

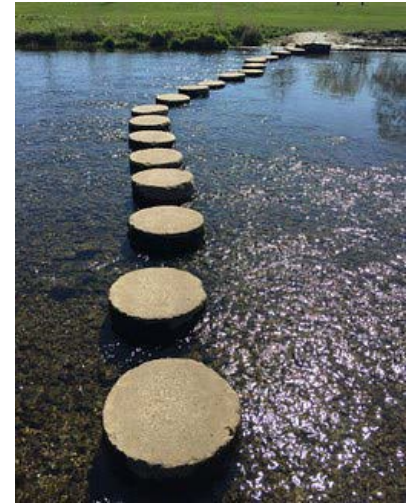


## Servicios de apoyo al duelo

### Recursos, grupos de apoyo, y libros

*Este folleto enumera los grupos de apoyo, recursos locales y en línea, y libros que pueden resultarle útiles en su momento de duelo.*

*Deberá registrarse en la mayoría de los grupos de apoyo antes de asistir a ellos. Llame a la agencia a cuyo grupo de apoyo le gustaría asistir para conocer la fecha, la hora y el lugar.*



*Esperamos que encuentre estos recursos útiles a medida que avanza en momento de dolor.*

## Grupos de apoyo e información

### Seattle

#### Información de la comunidad

**Línea de recursos: 866.427.4747** Una línea de crisis que ofrece apoyo las 24 horas.

#### **Providence Hospice of Seattle: 206.320.4000**

Cerca del centro de Seattle. Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

#### **Kaiser Permanente Hospice: 206.326.4549**

Los grupos de apoyo se reúnen en varios lugares del condado King. No necesita ser miembro de Group Health para unirse a un grupo de apoyo.

#### **Healing Center (Centro de Sanación): 206.523.1206**

Al noroeste de Seattle. Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

#### **Grief and Life Transitions (duelo y transiciones de vida):**

**206.362.9094** Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

#### **Virginia Mason Separation and Loss (Separación y pérdida): 206.223.6398**

### Burien

#### **Highline Home Health and Hospice: 206.901.8532**

Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

## ***East King County***

**Evergreen Grief and Bereavement: 425.899.1077**

Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

**Overlake Hospital: 425.688.5308**

Ofrece grupos de apoyo de duelo solo para muerte por cáncer.

## ***Edmonds***

**Swedish Edmonds: 425.640.4404**

Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

## ***Everett***

**Hospice del Condado Snohomish: 425.261.4800**

Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

## ***Tacoma***

**Multicare Hospice, Condados King y Pierce: 253.301.6400**

**Multicare Hospice, Condado Kitsap: 253.459.7566**

Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

**CHI Franciscan Hospice: 800.338.8305**

Brinda información sobre el duelo y la pérdida y ofrece grupos de apoyo y asesoramiento.

## **Apoyo especializado en duelo**

- *Para niños en duelo:*  
**Providence Hospice Safe Crossings: 206.652.4723** Apoyo a los niños pequeños.
- *Para los padres en duelo:*  
**The Compassionate Friends: 206.241.1139**  
Apoyo por la muerte de niños de cualquier edad.
- *Por la muerte de un cónyuge o pareja:*  
**Información y consulta para viudos: 206.241.5650**  
**Grupo de apoyo a jóvenes viudos: 206.441.3556**  
Para viudas y viudos de 50 años o menos.
- *Para muertes súbitas/traumáticas:*  
**Harborview Abuso y Trauma: 206.744.1600**  
**Centro Nacional para Víctimas del Delito: 202.467.8700**  
**Madres en contra de conducir ebrio: 877.275.6233**
- *Para las muertes por sida:*  
**Peer Seattle para grupos de apoyo para SIDA: 206.322.2437**

## Recursos fuera del área de Seattle

Si vive fuera del área metropolitana de Seattle, llame a su centro paliativo (hospice) local y solicite recursos de duelo cerca de usted. Puede encontrar su centro paliativo (hospice) local llamando a la Organización Nacional de Hospicio y Cuidados Paliativos (NHPCO por sus siglas en inglés) al 703.837.1500. o visite el sitio web de NHPCO en [www.nhpc.org](http://www.nhpc.org).

Cúidese bien y acepte el apoyo de su familia, amigos y terapeutas de duelo.

## Recursos en la internet

- Fundación American Hospice: [www.americanhospice.org](http://www.americanhospice.org)
- Instituto Nacional del Cáncer – Aflicción, duelo y manejo de la pérdida:  
[www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/Patient/page2](http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/Patient/page2)

## Libros acerca del pesar y la pérdida

### ***Safe Passage (travesía Segura)***

de Molly Fumia

Este es un libro fácil de leer de meditaciones sobre el duelo. La autora usa citas y escritos originales para guiarnos a través de los pasajes del dolor hacia la sanción y la esperanza.

### ***Sopa de lágrimas***

de Pat Schwiebert y Chuck DeKlyen, ilustrado por Taylor Bills

Este libro ilustrado es tanto para niños como para adultos que han perdido a un ser querido. El personaje principal es una anciana llamada Grandy que ha sufrido una gran pérdida. La Sopa de lágrimas de Grandy la consuela y ayuda a llenar el vacío en su vida que dejó la pérdida.

### ***Tiempo de duelo***

de Carol Staudacher

Este libro es un compañero para ayudarlo a atravesar el momento difícil de duelo. Incluye meditaciones que le hablan directamente si aún siente los efectos de su pérdida. Este libro puede ser útil sin importar cuando murió su ser querido o donde se encuentra en su proceso de duelo.

### ***In Lieu of Flowers (En lugar de flores)***

de Nancy Cobb

No hay una manera incorrecta de llorar la muerte, pero la historia de cómo la autora logró enfrentar la muerte de sus padres y otros seres queridos brinda un ejemplo saludable. Escrito con inteligencia y humor, este libro nos recuerda mantenernos conectados con nuestros seres queridos, tanto vivos como fallecidos.

### ***Mourning and Mitzvah (Luto y Mitzvá)***

de Anne Brener

Este diario guiado es para cualquier persona que está recorriendo el camino del duelo a través del duelo hacia la curación. Para quienes lamentan una muerte cualquier tipo de pérdida, o para quienes apoyan a los dolientes, este libro enseña el poder y la fuerza del proceso del duelo.

### ***Midlife Orphan (Huérfano de mediana edad)***

de Jane Brooks

Este libro ayuda a los hijos adultos a entender los cambios del duelo que ocurren en sus vidas cuando mueren sus padres ancianos. A menudo usamos la palabra “huérfano” para referirnos a niños pequeños, pero incluso los adultos de mediana edad pueden sentir el dolor de ser huérfanos.

***Empecé a extrañarte mucho antes de  
que te fueras.  
Te seguiré amando mucho  
después de que los recuerdos te traigan  
de nuevo.***

- Molly Fumia

#### **¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. si tiene preguntas o inquietudes llame por favor.

UWMC Trabajo Social y  
Cuidados de Coordinación:

Campus Montlake: 206.598.4370

Campus Northwest:  
206.668.1304

HMC Trabajo Social:  
206.744.8030

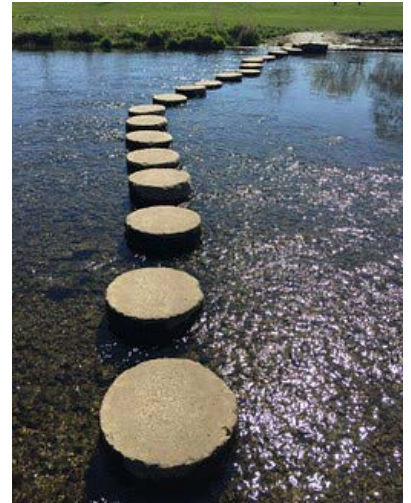


## Bereavement Support Services

*Resources, support groups, and books*

*This handout lists support groups, local and online resources, and books you may find helpful in your time of grief.*

*You will need to register for most support groups before you attend them. Please call the agency whose support group you would like to attend for the date, time, and location.*



*We hope that you find these resources helpful as you move through your time of grief.*

### Support Groups and Information

#### ***Seattle***

#### **Community Information**

##### **Resource Line: 866.427.4747**

A 24-hour crisis line offering crisis support.

##### **Providence Hospice of Seattle: 206.320.4000**

Near downtown Seattle. Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

##### **Kaiser Permanente Hospice: 206.326.4549**

Support groups meet in many places in King County. You do not need to be a Group Health member to join a support group.

##### **Healing Center: 206.523.1206**

In Northeast Seattle. Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

##### **Grief and Life Transitions: 206.362.9094**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

##### **Virginia Mason Separation and Loss: 206.223.6398**

#### ***Burien***

##### **Highline Home Health and Hospice: 206.901.8532**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

## ***East King County***

### **Evergreen Grief and Bereavement: 425.899.1077**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

### **Overlake Hospital: 425.688.5308**

Offers bereavement support groups for cancer death only.

## ***Edmonds***

### **Swedish Edmonds: 425.640.4404**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

## ***Everett***

### **Hospice of Snohomish County: 425.261.4800**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

## ***Tacoma***

### **Multicare Hospice, King and Pierce Counties: 253.301.6400**

### **Multicare Hospice, Kitsap County: 253.459.7566**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

### **CHI Franciscan Hospice: 800.338.8305**

Provides information on grief and loss and offers support groups and counseling.

## **Specialized Bereavement Support**

- *For bereaved children:*

### **Providence Hospice Safe Crossings: 206.652.4723**

Support for young children.

- *For bereaved parents:*

### **The Compassionate Friends: 206.241.1139**

Support for the death of a child of any age.

- *For the death of a spouse or partner:*

### **Widowed Information and Consultation: 206.241.5650**

### **Widowed Young Persons Support Group: 206.441.3556**

For widows and widowers age 50 and younger.

- *For sudden/traumatic deaths:*

### **Harborview Abuse and Trauma: 206.744.1600**

### **National Center for Victims of Crime: 202.467.8700**

### **Mothers Against Drunk Driving: 877.275.6233**

- *For death from AIDS:*

### **Peer Seattle for AIDS Support Groups: 206.322.2437**

## Resources Outside the Seattle Area

If you live outside the greater Seattle area, please call your local hospice and ask for bereavement resources near you. You can find your local hospice by calling the National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO) at 703.837.1500. Or, visit the NHPCO website at [www.nhpco.org](http://www.nhpco.org).

Please take good care of yourself and accept support from your family, friends, and bereavement counselors.

## Internet Resources

- American Hospice Foundation: [www.americanhospice.org](http://www.americanhospice.org)
- National Cancer Institute – Grief, Bereavement and Coping with Loss: [www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/Patient/page2](http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/bereavement/Patient/page2)

## Books on Grief and Loss

### ***Safe Passage***

by Molly Fumia

This is an easy-to-read book of meditations on grieving. The author uses quotes and original writings to guide us through the passages of grief toward healing and hope.

### ***Tear Soup***

by Pat Schwiebert and Chuck DeKlyen, illustrated by Taylor Bills

This illustrated book is for both children and adults who have lost a loved one. The main character is an old woman named Grandy, who has suffered a major loss. Grandy's tear soup comforts her and helps fill the void in her life that her loss left.

### ***A Time to Grieve***

by Carol Staudacher

This book is a companion to help you through the difficult time of grief. It includes meditations that speak directly to you if you are still feeling the effects of your loss. This book can be helpful no matter when your loved one died or where you are in your grieving process.

***In Lieu of Flowers***

by Nancy Cobb

There is no wrong way to grieve, but the story of how the author managed to face the deaths of her parents and other loved ones provides a healthy example. Written with intelligence and humor, this book reminds us to stay connected with our loved ones, both living and deceased.

***Mourning and Mitzvah***

by Anne Brener

This guided journal is for anyone who is walking the mourner’s path through grief to healing. For those who mourn a death or any kind of loss, or for those who are supporting the bereaved, this book teaches the power and strength of the grieving process.

***Midlife Orphan***

by Jane Brooks

This book helps adult children understand and grieve the changes that occur in their lives when their elderly parents die. Often we use the word “orphan” to mean young children – but even middle-aged adults can feel the pain of being an orphan.

***I started missing you long  
before you were gone.  
I’ll keep loving you long after  
the memories bring you back.***

- Molly Fumia

**Questions?**

Your questions are important. Please call us if you have questions or concerns.

UWMC Social Work and Care Coordination:

Montlake Campus:  
206.598.4370

Northwest Campus:  
206.668.1304

HMC Social Work:  
206.744.8030