

Libros infantiles sobre el trauma, la resiliencia y las emociones intensas

PARA PADRES Y CUIDADORES



Los libros pueden ayudar a los niños a entender lo que pasó, a sentirse menos solos y a aprender que están seguros, que cuentan con apoyo y que pueden salir adelante. Aquí tiene algunas opciones confiables para distintas edades y necesidades.

Tres de estos libros tienen edición en español (se indica el título). Los demás están disponibles en inglés.



Libros para ayudar a los niños pequeños a entender y sentirse seguros

Estos libros usan un lenguaje sencillo y tranquilizador para ayudar a los niños más pequeños (de aprox. 3 a 7 años) a entender sucesos que dan miedo y a manejar sus emociones intensas.



The Invisible String

de Patrice Karst

De 3 a 7 años

En español: **El hilo invisible**

Una historia reconfortante sobre la conexión y el amor, incluso cuando estamos separados.



When Sadness Is at Your Door

de Eva Eland

De 3 a 7 años

Un libro delicado, con hermosas ilustraciones, sobre las emociones intensas y cómo convivir con ellas.



A Terrible Thing Happened

de Margaret M. Holmes

De 3 a 7 años

Una historia clásica, pensada para niños, sobre el trauma, los sentimientos y la sanación.



Libros sobre los tiroteos en escuelas y la violencia en la comunidad

Estos libros pueden ayudar a los niños a procesar lo que pasó, hacer preguntas y sentirse apoyados.



A Kids Book About School Shootings

de Crystal Woodman Miller

De 5 a 9 años

De una sobreviviente de Columbine y defensora de la salud mental, para ayudar a niños y adultos a empezar a hablar sobre los tiroteos en escuelas.



Libros para ayudar a los niños a manejar la ansiedad y las preocupaciones

Estas historias pueden ayudar a los niños a entender la ansiedad, desarrollar habilidades para afrontarla y sentir que tienen más control.



What to Do When You Worry Too Much

de Dawn Huebner

De 6 a 12 años

En español: **Qué hacer cuando te preocupas demasiado**

Una guía práctica, pensada para niños, para entender la ansiedad y aprender estrategias útiles para afrontarla.



Breathe Like a Bear

de Kira Willey

De 4 a 8 años

Una introducción sencilla y entretenida a la atención plena y a ejercicios de respiración para niños.



Hey Warrior

de Karen Young

De 5 a 9 años

Una historia tranquilizadora sobre la ansiedad y cómo ganar valor y encontrar fuerza interior.



Libros sobre el duelo, la pérdida y los cambios

Estos libros pueden ayudar a los niños a entender sucesos difíciles y a sentir esperanza en el futuro.



The Goodbye Book

de Todd Parr

De 3 a 7 años

Edición bilingüe: **The Goodbye Book / El libro del adiós**

Un libro sencillo y sincero sobre la pérdida y las muchas maneras en que podemos recordar a nuestros seres queridos y seguir conectados con ellos.



The Memory Box

de Joanna Rowland

De 4 a 8 años

Una historia delicada sobre el duelo, los recuerdos y maneras de mantener cerca a nuestros seres queridos.



Resilience

de Jayneen Sanders

De 4 a 8 años

Ayuda a los niños a entender que pueden vivir cosas difíciles y aun así ser fuertes, capaces y resilientes.



Algunas cosas para tener en cuenta:



Lea con su hijo y déjese guiar por él.



Está bien volver a leer los libros a medida que los niños procesan lo que pasó y les surgen nuevas preguntas.



Los libros pueden iniciar conversaciones, pero cada niño es diferente.



Acompañe los libros con conversaciones abiertas y de apoyo, y con momentos de cercanía.