

Healing Hearts Book Bag Book List



ELEMENTARY SCHOOL

Badger's Parting Gifts by Susan Varley

Is Daddy Coming Back in a Minute? by Elke Barber, Alex Barber

I Miss You: A First Look at Death by Pat Thomas

King Calm by Susan D. Sweet

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain death to Children by Bryan Mellonie, Robert Ingpen

Luna's Red Hat by Emmi Smid

Mama's Right Here by Susan Kerner

Tear Soup by Pat Schwiebert

The Invisible String by Patrice Karst

What Happened to Daddy's Body? by Elke Barber, Alex Barber

MIDDLE SCHOOL

Healing your grieving heart for Teens: 100 practical ideas by Alan Wolfelt

Helping Teens Cope with Death by The Dougy Center

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain death to Children by Bryan Mellonie, Robert Ingpen

Luna's Red Hat by Emmi Smid

Mick Harte Was Here by Barbara Park

Tear Soup by Pat Schwiebert

The Invisible String by Patrice Karst

Tiger Eyes by Judy Blume

Chill + Spill: A Place to Put it Down and Work it Out by Steffanie Lorig, Jeanean Jacobs



Healing Hearts Book Bag Book List



HIGH SCHOOL

Healing your grieving heart for Teens: 100 practical ideas by Alan Wolfelt

Helping Teens Cope with Death by The Dougy Center

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain death to Children by Bryan Mellonie, Robert Ingpen

Luna's Red Hat by Emmi Smid

Mick Harte Was Here by Barbara Park

Tear Soup by Pat Schwiebert

The Invisible String by Patrice Karst

Weird is Normal When Teenagers Grieve by Jenny Lee Wheeler



Healing Hearts Book Bag Discussion Guide



The books in this Healing Hearts Book Bag each share a story about grief and loss. To explore your own experiences with grief, discuss the following questions with a trusted adult, friend, or family member or use these questions as prompts for a journal.

1. What is the name of the person who died and what is their relationship to you? How did you find out about what happened? Do you remember how you felt?
2. Was there a funeral or memorial service for the person who died? If you attended, what was your experience like?
3. What did it feel like going back to school after the death? What was the hardest part? Who or what was helpful to you?
4. What is your favorite memory of the person who died?
5. What do you miss most about the person who died? Is there anything you do not miss?
6. What is different at home since the person died? What has changed about the way your family does things?
7. How do you think people around you have changed?
8. Sometimes grief brings a number of different emotions and sometimes it is all at once. What are the top three emotions you have felt?
9. Who can you talk to when you are missing your person? (At home, at school)
10. It can be helpful to have a comfortable and safe place to think about your person or let your feelings out. Is there somewhere at home where you feel the most comfortable or safe? At school?
11. Are there smells, sounds, or sights that remind you of the person who died? What do you do when something like that reminds you of them?
12. What are some healthy ways you can express your thoughts and feelings about what happened?
13. How do you stay connected with the person who died? (Activities, keepsakes)

Optional Activity

Sometimes writing a letter to the person who died or writing a letter to your grief can be a helpful way to express your thoughts and feelings. If you would like, write down what you want to say. Example: Dear (person's name) or Dear Grief...



Guía de Discusión

Bolsa de Libros Sanando



Cada libro que se encuentra en la bolsa Sanando Corazones comparte una historia acerca de duelo y pérdida. Con el fin de explorar tus propias experiencias de duelo, analiza las siguientes preguntas con un adulto, amigo o miembro de familia en el que confíes; también sugerimos que te bases en estas preguntas si prefieres escribir en tu diario personal.

1. ¿Cuál es el nombre de la persona que falleció y cómo estaban relacionados? ¿Cómo te enteraste de la muerte de esta persona? ¿Recuerdas cómo te sentiste al enterarte de la noticia?
2. ¿Hubo un funeral o servicio conmemorativo en honor de la persona que falleció? ¿Si acudiste a este servicio, cuál fue tu experiencia personal?
3. Después de la muerte, ¿cómo te sentiste cuando regresaste a la escuela? ¿Cuál fue la parte más difícil? ¿Quién o qué fue lo que más te ayudó?
4. ¿Cuál es tu recuerdo favorito de la persona que murió?
5. ¿Qué es lo que más extrañas acerca de la persona que murió? ¿Hay algo que no extrañes?
6. ¿Sientes que las cosas han cambiado en tu hogar desde que falleció la persona? ¿Qué ha cambiado en tu familia?
7. ¿Ha cambiado la gente alrededor de ti? ¿Cómo?
8. En ocasiones el dolor y duelo vienen acompañados de varias otras emociones, a veces todas al mismo tiempo y a veces una por una, ¿Cuáles son las tres emociones más importantes que has tenido?
9. ¿Con quién puedes hablar cuando extrañas a la persona que murió? (En casa y en la escuela)
10. Te puede ayudar el tener un espacio seguro y cómodo en donde puedas pensar en la persona que murió y expresar tus emociones. ¿Hay un lugar en tu hogar donde te sientas cómodo y seguro? ¿En tu escuela?
11. ¿Existen olores, sonidos o paisajes que te recuerden a la persona que murió? ¿Qué haces cuando esto pasa?
12. ¿Cuáles son algunas formas sanas en las que puedes expresar tus sentimientos y pensamientos acerca de lo ocurrido?
13. ¿De qué manera encuentras conexión con la persona que murió? (actividades, objetos, etc).

Actividad Opcional

En ocasiones, una manera útil de expresar tus sentimientos y pensamientos es el escribir una carta a la persona que murió o una carta a tu dolor y duelo. Si lo deseas, escribe lo que sientes y quieres decir. Por ejemplo: Querido (a) (nombre de la persona) o Querido dolor...

