

Guía de Recursos Para Duelo y Pérdida



Bienvenido a esta guía de recursos sobre duelo y pérdida. Sabemos que esto podría encontrarlo en un momento difícil. Esperamos que este sea un recurso útil para usted mientras navega en su propio viaje de dolor y pérdida o cuando intenta ayudar a un ser querido. No está solo.

Directorio

Recursos de Salud Mental

Bo's Place

- Consejería gratuita para apoyar el duelo.
- <http://www.bosplace.org/>
- 10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054

Clear Hope

- www.clearhopewellness.com
- Teléfono: 281-769-2238

Psychology Today

- <https://www.psychologytoday.com/us>

Mental Health Support Line (Línea de apoyo de salud mental)

- [COVID 19 Mental Health Support Line](#)

Texana Behavioral Healthcare Clinic (Clínica de Salud Conductual)

- <https://www.texanacenter.com>

Legacy - Pediatric Telehealth (Telesalud pediátrica)

- <https://www.legacycommunityhealth.org/services/pediatrics/pediatric-telehealth/>

Texas Health and Human Services (Servicios de Salud y Humanos de Texas)

- Covid-19 Línea de apoyo de salud mental
- Teléfono: 833-986-1919 Gratis.

Información para padres

Cuidado en medio de COVID 19 (Artículo)

<https://drive.google.com/drive/folders/1gnCNKkhjXW7HeqlcUJEbI69bf2lXsaFh>

Información sobre el duelo de adolescentes y niños (Artículo)

- <https://victoriahospice.org/wp-content/uploads/2019/08/VH-ChildrenTeenGrief.pdf>

Después de la muerte de un ser querido: cómo los padres pueden ayudar a los niños (Artículo)

- <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Documents/After-a-Loved-One-Dies-English.pdf>

Ayudar a los niños a sobrellevar el dolor (Artículo)

<https://childmind.org/guide/helping-children-cope-grief/>

Pérdida Miscelánea

Pérdida de trabajo

- <https://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm>
- <https://www.twc.texas.gov/jobseekers/applying-unemployment-benefit>
- <https://www.fbchhs.org/social-services>

Pérdida de Interacción Social/Soledad

- <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-loneliness-during-coronavirus-4799661>

Folletos y Hojas de Trabajo

Grief Iceberg (Iceberg de Duelo)

- https://www.bosplace.org/wp-content/uploads/2016/12/16BOSP137_Iceberg_flyer_GTP.pdf

How to Help a Grieving Child (Cómo ayudar a un niño afligido)

- https://www.bosplace.org/wp-content/uploads/2016/12/16BOSP158_How_to_Help_a_Grieving_Child_flyer_GTP.pdf

Worry in Children (Preocupación en los niños)

- https://www.bosplace.org/wp-content/uploads/2016/12/16BOSP149_Worry_in_Children_flyer_GTP.pdf

Mindfulness and Grief (Atención Plena y Duelo)

- http://www.bosplace.org/wp-content/uploads/2016/07/16BOSP127_Mindfulness_and_grief_flyer_GTP.pdf

Stages of Grief (Etapas de dolor)

- <https://www.therapistaid.com/worksheets/stages-of-grief-education.pdf>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/stages-of-grief-education-spanish.pdf>

Grief Sentence Completion (Finalización de la Oración de Duelo)

- <https://www.therapistaid.com/worksheets/grief-sentence-completion.pdf>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/grief-sentence-completion-spanish.pdf>

Enlaces de Video Misceláneas

Falta de vivienda

- Sesame Street Presenta el Primer Personaje Sin Hogar
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xRogpFFytU8&feature=youtu.be>

Retos

- Sesame Street: Ayudar a Los Niños a Prosperar a Través de los Desafíos
 - <https://www.youtube.com/watch?v=5RUkqyeTcec&feature=youtu.be>

Explicando el dolor a los niños

- <https://www.youtube.com/watch?v=X60vnw6tcsi&feature=share>

Perder a un padre

- <https://www.youtube.com/watch?v=G1kvrage3BXk&feature=youtu.be>

Ayudar a su hijo a sobrellevar el dolor

- <https://www.youtube.com/watch?v=SfwqMV8Wka0&feature=share>

Sitios del Internet Útiles

- <http://sharedgrief.org/>
- [Sesame Street Grief Storybook](#)