Libros recomendados para familias en duelo

Preparado por: Mailene Román
Coordinadora del Programa de Servicios a la Familia, Lifelink PR

Título / Autor	Descripción
Cuando el amor es más fuerte que la muerte **Autor: Marcelo Rittner, Ana Gladys Vargas** 	De madres y padres que perdieron a sus hijos e hijas para madres y padres que perdieron a sus hijos e hijas. El dolor de perder a un hijo o a una hija es tan grande que ni siquiera hay una palabra para nombrar a los padres y madres que lo padecen. En un intento por describir este sentimiento y darle sentido, Marcelo Rittner y Ana Gladys Vargas profundizan en experiencias personales y profesionales sobre el duelo, al tiempo que conversan con padres y madres que lo atraviesan, las únicas personas que saben lo que realmente significa. A través de estos testimonios, el dolor revela su verdadero rostro: el del amor que tenemos por quienes están ausentes. Y así sabemos que no todo está perdido, que las formas de amar son infinitas, que aún hay muchas razones para seguir adelante en esta vida y disfrutar sus enseñanzas, para estar junto a la familia y amistades que queremos y nos quieren.
Déjalos ir Con Amor: La Aceptación del Duelo **Autor: de Nancy O'Connor** 	Cuando alguien muere, es posible que observemos un cambio en nuestras relaciones con los demás; nuestras familias y amistades ya no son lo mismo debido a las alteraciones que trae consigo la pérdida de uno de sus miembros. En años recientes, la investigación ha revelado que existen patrones de emociones identificables durante el duelo. El conocimiento de esos patrones te puede ayudar a reconocer que la conmoción y el dolor que sientes intervienen en la cicatrización de la herida que infligió la muerte. Si una persona enfrenta exitosamente un cambio, él o ella podrá alcanzar un nivel más alto de crecimiento, sensibilidad y comprensión de sí mismo y de otros
El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido **Autor: Alba Payàs Puigarnau** 	Perder a un ser querido es una experiencia devastadora. Muchos de nosotros nos esforzamos por manejar, minimizar e incluso evitar el dolor mental, emocional y físico que nos golpea. La psicoterapeuta Alba Payás nos indica las pautas básicas para gestionar el duelo y recuperar una normalidad en la que el dolor se transforma en agradecimiento por haber compartido nuestra vida con esa persona querida. El duelo puede convertirse en un acto reparador de temas pendientes, en una fuente de sabiduría y conocimiento de uno mismo, del valor de nuestras relaciones y del sentido de nuestras vidas.
Aprender de la pérdida **Autor: Robert Neimeyer** 	La muerte de un ser querido, en particular cuando es traumática, supone un desafío de gran envergadura que puede invadir a los afectados incluso después de que el impacto emocional de la pérdida se haya desvanecido. Aprender de la pérdida ofrece una nueva perspectiva sobre el duelo a las personas que han sufrido alguna pérdida y a los profesionales que deben y pueden ayudarlas. Se trata de un texto tan apasionante en su aspecto emocional como en el teórico.

Lo que la pérdida no te puede quitar: Herramientas para superar el dolor emocional **Autor: Lis Milland** 	¿Son la paz y el gozo una posibilidad dentro de nuestros quebrantos? La Dra. Milland nos enseña que se puede ser esencialmente feliz en medio de la pérdida. Otros temas trascendentales que ella desarrolla en *Lo que la pérdida no te puede quitar* son: • Del trauma al triunfo • Descubrir las ganancias • Cierre de asuntos inconclusos • La valentía de perder a alguien • De la culpa al autoperdón Recuerda lo que nos asegura el Salmo 30:5 "*…por la noche durará el lloro y a la mañana vendrá la alegría".* Lo que la pérdida no te puede quitar: Herramientas para superar el dolor emocional es un libro con enfoque cristiano.
Cuando muere un ser amado: Cuaderno arte-terapéutico para el manejo de duelo **Dra. Luz Yiraida González** **psicologiaamorarte@gmail.com** 	"Cuando muere un ser amado: es un cuaderno atractivo e interactivo que ayuda tanto a niños, adolescentes ya adultos a entender y procesar la muerte de su ser querido. Este cuaderno facilita la manifestación de las emociones propias del proceso de duelo a través de actividades de expresión artística y de escritura.
Guía Psicoeducativa: Manejo de pérdidas y duelo durante la pandemia de COVID-19 **Autor: Asociación de Psicología de Puerto Rico2020** 	Esta guía psicoeducativa fue creada por la Asociación de Psicología de Puerto Rico para el manejo del duelo durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. La guía aborda el proceso de duelo, sus manifestaciones frecuentes, recomendaciones para el manejo de emociones y para la realización de rituales de despedidas, entras herramientas vitales. Descarga gratuita: https://cutt.ly/guia-perdida-appr
Literatura para el manejo del duelo en niños y adolescentes	
Después que muere un ser querido – Cómo enfrentan el duelo los niños **Autor: David Schonfeld para New York Live** 	Esta guía es presentada gracias a New York Live Foundation. La misma va dirigida a adultos que desean conocer el proceso de duelo en niños y cómo ayudarles. Destaca el rol de la familia, los padres y la familia. Este manual contiene información sobre la forma en que los niños entienden y responden a la muerte según su etapa de desarrollo. Descarga gratuita: https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Documents/After-a-Loved-One-Dies-Spanish.pdf

Explícame qué ha pasado: Guía para ayudar a los adultos a hablar sobre la muerte y el duelo con los niños (y adolescentes) **Autor: Fundación Mario Losantos del Campo** 	Esta hermosa guía presentada por la Fundación Mario Losantos del Campo presenta herramientas valiosas para que los adultos se sientan listos para hablar con los niños sobre la muerte ¿Cómo entienden los niños la muerte? ¿Cómo los niños manifiestan el duelo? ¿Cómo se le debe comunicar a un niño la muerte de un ser querido? Descarga gratuita: http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/protocolos/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf
Mamá, papá ¿qué es la muerte? Guía para padres de Meridiano 	Son muchos los padres y madres que en ocasiones tienen que enfrentarse a una situación delicada: contarles a sus hijos el fallecimiento de algún ser querido, y es en este momento cuando les invaden las dudas. ¿Cuándo y cómo se lo digo?, ¿cómo reaccionará?, ¿debo implicarle en los actos de despedida?, ¿qué pautas seguir para la vuelta a la rutina del niño? Descarga gratuita: https://www.conlosninosenlamochila.com/2016/12/mama-papa-que-es-la-muerte-guia-para-padres-seguros-meridiano.html
Hablemos de duelo: Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes **Autor: Díaz Seoane, Patricia - Fundación Mario Losantos del Campo** 	Esta guía pretende ser una herramienta práctica para ayudar a los padres y profesores a atender y acompañar el duelo infantil, ofreciendo respuestas concretas a las diferentes situaciones que pueden darse en el seno de la familia cuando fallece un ser querido. Asimismo, se incluye un apartado especial sobre cómo atender el duelo en personas que padecen una discapacidad intelectual y un capítulo dirigido a profesores, sobre claves e ideas para la intervención en duelo en el contexto educativo, un lugar donde los niños pasan muchas horas al día y desde el cual pueden recibir un apoyo. Disponible en: www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf
Literatura para muerte perinatal y pediátrica (embarazo,bebés y niños pequeños)	
La Cuna vacia - el doloroso proceso de perder un embarazo Autor: M. Angeles Claramunt 	La cuna vacía es un libro que nace de una necesidad. La necesidad de hablar, sin temor ni falsos mitos, acerca de una realidad que viven muchas parejas y para la que nadie está nunca preparado: la pérdida de un bebé en algún momento del embarazo, los hijos que nunca llegan a nacer.

Morir cuando la vida empieza: Conocer y despedir al hijo al mismo tiempo Autor: Silvia López García 	Este es un libro pensado para acompañar a los padres que viven la difícil situación de perder a sus hijos durante el proceso del embarazo o en sus primeros días de vida. Describe las características especiales de este duelo, las vivencias y situaciones emocionales por las que transitan los padres huérfanos de sus hijos. Su finalidad es mejorar el acompañamiento sanitario, psicológico y familiar que madres y padres necesitan para sentirse reconocidos como tales y conseguir que el hijo no sea olvidado, se le despida y se le recuerde como corresponde. Enriquecen la lectura los testimonios y escritos de padres que han participado en los grupos de apoyo realizados por las psicólogas autoras del mismo.

Actualizado en 8/28/2020

Si usted tiene dudas sobre dónde puede encontrar estos recursos, favor de contactarnos a nuestras oficinas de Lifelink al (787)277-0900 o escribiendo a: 1 Calle, 1 Suite 100 Guaynabo, PR 00968-1711
Mailene.roman-tejera@lifelinkfound.org

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/