

 **Con los abuelos. Guido van Genechten. Editorial: Juventud, 2003.**

Jan está muy contento porque va a pasar el día en casa de sus abuelos. Allí ayuda al abuelo con las tareas de la granja y a la abuela a hacer un pastel de cerezas, que “es el mejor del mundo” [I GEN con](#)

 **Compañeros de aventuras. La familia que no se rindió jamás. Raquel**

Rostro y Cisco García. Beascoa, 2021. La historia de una familia, de Cisco García, un abogado y excampeón de snowboard que quedó paraplégico tras un accidente en 2015. El libro, narrado por su hijo Gonzalo, relata cómo la familia, incluyendo a su pareja y médica Raquel Rostro, enfrenta los desafíos de la vida con una actitud positiva y superación. [I ROS com](#)

 **Cuentos para dormir a la abuela. Antonio Manuel Fabregat. Edebé,**

2007. Los hijos y los nietos de la abuela Josefa habían disfrutado con los cuentos que ella les contaba. Cierta día, decidieron contarle cada noche un cuento a ella y así ayudarla a dormir. [I TUC cue](#)

*El 5 de noviembre se celebra el **Día Internacional de las Personas Cuidadoras**, una fecha para reconocer la entrega, la paciencia y la dedicación de quienes acompañan y atienden a personas mayores, enfermas o dependientes. Asimismo, la **ONU proclamó el 29 de octubre como el Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo**, con el propósito de visibilizar y valorar el trabajo —a menudo invisible— que sostiene la vida cotidiana y el bienestar de nuestras comunidades.*

*Desde la **Biblioteca Torreblanca**, queremos sumarnos a esta reflexión y tomar conciencia emocional sobre el valor de cuidar y ser cuidado. Las historias, los ensayos y los testimonios que proponemos en esta selección de lecturas nos acercan a distintas formas de entender el cuidado: como acto de amor, de compromiso, de respeto, de profesionalidad y también de autoconocimiento.*

A través de estas lecturas, invitamos a descubrir la fuerza de los vínculos humanos, la empatía y la ternura que nacen en el gesto de cuidar, y a reconocer la importancia de cuidar también de uno mismo. Porque leer, en cierto modo, también es cuidar: es abrir un espacio de calma, comprensión y compañía.

BIBLIOTECA TORREBLANCA



Selección Bibliográfica



 **Red Municipal
de Bibliotecas**
Instituto de la Cultura
y las Artes de Sevilla

NO8DO
AYUNTAMIENTO
DE SEVILLA

-  **Llévame a casa de Jesús Carrasco. Seix Barral, 2021.** Una novela que explora la cruda realidad de tener que cuidar de un padre enfermo y la complejidad de esa tarea, enfocándose en la carga emocional del cuidador [N CAR lle](#)
-  **El alma del mundo de Alejandro Palomas. Espasa, 2011.** Una tarde de junio, Otto Stephens y Clea Ross llegan a la residencia de ancianos de Buenavista. Ambos cargan consigo algo más que el peso de dos vidas gastadas por el tiempo y la edad. Ilona, la cuidadora que se dedica a acompañar a uno y a otro, no imagina lo que significarán los tres meses que pasarán juntos [N PAL alm](#)
-  **Quiéreme siempre. Nuria Gago.018. Planeta, 2018.** A Lu, que lleva dos años en París, le han roto el corazón por tercera vez y decide volver a Barcelona para aclarar sus ideas. Su madre le busca un trabajo de cuidadora sin consultarle y cuando la recoge en el aeropuerto, la lleva directamente a casa de Marina: ochenta y seis años, viuda y pendiente siempre de su hermana María, enferma de alzhéimer. Lo que empieza siendo una convivencia forzosa se convierte para las dos en un pequeño oasis en el que recuperarán la alegría y el control de sus vidas. Quiéreme siempre habla sobre la importancia de ayudarnos los unos a los otros, sobre la soledad de nuestros mayores, sobre cómo la música puede abrir puertas que ya nadie encuentra y, sobre todo, de cómo el humor, el amor y la valentía de mirar hacia adentro pueden salvarnos. Premios: Premio Azorín de novela 2018 [N GAG qui](#)
-  **Los siguientes. Pedro Simón. Espasa, 2024.** Novela que completa una trilogía emocional del autor: después de “Los ingratos” y “Los incomprensidos”, esta obra explora el momento de despedirse de los padres, el cuidar a quienes cuidaron y el ciclo de la vida que continúa. Una narrativa conmovedora sobre la vejez, la familia, la culpa y el amor [N SIM sig](#)

-  **Los ingratos. Pedro Simón. Espasa, 2021.** Novela que retrata la España rural de los años setenta a través de los ojos de un niño, David, cuya vida cambia cuando llega Emérita, una mujer que trabajará en su casa. Historia de generaciones, de gratitud hacia quienes cuidaron y formaron sin pedir nada a cambio, de raíces, de memoria y de heridas del pasado [N SIM ing](#)
-  **La casa. Paco Roca. Astiberri Ediciones, 2015.** El regreso de tres hermanos adultos a la casa de campo familiar, un año después de la muerte de su padre. La historia explora la compleja relación entre ellos y los recuerdos, conflictos y sentimientos que surgen al limpiar la casa para venderla [J-C ROC cas](#)
-  **Estamos todas bien. Ana Penyas. Salamandra Graphic, 2017.** Novela gráfica autobiográfica donde la autora rinde homenaje a sus abuelas Maruja y Herminia —y con ellas a toda una generación de mujeres invisibilizadas—, explorando su vida cotidiana, sus recuerdos y su forma de vivir en tiempos pasados. [J-C PEN est](#)
-  **Las gratitudes. Delphine de Vigan. Anagrama, 2021.** Historia de tres personajes cuyas vidas se entrelazan por la gratitud. Michka Seld es una mujer mayor que, tras sufrir afasia, ingresa en una residencia; Marie es su vecina de infancia que la cuidó cuando era niña y Jérôme es el logopeda que trabaja con Michka. Los dos últimos aceptan ayudar a cumplir el deseo de Michka: encontrar al matrimonio que la salvó durante la II Guerra Mundial y al que nunca llegó a dar las gracias. Se trata sobre la memoria, el envejecimiento, el silencio, el deber, el reconocimiento, y el valor de decir “gracias” cuando aún es tiempo [N VIG gra](#)

 **La sonrisa etrusca. José Luis Sampedro. Destino, 2008.** Un viejo campesino calabrés llega a casa de sus hijos en Milán para someterse a una revisión médica. Allí descubre su último afecto, una criatura en la que volcar toda su ternura: su nieto, que se llama Bruno, como a él le llaman sus camaradas partisanos. Y vive también su última pasión: el amor de una mujer que iluminará la etapa final de su vida concediéndole toda su plenitud 616 ROM est

 **Tiempo de cuidados. Otra forma de estar en el mundo. Victoria Camps. Arpa Editores, 2021.** Ensayo filosófico que reflexiona sobre el valor del cuidado como parte esencial de las relaciones humanas y de la sociedad. La autora aborda cómo el cuidado (de niños, mayores, dependientes, etc.) debe ser reconocido como un deber y un derecho en el que todos estamos implicados, y que no puede seguir siendo un «trabajo invisible» 364 CAM tie

 **Manual de primeros auxilios y pequeñas urgencias. Ramón Sánchez-Ocaña. Arcopress Ediciones, 2017.** Manual práctico dirigido a la población general que explica cómo actuar ante pequeñas urgencias y primeros auxilios en el domicilio (o en contextos cotidianos), con el fin de adquirir conocimientos básicos para responder a situaciones imprevistas 616 SAN man

 **Cuando ya no sea yo. Carme Elias. Planeta, 2023.** “Todo lo que cuento aquí es verdadero. Son regalos de mi fugitiva memoria y de los diarios que he escrito a lo largo de muchos años. Todo esto que narro como un cuento, es decir, con cierta ligereza, lo hago para no ahogarme con mis propias lágrimas, porque siempre quieren ser ellas las protagonistas. Sí. Tengo alzhéimer. Pero todavía soy plenamente consciente de lo que hago y de cómo lo hago, y a todo esto empiezo a cogerle el gusto” B ELI cua

 **Estimulación cognitiva en la enfermedad de Alzheimer. Ejercicios prácticos. Manuel Jesús Romero Bravo y Raquel Orantes Fernández. Formación Alcalá, 2010.** Guía de intervención para la estimulación cognitiva en personas con Enfermedad de Alzheimer: incluye ejercicios prácticos para trabajar funciones cognitivas, memoria, atención, etc., con el objetivo de mejorar autonomía y calidad de vida de los pacientes 616 ROM est

 **Manual Merck de información médica: edad y salud. Mark H. Beers, MD, Director editorial; Thomas V. Jones, MD, MPH.: Océano, 2005.** Contiene toda la información necesaria para ayudar al cuidado de la propia salud y para la atención de las personas mayores a nuestro cuidado. Una obra de referencia imprescindible para conocer, comprender y prevenir, así como para hacer más fluida y eficaz la comunicación entre el paciente y el profesional de la salud. 616 man

 **Cuidar. Una revolución en el cuidado de las personas. Ana Urrutia Beaskoa. Ariel, 2018.** Ensayo que propone un cambio en la forma de ver y organizar el cuidado de las personas —niños, mayores, dependientes—, defendiendo que el cuidado debe ocupar un lugar central en nuestras políticas, servicios, economía y cultura 613 URR cui

 **Aprender a vencer el dolor por la vía natural. Cómo romper el ciclo del dolor y recuperar el control de tu vida. Leon Chaitow. Oniro, 2002.** Guía para personas que sufren dolor crónico o recurrente, donde se ofrecen herramientas naturales —alimentación, movimiento, relajación, cambio de hábitos— para reducir la percepción del dolor, evitar su cronificación y recuperar la calidad de vida 615.8 CHA APR

 **El mal dormir. Un ensayo sobre el sueño, la vigilia y el cansancio.** David Jiménez Torres. Libros del Asteroide, 2022. Ensayo que profundiza en la importancia del sueño, analiza las alteraciones del descanso, la vigilia, el cansancio crónico, sus causas y posibles soluciones. Dirigido a quienes buscan comprender por qué no duermen bien y qué pueden hacer al respecto 618.8 JIM mal

 **Cocina sencilla y saludable para mayores. Consejos, ideas y recetas.** Julio de la Torre Fernández-Trujillo y José Manuel Pérez Moreno. Quorum Editores, 2006. Libro de cocina pensado para personas mayores, con recetas adaptadas, consejos de nutrición y preparación, e ideas para mantener una alimentación saludable en la edad madura, facilitando además la vida diaria y promoviendo la autonomía 641 TOR coc

 **Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo.** Robert A. Neimeyer. Booket, 2012. Una nueva perspectiva sobre el duelo para las personas que han sufrido alguna pérdida y para los profesionales que intentan ayudarlas. Expone la excesiva superficialidad y simplicidad de las visiones tradicionales sobre el duelo para desarrollar una nueva teoría que lo contempla como un proceso activo de «reconstrucción de significado» y de transformación. Con historias reales de personas que se esfuerzan por superar sus pérdidas, este libro ayuda a movilizar los recursos personales y sociales necesarios para paliar el dolor 159 NEI apr

 **El alzhéimer.** David Shenk. Espasa Práctico, 2002. Aborda la enfermedad de Alzheimer desde múltiples enfoques: causas, efectos, implicaciones para los pacientes, para los cuidadores, y la sociedad en general. Pensado para sensibilizar y ofrecer conocimiento accesible sobre una enfermedad compleja 616 SHE alz

 **La alimentación es la cuestión. 42 claves para comer de manera inteligente.** Melanie Mühl y Diana von Kopp. Planeta, 2017. Libro divulgativo que destaca 42 claves o principios para una dieta inteligente: más allá de modas, se centra en una alimentación que promueva salud, bienestar, prevención de enfermedades y una vida más equilibrada 613.2 MÜH ali

 **Colesterol, Triglicéridos y su control.** Ana María La Justicia. EDAF, 2011. Manual accesible que explica qué son el colesterol y los triglicéridos, cómo afectan a la salud y qué hábitos alimentarios y de estilo de vida permiten su control. Una obra útil para quienes desean entender y actuar sobre sus lípidos y su salud cardiovascular 612 LAJ col

 **Manual para el cuidado de personas mayores y dependientes: Técnicas de higiene, movilización, alimentación y cuidados.** Beatriz Coronado García. RA-MA, 2025. Guía integral para la atención sociosanitaria de personas mayores y dependientes. Una herramienta completa y actualizada para los cuidadores, combina teoría y práctica para formar y capacitar a quienes se dedican al cuidado de los más vulnerables. No solo enseña cómo realizar una tarea, sino por qué es importante hacerla bien y con empatía. Fomenta la prevención de riesgos y promueve una intervención basada en el respeto, la dignidad y la mejora continua 616 COR man

 **El pirata de las estrellas. Albert Arrayàs. Editorial: Babulinka Books, 2014.** La historia del Pirata “Gran Roig” que un día decide comerse todas las estrellas. Pero... ¿cómo llegará al cielo? ¿Qué le dirá la luna al quedarse sola? Un álbum que aborda la amistad y la empatía de una forma divertida y creativa. [I ARR pir](#)

 **Abuelos. Chema Heras y Rosa Osunara. Kalandraka, 2006.** La abuela se miró en el espejo: Soy fea como una gallina sin plumas ¡No digas eso mujer! Eres tan bonita como el sol. ¡Y haz el favor de apurar, que tenemos que ir a bailar! Es la tierna historia de dos viejecitos, Manuel y Manuela, que aceptan con naturalidad las huellas de los años. Abuelos nos enseña a encontrar la belleza a través de los ojos del amor, nos muestra todo el cariño que puede existir cuando el cuerpo se marchita y nos descubre las ventajas de vivir con una sonrisa en los labios [I HER abu](#)

 **¿Dónde están las llaves?: neuropsicología de la vida cotidiana. Saul Martínez-Horta. GeoPlaneta, 2023.** Nuestra vida cotidiana está llena de situaciones que pueden tener una explicación neuropsicológica. Nos referimos a los olvidos involuntarios, los lapsus, las pasiones desbordadas, las fobias y manías e incluso las experiencias que se podrían calificar como "extrañas" (apariciones y alucinaciones). Una mirada científica para entender mejor cómo funciona nuestro cerebro [159 MAR don](#)

 **Un pasito y otro pasito. Tomie de Paola. Ekaré, 1986.** Un abuelo le enseña a su nieto a dar sus primeros pasos, a jugar y a contar historias, usando la frase "un pasito y otro pasito". Cuando el abuelo se enferma y no puede moverse ni hablar, su nieto, ahora más grande, se une a él, le enseña a su abuelo, y con el tiempo, sus roles se invierten: su nieto le apoya en su recuperación, un hermoso intercambio en las etapas de la vida [I DEP unp](#)

 **Proyecto Abuelita. Anne Finne. Nórdica Infantil, 2018.** La abuela de Iván, Sophie, Tanya y Nicholas resulta a veces un poco loca, confunde caras, nombres y no sabe ni en qué día vive, pero cuando sus hijos deciden llevarla a una residencia de ancianos, sus cuatro nietos buscarán una solución divertida y llena de ternura para que esto no ocurra. Así comienzan el Proyecto Abuelita, plan para hacer cambiar de opinión a sus progenitores y poder seguir disfrutando de la compañía de su excéntrica abuela [I FIN abu](#)

 **Abuelita, ¿te acuerdas? Laura Langston y Lindsey Gardiner. Beascoa, 2004.** Es un álbum ilustrado que narra cómo una niña llamada Marga quiere mucho a su abuela, pero cuando la abuela empieza a perder la memoria la niña vive el miedo de que ya no la reconozca. Finalmente la niña decide que será la memoria de su abuela. [I LAN abu](#)

 **El mejor truco del abuelo. L. Dwigth Holden y Michael Chesworth. Fondo de Cultura Económica, 1993.** Una historia verdadera acerca del modo en que una niña experimenta la enfermedad y muerte de su abuelo. Da respuestas a preguntas que quizá el niño no sepa expresar. Aquéllos que amamos, nunca abandonan nuestro corazón... Éste es el mejor truco del amor [I HOL mej](#)

 **Boca cerrada: El poder de los cuentos. Gigi Bigot y Pépito Matéo. Editorial: Edelvives, 2002.** Este cuento habla de un niño que deja de hablar, y su silencio se transmite de “boca en boca” a través de objetos como un gato, una casa, flores, un camino... es una reflexión lúdica sobre el poder de los cuentos orales. [I BIG boc](#)

