

### Libros

Coakley, R. (2016). *When Your Child Hurts: Estrategias eficaces para aumentar la comodidad, reducir el estrés y romper el ciclo del dolor crónico*. Yale University Press.

Krane, E.J. (2007). *Relieve Your Child's Chronic Pain: Programa de un médico para aliviar los dolores de cabeza, el dolor abdominal, la fibromialgia, la artritis reumatoide juvenil y mucho más*. Simon y Schuster.

Palermo, T. M., & Law, E. F. (2015). *Managing Your Child's Chronic Pain (Control del Dolor Crónico de su Hijo)* Oxford University Press.

Zeltzer, L.K., and C.B. Schlank. (2005). *Conquering Your Child's Chronic Pain: Guía del Pediatra para Recuperar una Infancia Normal*. Harper Collins Living.

Zoffness, R. (2019). *Chronic Pain & Illness Workbook for Teens: Terapia Cognitiva-Conductual y Prácticas Basadas en la Conciencia Plena para Bajar el Volumen del Dolor*. Publicaciones New



### Videos

“How does your brain respond to pain?”

<https://youtu.be/I7wfDenj6CQ>

Este video colorido y divertido ayuda a explicar la ciencia detrás del dolor.

“The mystery of chronic pain.” A TED Talk by Dr. Eliot Krane.

<https://youtu.be/J6--CMhcCfQ>

Una charla interesante sobre cómo funciona el dolor crónico y cómo tratarlo.

“Understanding pain in less than 5 minutes, and what to do about it!”

[https://youtu.be/C\\_3phB93rvI](https://youtu.be/C_3phB93rvI)

Un video fácil de seguir que explica el dolor crónico y las formas de mejorarlo.

“Tame the beast.”

<https://www.tamethebeast.org/#tame-the-beast>

Una explicación maravillosa y fácil de entender de algunas de las últimas informaciones e investigaciones sobre el dolor crónico.



### Sitios web / Páginas de Internet

**The Comfort Ability**

<https://www.thecomfortability.com/>

Este sitio web tiene información útil, videos sobre niños y adolescentes que lidian con dolor crónico y muestras de audio de ejercicios de relajación guiados.

**MYCAREPATH**

<https://www.mycarepath.ca>

Un sitio web detallado con información sobre cómo entender el dolor y formas de manejarlo de manera efectiva.

**Pain Bytes**

<https://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/painbytes>

Un recurso integral para aprender sobre el dolor y las habilidades de manejo del dolor basadas en el comportamiento.

**Meg Foundation**

<https://www.megfoundationforpain.org/chronic-pain>

Una guía de recursos con el objetivo de empoderar a los niños y las familias para prevenir y aliviar el dolor.

