

Recursos para el luto y el duelo

Si has perdido a un ser querido por suicidio, no estás solo. Hay recursos disponibles para ayudar a los sobrevivientes de pérdidas por suicidio a sobrellevar la situación.



Apoyo local para el luto y el duelo:

- **[Hospice of Humboldt](#)**: Servicios gratuitos de apoyo para el duelo, grupos y clases para adultos y adolescentes. 3327 Timber Fall Ct, Eureka. Llame al 707-445-8443.
- **[Heart of the Redwoods Community Hospice](#)**: Grupo de apoyo gratuito para el duelo todas las semanas en Garberville, llame para conocer los días y los horarios. Sesiones individuales gratuitas en persona o por teléfono. Llame al 707-923-7276

Apoyo en línea para el duelo y el duelo:

- **[988 Suicide & Crisis Lifeline](#)**: Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8 para conectarse con consejeros capacitados que lo escucharán, brindarán apoyo y lo conectarán con recursos. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
 - **[Para veteranos](#)**: Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8, luego presione 1
 - **[Ayuda en Español](#)**: Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8, luego presione 2. El sitio también tiene recursos para ayudarse a sí mismo y a los demás [después de una pérdida](#).
- **[Friends for Survival](#)**: una organización sin fines de lucro de alcance del duelo dirigida a aquellos que están de duelo por la muerte por suicidio de familiares o amigos. Línea de ayuda gratuita **para pérdidas por suicidio** 1-800-646-7322 atendida por voluntarios atentos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **[Alliance of Hope for Suicide Loss Survivors](#)** fue creada por sobrevivientes para sobrevivientes. Foro en línea disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **[Center for Complicated Grief \(Centro para el Duelo Complicado\)](#)**: Información sobre diferentes tipos de duelo. El sitio es para profesionales en el campo, así como para aquellos que están de duelo.
- **[Kara](#)**: Apoyo compasivo para el duelo de niños, adolescentes, familias y adultos. Con sede en Palo Alto, CA.
- **[Grief.com](#)**: Recursos educativos gratuitos y de pago sobre el duelo, incluidos videos, podcasts y seminarios web.
- **[The Dougy Center](#)**: Un centro de apoyo nacional donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias en duelo por una muerte pueden compartir sus experiencias.
- **[Fundación Americana para la Prevención del Suicidio](#)**: un extenso recurso nacional. Encuentre muchas opciones de lectura en su lista de [Libros para sobrevivientes de pérdidas](#). Conéctese con otras personas que hayan experimentado una pérdida por suicidio explorando su [sección Buscar apoyo](#).
- **[Amigos Compasivos](#)**: una organización de autoayuda que ofrece amistad, comprensión y esperanza a las familias en duelo que han experimentado la muerte de un hijo.
- **[NowMattersNow](#)**: porque el riesgo de suicidio aumenta cuando estamos de duelo.

Apoyo y servicios para su salud mental:

- **[Servicios de Salud Mental de América del Norte](#)**: Servicios gratuitos de telesalud mental para los miembros de Partnership Medi-Cal. No se necesita diagnóstico para la terapia de conversación. Tele

publichealthSVP@co.humboldt.ca.us

707-268-2132



psiquiatría, bilingüe y profesionales al servicio de la juventud disponibles. Consejería basada en la fe solo a pedido. 530-646-7269 ext. 1305.

- [**Carelon Mental Health Services**](#): Gratis para los miembros de Medi-Cal de la asociación, siempre. Hasta 6 sesiones al mes. Llame al 855-765-9703 para determinar la elegibilidad, completar la evaluación y encontrar un médico.

CARE & FEEDING of YOUR GRIEVING PERSON

@refugeingrief

LEAVE THEM CARE PACKAGES



BE SPECIFIC ABOUT HOW YOU CAN HELP



ASK QUESTIONS



REMEMBER BIG DATES

SET A CALENDAR REMINDER FOR BIRTHDAYS, ANNIVERSARIES, HOLIDAYS AND SEND A TEXT OR NOTE.



PARALLEL PLAY

YOU DON'T HAVE TO TALK TO SPEND TIME TOGETHER. YOUR PRESENCE MATTERS.



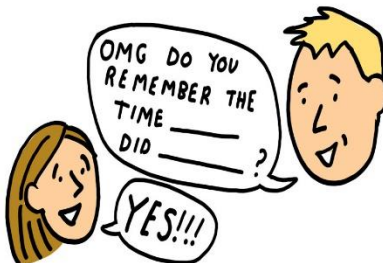
ACKNOWLEDGE THE LITTLE DATES

AN ORDINARY SATURDAY CAN SUCK TOO.



SAY THEIR NAME

SHARE A MEMORY, SAY THEIR PERSON'S NAME.



LET THEM BE SAD

SADNESS IS HEALTHY.



BE AWKWARD

IT'S OK IF YOU DON'T KNOW WHAT TO SAY OR DO. YOUR FRIEND NEEDS YOU! DON'T LET FEELING AWKWARD STOP YOU.



YOU DON'T NEED TO BE PERFECT, JUST PRESENT. 