

Literatura recomendada
para familias en duelo

*"Quien pasó por nuestra
vida y dejó luz, ha de
resplandecer en nuestra
alma para toda la
eternidad"*

Autor Desconocido



LifeLink de Puerto Rico
1 Calle 1, Suite 100
Guaynabo, PR 00968-1711
(787)277-0900
1 (800) 558-0977
Fax. (787) 277-0876

www.LifeLinkFoundation.org

*Programa de Servicios
a la Familia*



LifeLink de Puerto Rico

Literatura Recomendada para familias en duelo

- **Libro: Déjalos ir Con Amor: La Aceptación del Duelo**
Autor: de Nancy O'Connor
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. Este libro explora los diversos tipos de pérdidas y además, le permite explorar su propio estilo de autoprotección.
- **Libro: El mensaje de las lágrimas: Una guía para superar la pérdida de un ser querido**
Autor: Alba Payàs Puigarnau
La psicoterapeuta Alba Payàs 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.
- **Libro: 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
- **Cuando muere un ser amado: Cuaderno arte-terapéutico para el manejo de duelo**
Dra. Luz Yiraida González
Cuando muere un ser amado: es un cuaderno atractivo e interactivo que ayuda tanto a niños, adolescentes y a adultos a entender y procesar la muerte de su ser querido.
- **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. Este es un libro de enfoque religioso.

La muerte de un hijo

- **Libro: Cuando el amor es más fuerte que la muerte**
Autor: Marcelo Rittner, Ana Gladys Vargas
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.
- **Guía gratuita: Cómo afrontar el duelo por la muerte de un hijo**
Autor: Mattel Children's Hospital – UCLA
Una guía gratuita que nos enseña sobre las diferentes reacciones que presentan los padres y madres sobrevivientes de la muerte de alguno de sus hijos.
Descarga gratuita en:
<https://www.uclahealth.org/palliative-care/Workfiles/How-to-deal-with-loss-of-child-Spanish.pdf>
- **Guía Gratuita: Para ti, que has perdido un hijo**
Autores: Fundación Inocente, AECC
Hermosas reflexiones para quienes sobreviven la muerte de un hijo. También presenta ejercicios prácticos y testimonios de padres y madres sobrevivientes.
Descarga gratuita: <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2017/01/para-ti-que-has-perdido-un-hijo.pdf>
- **La Cuna vacía - 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.

Para niños y adolescentes

- **Guía Gratuita: Después que muere un ser querido – Cómo enfrentan el duelo los niños**
Autor: David Schonfeld para New York Live
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>
- **Guía Gratuita: 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.
Descarga gratuita:
<http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/protocolos/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>
- **Guía Gratuita: 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.
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.
Descarga gratuita en:
www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf