

Servicios de apoyo durante el duelo

Recursos, grupos de apoyo y libros



Este folleto enumera grupos de apoyo, recursos locales y en línea, y libros que pueden ser útiles durante su duelo. En la mayoría de los grupos de apoyo, hay que inscribirse antes de asistir. Llame a la agencia de su preferencia para conocer la fecha, hora y ubicación de las reuniones.

Grupos de apoyo e información

Seattle

- **Community Information Resource Line: 866.427.4747**
Una línea abierta las 24 horas que ofrece apoyo en caso de crisis.
- **Providence Hospice of Seattle: 206.320.4000**
Cerca al centro de Seattle. Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.
- **Kaiser Permanente Hospice: 206.326.4549**
Los grupos de apoyo se reúnen en muchos lugares en el Condado de King. No es necesario ser miembro de *Group Health* para unirse a un grupo de apoyo.
- **Healing Center: 206.523.1206**
En el noreste de Seattle. Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.

East King County

- **Evergreen Grief and Bereavement: 425.899.1077**
Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.
- **Overlake Hospital: 425.688.5308**
Ofrece grupos de apoyo de duelo solo en caso de muerte por cáncer.

Edmonds

- **Swedish Edmonds: 425.640.4404**
Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.

Everett

- **Providence Hospice of Snohomish County: 425.261.4800**
Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.

Tacoma

- **Kitsap Multicare Hospice, King, Pierce y Kitsap Counties: 253.301.6400**
Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.
- **Virginia Mason Franciscan Hospice: 800.338.8305**
Proporciona información sobre el duelo y la pérdida, ofrece grupos de apoyo y consejería.



Use la cámara de su teléfono para obtener una copia digital de este folleto.

Grupos de apoyo especializados durante el duelo

Para niños en duelo:

- ***Providence Hospice Safe Crossings: 206.652.4723***
Apoyo para niños pequeños.

Para padres en duelo:

- ***The Compassionate Friends: 206.241.1139***
Apoyo por la muerte de un niño de cualquier edad.

Por fallecimiento de cónyuge o pareja:

- ***Widowed Information and Consultation: 206.241.5650***
- ***Widowed Young Persons Support Group: 206.441.3556***
Para los viudos de 50 años o menos.

Por muertes súbitas/traumáticas:

- ***Harborview Abuse and Trauma: 206.744.1600***
- ***National Center for Victims of Crime: 202.467.8700***
- ***Mothers Against Drunk Driving: 877.275.6233***

Por muerte a causa de SIDA:

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

Recursos fuera del área de Seattle

Si vive fuera del área metropolitana de Seattle, llame a su hospicio local y solicite recursos de duelo en su área. Puede localizar su hospicio más cerca llamando a *National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO)* al 703.837.1500. O visite el sitio web de NHPCO en www.nhpc.org.

Cuídese bien y acepte el apoyo de su familia, amigos y consejeros de duelo.

Recursos de Internet

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



Esperamos que estos recursos sean útiles durante su duelo.

Libros sobre el duelo y la pérdida

Safe Passage: por Molly Fumia

Este libro es fácil de leer con meditaciones sobre el duelo. El autor utiliza citas y escritos originales para guiarnos a través de los pasos del dolor hacia la curación y la esperanza.

Tear Soup: por Pat Schwiebert y Chuck DeKlyen, ilustrado por Taylor Bills

Este libro ilustrado es para niños y 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 le ayuda a llenar el vacío que dejó su pérdida.

A Time to Grieve: por Carol Staudacher

Este libro sirve de compañero para ayudarlo en los momentos difíciles del duelo. Incluye meditaciones que le hablan directamente si todavía está sintiendo los efectos de su pérdida. Este libro puede ser útil sin importar cuándo murió su ser querido o dónde se encuentra en su proceso de duelo.

In Lieu of Flowers: por Nancy Cobb

No hay manera incorrecta de llorar, pero la historia de cómo la autora logró enfrentar la muerte de sus padres y otros seres queridos proporciona 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: por Anne Brener

Este diario guiado es para cualquier persona en el camino del doliente, pasando a través del dolor hacia la curación. Para aquellos que lloran una muerte o cualquier tipo de pérdida, o para aquellos que apoyan a los afligidos, este libro enseña el poder y la fuerza del proceso de duelo.

Midlife Orphan: por Jane Brooks

Este libro ayuda a los hijos adultos a comprender y llorar los cambios 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.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame si tiene alguna pregunta o inquietud.

UWMC Social Work and Care Coordination:

- **Campus Montlake:** 206.598.4370
- **Northwest Campus:** 206.668.1304
- **HMC Social Work:** 206.744.8030

*Empecé a extrañarte mucho
antes de que te fueras.*

*Seguiré amándote mucho
después de que mis recuerdos
te traigan de vuelta.*

- Molly Fumia