



recursos para el trauma racial

Libros:

- YOGA RESTAURATIVO PARA EL ESTRES Y TRAUMA ETNICO Y RACIAL por Dr. PARKER WWW.DRGAILPARKER.COM/
- Curación Trauma Racial por Sheila Wise Rowe: El camino hacia la recuperación
- Por Qué Todos Los Niños Negros Están Sentados Juntos En La Cafetería: y Otras Conversaciones Sobre La Rraza por Beverly Daniel Tatum
- Entre el mundo y yo por Ta-Nehisi Coates
- Negro como Yo por John Howard Griffin y Robert Banazzi
- Yo y la Supremacia Blanca: Combatir el Racismo, Cambiar el Mundo y Convertirse en un Buen Progenitor por Layla saad
- Cómo ser un Antirracista por Dr. Ibram X. Kendi

Ejercicios de Meditación:

- La Vida de los Negros Importa Meditación para Curar el Trauma Racial por Dr. Candice Nicole drcandicenicole.com/2016/black-lives-matter-meditation/
- Soulfulness4Life.com - utiliza un enfoque cultural congruente para una atención plena

Muchos recursos recopilados por el Dr. Thema @dr.thema & Dr. Earl Turner's @drearlturmer IGTV segment en Lidiar Con el Trauma Racial

@LATINX THERAPY

