

recursos DE APOYO AL DUELO

Mientras esta sobrellevando su duelo, puede que leyendo o buscando en el internet sea útil para encontrar apoyo. Nosotros creamos una lista de sitios en línea y libros que son recomendados durante este tiempo difícil. Esta lista está separada por estas categorías:

SITIOS EN LÍNEA
MEMORIALES EN LÍNEA
LIBROS

También tenemos recursos específicamente para infantes y para niños. La lista de libros la tenemos categorizado por edad. Hemos escrito nuestras mejores opciones para cada edad de los niños y los libros que ayudarían a guiar adultos cuando apoyen a los hermanos y otros niños en la familia. También hay una lista de libros para el duelo de los padres y abuelos.

Hemos incluido la línea directa de crisis que está disponible 24/7 si usted necesita llamar. Es importante que busque ayuda profesional inmediatamente si usted alguna vez piensa en hacerse daño a si mismo o a otros. Algunas veces una muerte le puede afectar tan profundo, es casi imposible seguir con su vida sin ayuda profesional. La terapia puede incluir asesoría y/o medicamentos. Si usted siente que necesita ayuda para sobrellevar su luto, llame a la línea directa de crisis o a su proveedor medico primario para asistencia.

Si usted necesita ayuda para encontrar recursos específicos que sean útiles para usted, llame o mande un correo electrónico a nuestra Especialista de Duelo y Luto, Taryn Schuelke, a 832-826-8096 y GriefSupport@texachildrens.org.

LÍNEA DIRECTA PARA CRISIS 24/7

The Harris Center: 713-970-7000
Línea directa de prevención del suicidio nacional:
1-800-273-8255

SITIOS EN LÍNEA

Texas Children's: texaschildrens.org/departments/death-of-a-child

Una página en el sitio web de Texas Children's dedicada para información útil para usted después de la muerte de su hijo.

Bo's Place: bosplace.org

Es un centro para personas que han sufrido la pérdida de un ser querido. Ofrece servicios de apoyo durante el duelo a los niños de entre 3 y 18 años y a sus familias que han pasado por la experiencia de perder a un niño o adulto en su familia más cercana, además de tener programas para adultos en duelo. Bo's Place se basa en la idea de que los niños que están pasando por un duelo al compartir sus experiencias entre ellos se ayudan tremendamente en su proceso de recuperación. Bo's Place está ubicado en Houston, TX y tiene empleados que hablan español.

MISS Foundation: missfoundation.org

Es una organización voluntaria comprometida a brindar apoyo en momentos de crisis y ayuda a largo plazo a las familias después de la muerte de un hijo, sea cual sea el motivo. MISS también participa en problemas legales y de defensa, de participación en la comunidad y actividades voluntarias, así como oportunidades educativas y multidisciplinarias culturalmente competentes. El sitio web de la MISS Foundation incluye información sobre grupos de apoyo locales.

The Compassionate Friends (El Amigo Compasivo):

thecompassionatefriends.com

El objetivo de Compassionate Friends es transformar el dolor del duelo en el elixir de la esperanza. Saca a las personas del aislamiento que impone la sociedad tras la pérdida del ser querido y les permite expresar su dolor de una forma natural. Cuando se derraman lágrimas, llega la recuperación. Así, las personas ven a otras personas que han sobrevivido y están aprendiendo a vivir y a amar de nuevo.

recursos DE APOYO AL DUELO CONTINUACIÓN

UNITE (Unirsen): unitegriefsupport.org

Ofrece una gran cantidad de servicios para padres y cuidadores que han sufrido una pérdida de un ser querido, como grupos de apoyo al duelo, literatura, programas y educativos.

Centering Corporation (Corporación Central): centering.org

Está dedicada a brindar educación acerca del duelo y la pérdida para los profesionales y las familias a las que ofrecen servicios.

The Light Beyond (La Luz Mas Allá): thelightbeyond.com

Consiste en un foro, un video corto, un blog, tarjetas electrónicas y una biblioteca para ayudar a las personas que están pasando un duelo.

What's Your Grief (Cual es su Pena): whatsyourgrief.com

Unos sitios en línea con recursos, blogs, cartas en línea, y una librería para apoyar al duelo.

Específicos para la Infancia:

March of Dimes: marchofdimes.com

La misión de March of Dimes es mejorar la salud de los bebés evitando los defectos congénitos, los nacimientos prematuros y la mortalidad infantil. Esta organización lleva a cabo su misión mediante investigación, servicios comunitarios, educación y defensa para salvar las vidas de los bebés.

M.E.N.D. (Mommies Enduring Neonatal Death): mendhouston.com

Es una organización cristiana sin ánimo de lucro al alcance de las familias que han sufrido la pérdida de un bebé a causa de un aborto espontáneo, nacimiento del bebé sin vida o muerte temprana del bebé. M.E.N.D. ofrece varios grupos de apoyo y terapia en el área de Houston.

SHARE: nationalshare.org

Ayudan a las personas que han tenido que

sufrir la tragedia del fallecimiento de un bebé por la pérdida de su embarazo, el nacimiento del bebé sin vida o en los primeros meses de vida. Su objetivo principal es brindar apoyo para la resolución positiva del duelo que se siente durante o después del fallecimiento del bebé. Este apoyo ayuda con la recuperación emocional, física, espiritual y social, además del mantenimiento de la unidad familiar.

The Women's Place:

women.texaschildrens.org

(Haz clic en Our Services [Nuestros servicios] y Behavioral Health and Education [Salud y educación conductual]). Esta organización brinda asistencia especializada por parte de expertos en pérdidas y duelos (incluido el nacimiento sin vida del bebé, abortos espontáneos o la muerte de un niño durante su primer año) en un ambiente de cariño y apoyo.

CONMEMORACIONES EN LÍNEA:

Memory Of (En memoria de): memory-of.com

Remembered Forever (Recordado para Siempre): remembered-forever.org

Forever Missed (Por Siempre Extrañado): forevermissed.com

Last Memories (Últimas Memorias): last-memories.com

CAMPAMENTOS DE DUELO:

Por estado:

www.kidscamps.com/special_needs/bereavement.html

LIBROS:

Para niños de edad preescolar:

- *I Miss You: A First Look at Death* de Pat Thomas
- *Gentle Willow: A Story for Children about Dying* de Joyce Mills
- *Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss* de Michaelene Mundy

Para niños de edad escolar:

- *What Happens When Someone Dies?: A Child's Guide to Death and Funerals* de Michaelene Mundy

recursos DE APOYO AL DUELO CONTINUACIÓN

- *Tell Me, Papa: Answers to questions children ask about death and dying* de Joy y Marvin Johnson
- *When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death* de Laurie Krasny Brown
- *Love Never Stops: A Memory Book for Children* de Emilio Parga
- *When Someone Very Special Dies* de Marge Heegaard

Para preadolescentes y adolescentes:

- *Straight Talk about Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone You Love* de Earl A. Grollman
- *I Will Remember You: What to Do When Someone You Love Dies- A Guidebook Through Grief for Teens* de Laura Dower
- *Weird is Normal When Teenagers Grieve* de Jenny Lee Wheeler
- *I Will Never Forget You: A Teen Journal of Love and Remembrance* de Emilio Parga

Para adultos que están ayudando a niños a procesar el duelo:

- *What Will I Tell the Children?* de Jacque Bell & Linda Esterling
- *35 Ways to Help a Grieving Child* de Dougy Center Staff
- *The Grieving Child* de Helen Fitzgerald
- *The Grieving Teen* de Helen Fitzgerald
- *What Does That Mean?* de Harold Ivan & Joy Johnson
- *Children Die, Too* de Joy Johnson
- *Healing and Growing Through Grief* de Donna O'Toole
- *Tear Soup: A Recipe for Healing and Loss* de Pat Schwiebert
- *A Parent's Guide to Raising Grieving Children: Rebuilding Your Family After the Death of a Loved One* de Phyllis Silverman & Madelyn Kelly

Para el duelo de los padres:

- *Mom: A Mother's Journey from Loss to Hope* by Cynthia Baseman
- *When God Doesn't Make Sense* de Dr. James C. Dobson
- *Recovering from the Loss of a Child* de Katherine Fair Donnelly

- *A Broken Heart Still Beats: After Your Child Dies* de Anne McCracken
- *How to Survive the Loss of a Child: Filling the Emptiness and Rebuilding Your Life* de Catherine Sanders
- *Grieving Dads* de Kelly D. Farley
- *Traveling through Grief* de Susan J. Zonnebelt-Smeenge
- *Making Loss Matter* de Rabbi David J. Wolpe
- *Understanding Your Grief* de Alan D. Wolfelt
- *What to Do When a Loved One Dies* de Eva Shaw
- *A New Normal* de Darlene Cross
- *No Time to Say Goodbye* de Carla Fine
- *Holding Onto Love* de Chuck Collins
- *How To Go On Living When Someone You Love Dies* de Therese A. Rando
- *I Wasn't Ready to Say Goodbye* de Brook Noel & Pamela D. Blair
- *Healing Your Grieving Heart* de Alan D. Wolfelt

Para el duelo de los abuelos:

- *Forgotten Tears: A Grandmother's Journey through Grief* de Nina Bennett
- *When a Grandchild Dies: What to Do, What to Say, How to Cope* de Nadine Galinsky

Especificos para infantes:

- *Parenthood Lost: Healing the Pain after Miscarriage, Stillbirth, and Infant Loss* de Michael R. Berman, M.D.
- *When the Bough Breaks: Forever after the Death of a Son or Daughter* de Judith Bernstein
- *Empty Cradle, Broken Heart: Surviving the Death of Your Baby* by Deborah Davis
- *Our Baby, Our Love, Our Loss* de Kathi Evans
- *A Guide for Fathers: When a Baby Dies* de Tim Nelson
- *Strong and Tender: A Guide for the Father Whose Baby Has Died* de Pat Schwiebert
- *Given in Love but Not Mine to Keep: Finding Strength in the Loss of a Newborn Child* de Jan Wolfe Rosales
- *Coming to Term: A Father's Story of Birth, Loss, and Survival* de William Woodwell Jr.
- *Lost Lullaby* de Deborah Golden Alecson & Kathleen Nolan

recursos DE APOYO AL DUELO CONTINUACIÓN

- *Couple Communication after a Baby Dies: Differing Perspectives* de Sherokee Ilse & Tim Nelson
- *Loving and Letting Go: For Parents Who Decided to Turn Away from Aggressive Medical Intervention for Their Critically Ill Newborns* de Deborah L. DavisKatherine Fair Donnelly

En español para niños:

- *El árbol de sueños* de Fernando Alonso
- *La fiesta del día de los muertos* de Jorge Ancona Díaz
- *Yo siempre te querré* de Hans Wilhelm
- *La burbuja del duelo* de Kerry DeBay
- *Cuando alguien muy especial muere* de Marge Heegaard
- *Los niños también mueren* de Joy Johnson
- *Desde que murió mi hermano* de Marisol Munoz-Kiehne
- *Sanar y crecer a través del duelo* de Donna O'Toole
- *Los recuerdos viven eternamente* de Sharon Rugg
- *Sopa de lágrimas* de Pat Schweibert y Chuck DeKlyen

En español para padres:

- *Cuando hola significa adiós* de Pat y Kirk P. Schwiebert
- *¿Has visto a María?*, de Sandra Cisneros • *La telaraña de Carlota* de E.B. White
- *Los niños también mueren* de Joy Johnson
- *Memorias de una viuda* de Joyce Carol Oates
- *Superando pérdidas emocionales* de Russell Friedman
- *Tiempo de duelo* de Carol Staudache

recursos DE APOYO AL DUELO CONTINUACIÓN

GRUPOS DE APOYO

Los grupos de apoyo son una buena forma para conocer a otra gente que están sobrellevando el duelo. Si escuchar de otros y compartir su propia experiencia es útil para usted, esto podría ser una opción que considerar. Para encontrar un grupo de apoyo cerca de usted, aquí están algunas organizaciones que pueden apoyarlo.

Bo's Place

www.bosplace.org

The Compassionate Friends

www.compassionatefriends.org/find-support/chapters/chapter-locator

Grief Share

www.griefshare.org

CONSEJERÍA

Hay algunas formas diferentes para encontrar un consejero para terapia de conversación de apoyo. Obteniendo una referencia de un amigo o familiar es una manera excelente de encontrar a alguien que pueda confiar. También puede preguntarle a su proveedor de cuidados primarios para recomendaciones y/o referencias. Muchos consejeros le proporcionaran una escala móvil para el pago. Algunas compañías de seguro médico cubren parte o todo el costo de sesiones de consejería. Puede preguntar a su compañía de aseguranza por terapeutas aceptadas en su área. Consejeros calificados van a tener cualquiera de las siguientes credenciales: LPC (Licensed Professional Counselor - Consejero Profesional Autorizado), LCSW (Licensed Clinical Social Worker - Trabajadora Social Licenciado de Clínica), LMFT (Licensed Marriage and Family Therapist - Terapeuta Licenciada de Matrimonio y Familia) o Psicólogo. Muchas veces, empleadores proporcionan Employee Assistance Programs (EAP - Programas de Asistencia para Empleados) que puedan proveer servicios de consejería. Si a usted le gustaría buscar un consejero calificado en su área que acepta su seguro médico visite:

Psychology Today (Psicología Ahora)

www.psychologytoday.com/us/therapists

MEDICAMENTOS

Puede que encuentre que necesite apoyo adicional para sobrellevar la muerte de su hijo. Si usted esta sintiendo el duelo en una forma que le está impidiendo avanzar, su proveedor de cuidado primario le puede recetar medicamentos o referir a una psiquiatra. Psiquiatras pueden recetar medicamentos que le ayude sobrellevar las emociones que son difíciles de manejar.