlate di nuovo con la scuola se i vostri figli cambiano scuola o iniziano un nuovo anno con nuovi insegnanti.

Parlate con il medico dei vostri figli. Dopo un evento luttuoso, spesso i bambini si preoccupano per la propria salute e per quella dei propri familiari. Sono sottoposti inoltre a uno stress maggiore del solito, che può scatenare una serie di sintomi fisici, tra cui mal di testa e di stomaco.

Il pediatra o il medico dei vostri figli può aiutarvi a identificare i disturbi fisici che hanno origine da crollo fisico, disagio emotivo o una combinazione dei due. Il medico può anche indirizzarvi alle risorse territoriali che aiutano le famiglie a elaborare il lutto, come i gruppi di sostegno o i campeggi per bambini che hanno vissuto una perdita simile. Il medico può offrirvi di parlare con i bambini per sapere quale cognizione hanno di questi eventi. A volte può aiutare i bambini a esprimere quelle preoccupazioni che potrebbero aver assimilato dalla famiglia.

Riconoscete che il dolore può durare

tutta la vita, ma non deve consumarla. I

bambini soffrono a fasi e nel corso di molti anni. Ad ogni nuova fase della loro vita, ad esempio quando si diplomano, lasciano casa per andare al college, si sposano, hanno dei figli o raggiungono l'età in cui è morto uno dei genitori, saranno capaci di trovare nuovi modi di pensare e relazionarsi con gli altri. Utilizzeranno queste capacità per ottenere una spiegazione più soddisfacente dell'evento luttuoso. Svilupperanno un'idea ancora più profonda dell'impatto che questo evento ha avuto sulla loro vita.

Per molti versi, l'impegno di cercare un senso nella morte non smette mai. Nel tempo, però, questo impegno diventa meno complesso e richiede meno energie. Può iniziare come un'attività a tempo pieno, poi col tempo diventa più uno sforzo part-time che dà spazio ad altre attività ed esperienze significative.

Spesso i genitori si chiedono quando sia il momento di incoraggiare i propri figli ad andare avanti nella vita. Subito dopo un lutto, molti bambini ritengono di essere pronti a riprendere la loro normale vita quotidiana. Trovano conforto e sostegno al rientro a scuola, quando trascorrono del tempo con gli amici e quando partecipano alle attività che svolgevano prima dell'evento.

Tuttavia, alcuni bambini impiegano più tempo per riprendere le loro normali attività quotidiane. Preferiscono restare a casa quando tornano da scuola. Spesso si preoccupano che possa accadere qualcosa ad altri in famiglia quando non ci sono. Alcuni restano a casa perché credono che i familiari superstiti abbiano bisogno di averli vicini. Incoraggiate i vostri figli. Hanno bisogno di sapere che va tutto bene e che vi aspettate e volete che ritornino a scuola e alle loro attività quotidiane.

Possono temere che entrambi i genitori muoiano lasciandoli soli. In questi casi, possono trovare conforto nel sapere che,

anche se dovesse verificarsi questo evento molto improbabile, in famiglia avete già pensato a chi si occuperà di loro. Prendete in considerazione l'idea di condividere questo piano con i vostri figli se dovessero esprimere queste preoccupazioni.

Spesso i bambini hanno bisogno di ulteriore sostegno e attenzione per un certo lasso di tempo. Potrebbero chiedere un aiuto nello studio perché stanno avendo problemi di concentrazione e di apprendimento. Potreste organizzare alcune occasioni di socializzazione con gli amici, come una gita al parco o un'uscita al cinema.

Il rientro a scuola e la ripresa della normale routine sono importanti per la salute dei vostri figli perché consentono loro di procedere con l'elaborazione del lutto. In generale, se i bambini fanno fatica a riprendere le normali abitudini dopo diverse settimane, è opportuno chiedere un aiuto esterno. Parlatene con il medico o con il consulente scolastico dei vostri figli.

Spesso i bambini hanno bisogno di ulteriore sostegno e attenzione per un certo lasso di tempo.



Ricevere aiuto.

Nei momenti di lutto, i genitori non devono occuparsi da soli di tutte le esigenze dei propri figli. Possono contare su un aiuto. Poiché spesso i genitori devono affrontare un dolore profondo, è particolarmente importante che le famiglie richiedano un sostegno più allargato.

Risorse professionali.

- Insegnanti o servizi di consulenza della scuola dei vostri figli
- Un pediatra o altro medico
- Gruppi di sostegno per famiglie e bambini
- Servizi di salute mentale dislocati sul territorio
- Programmi speciali di campeggio per bambini che hanno avuto un lutto in famiglia
- Programmi per hospice

Se ritenete che i vostri figli stiano avendo difficoltà ad elaborare il lutto o se avete semplicemente delle domande da porre, potreste trovare utile una di queste risorse. È inoltre opportuno rivolgersi a quanti si preoccupano per voi e farvi aiutare da queste persone. Tutto ciò dimostra ai vostri figli che è normale chiedere e accettare sostegno dagli altri.

Quale aiuto possono offrire gli altri.

In molti potrebbero voler offrire assistenza a voi e ai vostri figli, ma non sanno come farlo. Evitano ad esempio di parlare della morte perché si sentono a disagio. Potrebbero esprimere o fare cose che non hanno alcuna utilità, anche se con buone intenzioni.

Valutate l'idea di mostrare a queste persone le indicazioni fornite nella prossima pagina. Queste non sono altro che dei suggerimenti per offrire un'assistenza davvero genuina a voi e ai vostri figli.

Ecco alcune idee da cogliere quando parlate con chi vuole offrirvi aiuto.

Fate sapere loro che cosa possono fare. Siate specifici. "Accompagna mia figlia all'allenamento di softball." "Avvia la lavatrice." "Preparami la cena per mercoledì prossimo."

Se necessario, stabilite dei limiti. Va bene dire "Apprezzo la tua offerta di aiuto, ma in questo momento preferisco trascorrere un po' di tempo da solo con i miei figli. Ti chiamerò quando sarà il momento giusto per parlarne."

Usate un intermediario. Chiedete a qualcuno di organizzare i compiti di assistenza.

Create una "lista delle preferenze". Scrivete le cose in cui preferireste essere aiutati. Quando qualcuno si offre di aiutarvi, mostrategli la lista e invitatelo a scegliere qualcosa da fare.

Sostenere le famiglie che vivono un lutto: indicazioni per fornire un aiuto.

Una delle cose più importanti che potete fare per le famiglie in lutto è dimostrare la vostra premura. Di seguito sono descritte alcune tra le cose maggiormente apprezzate. Alcune potrebbero essere più adatte di altre.

Offrite il tipo di aiuto che ritenete più idoneo.

Offritevi di trascorrere del tempo con loro. Ascoltateli se vogliono parlare. Restate in silenzio se vogliono solo compagnia.

Non provate a privarli del dolore. Le emozioni forti e dolorose li accompagneranno per qualche tempo. I commenti e i tentativi di rallegrare le persone o di trovare qualcosa di positivo nella situazione di solito non funzionano.

Ascoltate molto, parlate poco. Va bene condividere i vostri sentimenti ed esprimere la vostra premura e preoccupazione, ma è anche importante concentrarsi su coloro che stanno soffrendo. Permettete loro di esprimere i propri sentimenti. Non dite loro come dovrebbero sentirsi.

Accettate le espressioni di sentimento forti. Questo è un aspetto importante del lutto. Incoraggiare gli altri ad "essere forti" o a nascondere i propri sentimenti non è utile.

Offritevi di sbrigare le faccende domestiche. Sono molte le cose da fare in famiglia. Offritevi di fare qualcosa di specifico, ad esempio cucinare i pasti, aiutare nello studio, pulire la cucina, portare a spasso il cane o accompagnare i bambini a scuola o agli allenamenti.

Stabilite un contatto. Inviare un biglietto in cui esprimete la vostra vicinanza. Fate una breve telefonata. Lasciate dei biscotti o degli ortaggi freschi del vostro giardino.

Accettate con garbo i "no grazie". Se una famiglia declina il vostro aiuto per il momento, accettatene la decisione. Siate disponibili a sostenerli quando saranno pronti a ricevere una vostra telefonata o una vostra visita.

Non mollate. Elaborare il lutto richiede molto tempo. Offrite il vostro sostegno nelle settimane e nei mesi a venire. Prestate particolare attenzione alle festività, agli anniversari e ad altre occasioni particolari.



Ricevere sostegno nell'elaborazione del lutto vi permette di rimanere a disposizione dei vostri figli.

Prendersi cura di se stessi.

I processi di elaborazione del lutto descritti in questa guida riguardano adulti e bambini.

In occasione di un decesso, spesso gli adulti si sentono incerti e insicuri. Sotto stress possono comportarsi in modo immaturo ed egoistico ed essere confusi circa le modalità per andare avanti.

A volte i genitori sono così sopraffatti dalla perdita di un familiare da chiedersi se hanno energie residue per prendersi cura dei propri figli. Di fronte a un lutto del genere, può essere difficile rimanere pazienti e comprendere le esigenze supplementari dei propri figli.

Talvolta i genitori preferiscono allontanare i propri figli per affidarli alle cure di altre persone, finché non avvertono di stare affrontando meglio la perdita. Sebbene ciò possa essere necessario all'occasione, nella maggior parte dei casi non rappresenta il meglio per i bambini. Ricordate che non c'è nulla di male che i vostri figli vi vedano angosciati. Resistere non significa non avere dolore. Significa provare il dolore, ma anche trovare un modo per andare avanti. Quando i vostri figli noteranno che vivete emozioni forti e che riuscite a gestire queste sensazioni, apprenderanno delle capacità di cui potranno anche fare uso.

Ricevere sostegno nell'elaborazione del lutto vi permette di rimanere a disposizione dei vostri figli mentre vivono questa esperienza. È importante che i vostri figli sappiano che potranno contare sul sostegno di altri adulti. Ciò permetterà loro di prestare attenzione alla propria esperienza, senza sentire la responsabilità di prendersi cura dei propri genitori.

Le risorse a cui è possibile rivolgersi sono:

- Il vostro medico di famiglia
- Un programma di sostegno o un servizio di hospice presente sul territorio
- Servizi di consulenza
- Un gruppo di preghiera
- Amici e familiari fidati
- Servizi di assistenza sul web per persone colpite da un lutto

Guardare al futuro.

Un nuovo dolore può essere travolgente.

L'impressione è come se nulla sarà come prima. Un genitore che cerca di aiutare i propri figli ad affrontare il dolore si sente comprensibilmente impreparato. Per questo motivo è utile comprendere alcuni degli aspetti del lutto descritti in questa guida. Il dolore non muta nel tempo. Non è sempre travolgente. La vita continua ad essere importante. La sensazione di vuoto non

necessariamente si attenua, ma diventa più sopportabile.

Le indicazioni suggerite in questa guida possono aiutare voi e i vostri figli in questo processo. Affrontare un lutto in modo diretto e sincero è un grande dono che potete offrire ai vostri figli ed è uno dei modi migliori per rispettare la memoria di una persona cara che vi ha lasciati.

Risorse per il sostegno.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.AChildinGrief.com
www.newyorklifefoundation.org

Scopo di New York Life è aiutare i giovani che hanno avuto un lutto per la morte di un genitore, un fratello o un'altra persona importante. La fondazione ha sviluppato un sito web dedicato con risorse gratuite, concrete e fruibili per famiglie ed altre figure di sostegno di minori colpiti da un lutto (personale ed educatori scolastici, professionisti dei servizi sanitari e sociali, organizzazioni al servizio dei giovani). Le risorse comprendono elenchi completi di servizi locali, articoli, webinar, risorse organizzative, opuscoli e testi di sostegno che possono essere scaricati e ordinati gratuitamente.



www.schoolcrisiscenter.org

Il National Center for School Crisis and Bereavement fornisce assistenza alle scuole nel sostegno offerto ai propri studenti che vivono momenti di crisi e lutto. Il centro fornisce assistenza e consulenza tecnica gratuita e immediata a istituti e comunità scolastiche immediatamente dopo l'evento di maggior crisi e durante tutto il periodo di recupero a lungo termine, grazie al contributo di esperti e alla disponibilità di corsi di formazione per professionisti e comunità del mondo scolastico incentrati sulla preparazione o la risposta alle situazioni di crisi. Il centro propugna politiche che promuovono nelle scuole le migliori prassi di sostegno al lutto e alle crisi e conduce ricerche nel campo della preparazione al lutto e alle calamità in età infantile.



Grief-Sensitive
Schools Initiative®

www.nylgriefsensitiveschools.com

New York Life ha avviato un programma innovativo denominato Grief-Sensitive Schools Initiative® con cui dotare al meglio gli educatori e il personale scolastico degli strumenti per sostenere gli studenti colpiti da un lutto. Gli istituti scolastici pubblici o privati accreditati di ogni ordine e grado sono invitati ad aderire a questa rete crescente di scuole che si batte per creare una cultura sensibile all'argomento per i propri studenti e per l'intera comunità scolastica. Per aderire o per saperne di più, scrivete all'indirizzo di posta elettronica gssi@newyorklife.com.



www.childrengrieve.org

La National Alliance for Children's Grief rappresenta una rete di comunicazione a livello nazionale per centinaia di centri di sostegno per minori che vogliono condividere reciprocamente idee, informazioni e risorse con cui sostenere meglio le famiglie che afferiscono al proprio territorio.



COALITION to SUPPORT
GRIEVING STUDENTS

www.grievingstudents.org

La Coalition to Support Grieving Students è una collaborazione tra le principali organizzazioni professionali che rappresentano la gamma completa di professionisti del mondo della scuola. Convocata dalla New York Life Foundation e dal National Center for School Crisis and Bereavement (che ne cura il coordinamento), la coalizione ha creato una serie di risorse approvate dal settore per responsabilizzare le comunità scolastiche dell'intera nazione al sostegno continuo dei propri studenti colpiti da un lutto. GrievingStudents.org è un sito web rivolto ai professionisti che fornisce informazioni, dispense e materiali di riferimento pratici, accessibili e gratuiti e include oltre 20 moduli di formazione in formato video di commenti di esperti, professionisti scolastici che condividono proprie osservazioni e indicazioni, e minori e familiari che descrivono la loro esperienza nell'elaborazione del lutto. Attraverso gli oltre 125 soci dell'organizzazione, la coalizione fornisce le risorse necessarie a quanti offrono sostegno a studenti colpiti da un lutto in tutta la nazione.

New York Life Insurance Company

51 Madison Avenue
New York, NY 10010

www.newyorklife.com

445¹



NEW YORK LIFE
FOUNDATION