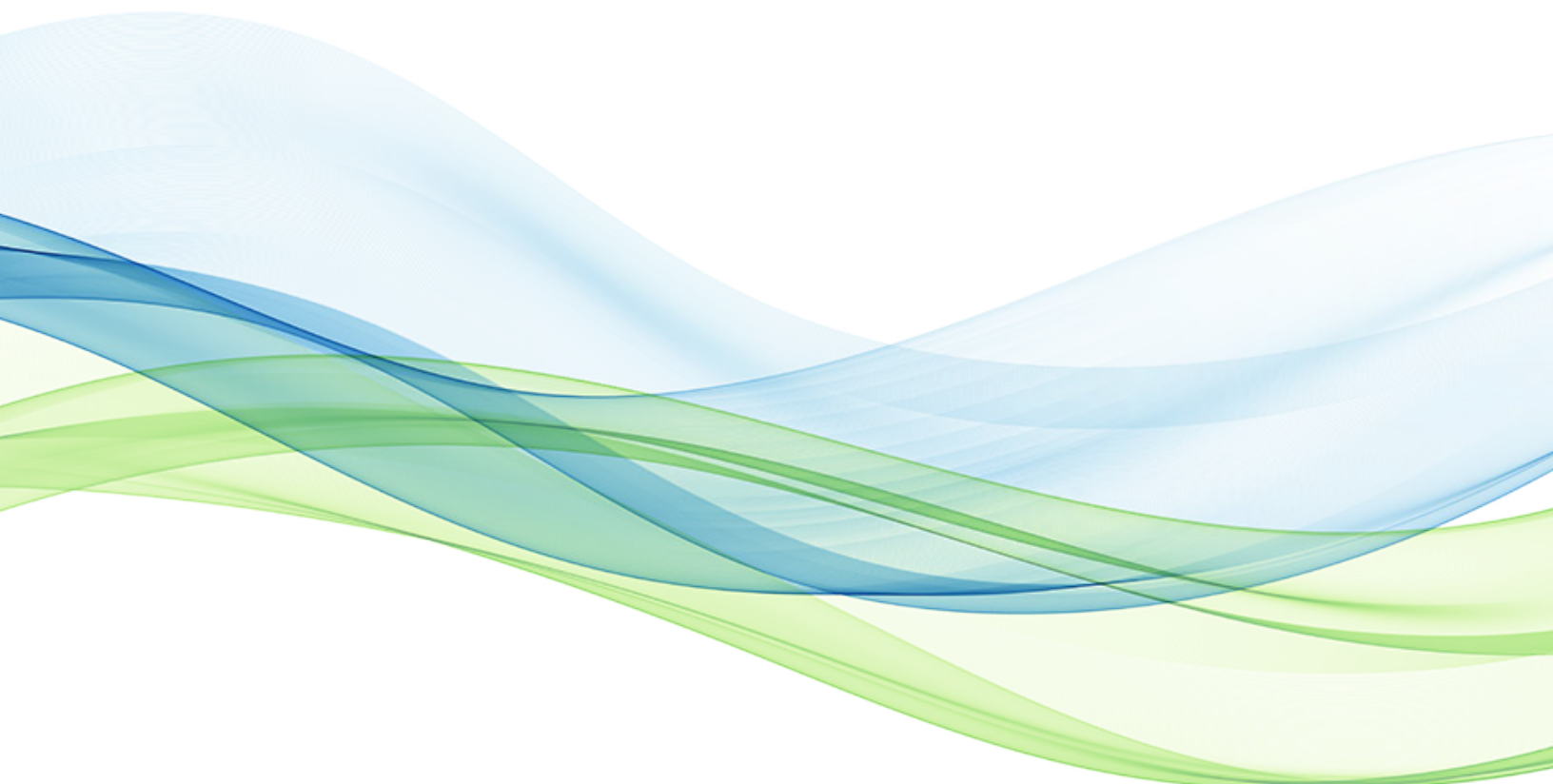
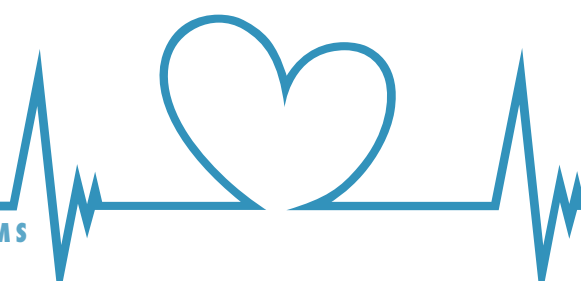




TIP

TRAUMA INTERVENTION PROGRAMS



GUÍA DE SERVICIOS

TRAUMA INTERVENTION PROGRAMS OF SAN DIEGO COUNTY, INC.

Nuestra Misión: Nuestros ciudadanos voluntarios ofrecerán primeros auxilios emocionales a los sobrevivientes de tragedias para aliviar su dolor inmediato y agilizar su sanación y recuperación a largo plazo.

Trauma Intervention Programs (TIP) of San Diego County, Inc. es una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es garantizar que aquellas personas que han sufrido un trauma emocional derivado de situaciones de emergencia reciban la ayuda necesaria. Para alcanzar esta meta, TIP trabaja en estrecha colaboración con las comunidades locales para establecer posiciones valiosas dentro del sistema de respuesta a emergencias; la misión de los ciudadanos voluntarios con entrenamiento especial es ayudar directamente a los familiares, testigos y otros espectadores presentes en el lugar del incidente durante situaciones de emergencia.

El propósito de esta guía de recursos es dar recomendaciones a aquellas personas que han experimentado una muerte o suceso traumático. No debe reemplazar la ayuda profesional. El material proporcionado en esta guía se obtuvo del dominio público y fue creado específicamente para usarse libremente en otras publicaciones, como en esta guía. La información proporcionada en esta guía está sujeta a cambios por parte de la empresa u organización que ofrece los servicios.

Tenga en cuenta que TIP no patrocina los negocios o servicios mencionados, tampoco garantiza la calidad de sus productos y servicios. Estos recursos están diseñados para ser un punto de partida y TIP le recomienda realizar su propia búsqueda detallada de los recursos que sean más adecuados para usted.

GRACIAS

**TIP SAN DIEGO QUIERE AGRADECER A LAS SIGUIENTES ORGANIZACIONES
Y PERSONAS QUE CONTINUÁN PROMOViendo LA MISIÓN DE TIP DE
SERVIR A NUESTRA COMUNIDAD AL AYUDAR A LOS CIUDADANOS EN CRISIS.**

VOLUNTARIOS

A todos los pasados, presents y futuros voluntarios de TIP, que día a día han ayudado a servir a los ciudadanos en crisis de San Diego. El éxito de TIP San Diego no sería posible sin cada uno de ustedes.

JUNTA DIRECTIVA

Nate Pearson, President
Carlsbad Fire Department

Corina Jimenez-O'Donnell, Treasurer
City of Encinitas

Lorraine Hutchinson, Secretary
San Diego Fire-Rescue, Retired

Rob Sills, Board Member
San Diego Sheriff's Department

AGENCIAS ASOCIADAS

Alpine Fire Department
Carlsbad Fire Department
Carlsbad Police Department
Coronado Fire Department
Coronado Police Department
Del Mar Fire Department
Encinitas Fire Department
La Mesa Police Department
Lakeside Fire Protection District

National City Fire Department
National City Police Department
North County Fire Protection District
Oceanside Fire Department
Oceanside Police Department
Pala Fire Department
Poway Fire Department
Ramona Fire Department
Rancho Santa Fe Fire Protection District

San Diego County Sheriff Department
San Marcos Fire Department
San Pasqual Fire Department
Santee Fire Department
Solana Beach Fire Department
Valley Center Fire Protection District
Vista Fire Department
Viejas Fire Department



SECCIÓN 1 | DUELO Y LUTO

Afrontar Una Tragedia	2
Duelo Después De Un Suicidio.....	6
Ayudar A Un Adolescente A Afrontar El Duelo	10
Informar A Un Niño Sobre Una Muerte.....	12
Orientar El Duelo De Un Niño.....	14
Cuando Un Bebé Muere.....	16

SECCIÓN 2 | ASPECTOS PRÁCTICOS

Aspectos Prácticos Después De Una Muerte	18
Departamento De Asuntos De Los Veteranos Fallecidos De La Administración De Veteranos	21
Qué Ayuda Ofrece El Seguro Social Cuando Un Familiar Muere	22
Qué Ayuda Ofrecer Después De Una Tragedia	23

SECCIÓN 3 | RECURSOS Y APOYO

Recursos y Apoyo.....	24
Cómo Desechar El Medicamento No Deseado y Sin Usar	28
Tratar Con Los Medios De Comunicación.....	29
Aspectos A Considerar Al Escoger Un Proveedor De Servicios.....	31
Servicios Funerarios y De Cremación Del Condado De San Diego	32
Donación De Tejidos y Cuerpos de Órganos	34
Lista De Verificación Después De Una Muerte.....	35
Información Necesaria Para El Acta De Defunción.....	36

¿TE INTERESA APOYAR A TIP?
Estas son algunas formas de hacerlo:

VOLUNTARIADO

Únase al equipo de TIP o refiera a un amigo

DONACIÓN

Apoya nuestra misión con una donación personal
y comienza a generar un impacto en tu comunidad

AFRONTAR UNA TRAGEDIA

ENFRENTAR UNA PÉRDIDA

La pérdida a causa de una tragedia o un suceso traumático puede adoptar diversas formas. Puede implicar la pérdida de un ser querido, una casa o una mascota. Puede implicar una lesión o enfermedad que nos cambia la vida. Puede implicar la pérdida del sentimiento de seguridad y protección cuando ha ocurrido un crimen. Si bien nuestra información generalmente trata sobre la muerte de un ser querido, sus respuestas emocionales y las recomendaciones respecto a su salud pueden aplicarse a todas las categorías de pérdida traumática.

La primera respuesta a su pérdida podría ser un choque emocional. Podría sentirse adormecido y como si la situación no fuera real. Podría tener momentos de incredulidad sobre la muerte de su ser querido. Algunas personas podrían querer que “acepte la realidad y siga adelante con su vida”. Aceptar la realidad de su pérdida generalmente es un proceso lento y progresivo.

Aplazue las decisiones importantes. Es recomendable aplazar las decisiones importantes hasta que se haya recuperado de la crisis inicial tras la muerte o trauma.

Acepte sus sentimientos. Podría experimentar una “montaña rusa” de sentimientos por semanas o meses después de la pérdida. No trate de escapar de estos sentimientos ya que son normales. Atravesar estos sentimientos es parte del proceso de sanación.

Mantenga un estilo de vida saludable. Trate de llevar una rutina tranquila y adecuada. Coma alimentos saludables con regularidad, tome los medicamentos adecuados de ser necesario y asegúrese de ejercitarse y dormir lo suficiente.

EXPERIENCIAS NORMALES DEL DUELO

Lo que podría experimentar físicamente:

- tensión muscular o en la garganta
- alucinaciones visuales o auditivas del ser querido que murió
- dolores de cabeza o trastornos estomacales/intestinales
- períodos de nerviosismo o pánico
- imposibilidad de dormir o falta de energía
- falta de apetito o deseo de comer en exceso
- imposibilidad de concentrarse

Lo que podría experimentar emocionalmente:

- tristeza y/o depresión
- podría experimentar un sentimiento de que la muerte no es real o que en realidad no ocurrió
- olvido
- sentimiento de culpa o enojo por cosas que pasaron en la relación con el fallecido
- sentimiento de vacío o de haber sido engañado
- atormentado por pensamientos de “si tan solo” las cosas hubieran sido diferentes
- enojo inesperado contra otras personas, Dios o el fallecido
- podría llorar fácilmente y/o inesperadamente
- miedo de lo que pasará después
- cambios de humor
- dudas o preguntas sobre el por qué ocurrió la muerte
- podría sentirse incómodo cerca de otras personas
- deseo de huir o estar muy ocupado para evitar el dolor de la pérdida
- podría no querer estar solo
- podría sentir que “se está volviendo loco” al estar abrumado con la intensidad de los sentimientos

MITOS SOBRE EL DUELO

Mito: Las lágrimas son una señal de debilidad.

**Falso. Las lágrimas son una forma natural de liberar los sentimientos intensos.
No hay por qué sentirse avergonzado de mostrar sus sentimientos.**

Mito: Los niños deben de protegerse del duelo.

No es cierto. Los niños deben expresar su duelo. Hábleles de la pérdida en una forma honesta y amorosa.



El duelo es una reacción natural a algún cambio o pérdida importante. El duelo es una respuesta humana saludable a situaciones como: la muerte de un ser querido, una separación o un divorcio, un aborto espontáneo, una lesión o discapacidad, la pérdida de un trabajo, la pérdida de una mascota o propiedad, o cuando los hijos se van de casa.

TIEMPO

Necesita tiempo a solas y tiempo con personas de su confianza que lo escucharán cuando necesite hablar. Puede tomarle meses o años para sentir y comprender las emociones que acompañan la pérdida.

DESCANSO

Relajación, ejercicio, alimentación y distracción. Podría necesitar más autocuidado de lo normal. Baños calientes, siestas por la tarde, un viaje, ayudar a los demás...cualquiera de estas actividades podría motivarlo. El duelo es un proceso emocionalmente agotador. Necesita reponerse. Haga lo que considere de efecto sanador y que lo conecta a las personas y cosas que ama.

SEGURIDAD

Trate de reducir o buscar ayuda para el estrés financiero u otros tipos de estrés en su vida. Permítase estar cerca de aquellas personas de su confianza. Volver a una rutina es de mucha ayuda. Permítase hacer las cosas a su propio ritmo.

ESPERANZA

Podría encontrar esperanza y consuelo en aquellas personas que han sufrido una pérdida similar. Conocer qué cosas les han ayudado y darse cuenta que descubrieron que el tiempo sí ayuda, podría darle la esperanza de que su duelo será menos fuerte y doloroso algún día.

CARIÑO

Trate de permitirse aceptar las expresiones de cariño de otras personas, aunque pudieran ser incómodas y molestas. Ayudar a un amigo o familiar que está sufriendo la misma pérdida podría traer un sentimiento de cercanía con esa persona.

METAS

Durante un tiempo, parecerá que gran parte de su vida no tiene sentido. En momentos como estos, las pequeñas metas son de mucha ayuda. Cosas que esperar con entusiasmo como: jugar

golf con un amigo la próxima semana, una película mañana por la noche, un viaje el próximo mes, puede ayudarle a superar el futuro cercano. Al principio, no se sorprenda si no disfruta de estas actividades como solía hacerlo. Esto es normal. Con el paso del tiempo, podría ser necesario que trabaje en algunas de sus metas a largo plazo para darle cierta estructura y rumbo a su vida. Podría necesitar orientación o consejería para que le ayude con esto.

PEQUEÑOS PLACERES

No subestime los efectos curativos de los pequeños placeres. Los atardeceres, una caminata en el bosque, su comida favorita, todos estos son pequeños pasos rumbo a la recuperación de sus placeres en la vida misma.

AFRONTA EL DUELO

Acepte los sentimientos que está teniendo como reacciones normales. Usted no es una persona “difícil.” Está reaccionando correctamente ante un suceso “difícil.” Téngase paciencia. Toma tiempo recuperarse emocionalmente de un suceso traumático.

Acepte el hecho de que ha sido una víctima y acepte los sentimientos que se den como consecuencia. Recuerde, puede que otras personas no validen sus sentimientos. De hecho, puede ser que le resten importancia a su experiencia diciéndole cosas como, “Solo fuiste un testigo,” o “Tuviste mucha suerte,” o “Ya pasaron dos semanas. ¿Por qué sigues preocupado?”

Combata cualquier culpa que sienta haciendo lo siguiente:

- Accepting your sense of guilt as normal.
- Acepte que su sentimiento de culpa es normal.
- Hable con otros respecto a su papel y el papel de ellos durante el suceso; probablemente no es el único con esta reacción ante este suceso.
- Reconozca que usted fue una víctima y no un rescatista entrenado.
- Reconozca lo que hizo bien.
- Reconozca la circunstancia atenuante relacionada con el suceso, como la brusquedad o el peligro.
- Ayude a otros en su familia o grupo.
- Apoye a aquellas personas que están especialmente traumatizadas. Tómese su tiempo para hablar y recordar
- Respete la forma de afrontar de cada uno. No los victimice al juzgar su forma individual de afrontar la situación. Deje que los “aflicidos” lloren y que los “hacedores” hagan.

AFRONTAR UNA TRAGEDIA

- Busque un grupo de apoyo para el luto que le brinde la oportunidad de compartir el duelo con otros que hayan sufrido una pérdida similar.
- Si el proceso de sanación se vuelve muy abrumador, busque ayuda profesional.

NEGACIÓN

Este es un término psicológico que significa que alguien no aceptará o no puede aceptar que su ser querido ha muerto. Se niegan a hablar de ello o incluso a pensarlo. Esta es la forma en que su mente los protege del intenso dolor emocional del duelo tras la muerte. Con el tiempo y apoyo, la negación disminuirá y finalmente desaparecerá.

TRISTEZA

Cuando muere un ser querido, las personas normalmente experimentan tristeza. La tristeza por la pérdida de un ser querido puede ser bastante intensa. La tristeza puede aparecer y desaparecer, durar breves períodos de tiempo y parecer no tener relación con su ser querido. En este momento, es posible que necesite mayor comodidad y apoyo de las personas afectuosas de la vida.

ANSIEDAD

A veces, en el caos que sigue a una muerte en la familia, las personas se vuelven temerosas y los niños pueden temer que les pueda pasar algo malo y pueden preguntarse de quién fue la culpa de la muerte.

Es importante ser sincero acerca de las realidades de la vida. No puedes prometerles que nadie más morirá. La ansiedad también puede surgir si nadie habla de sus propios sentimientos. A algunas personas les puede parecer que su ser querido puede haber sido olvidado. Los momentos de ansiedad también pueden ocurrir en las vacaciones familiares y otros hitos importantes, como cumpleaños y aniversarios.

ENOJO Y CULPA

Muchas personas cuyo ser querido ha muerto pueden expresar enojo por las circunstancias de la muerte o hacia los médicos y enfermeras por no salvar a su ser querido. Pueden estar enojados con los demás por no haber evitado la muerte de alguna manera. En general, pueden estar enojados con el mundo o con Dios o con un poder superior por permitir que ocurra esta injusticia.

Muchas veces esta ira permanece oculta. Algunas personas son reacias a compartirlo porque pueden tener miedo de la respuesta de los demás. Sin embargo, la ira y la hostilidad se sienten y pueden surgir sin previo aviso, o en formas aparentemente no relacionadas. Las familias pueden necesitar ayuda para descubrir cómo lidiar con este enojo. La ira en los miembros de la familia puede generar resultados poco saludables, como lastimarse a sí mismos o a otras personas, etc.

CULPA

Una respuesta común y a menudo dañina a las circunstancias que rodean la muerte de un ser querido es la ira dirigida hacia ellos mismos que, a su vez, produce culpa. Esta situación se deriva de muchas dinámicas que existían en la familia antes de la muerte. Puede haber habido distanciamiento, enfermedad mental o problemas que causen una disfunción grave en la unidad familiar, como abuso, adicción, alcoholismo.

Las personas pueden comenzar a creer que son ellos los que deberían haber muerto; que no merecen divertirse. Pueden buscar el castigo o autolesionarse o regañarse a sí mismos por no hacer algo más para evitar la muerte. Incluso pueden contemplar el suicidio. A veces estos sentimientos duran años. Se les debe animar gentilmente a hablar sobre estos sentimientos. También puede ser útil buscar apoyo fuera de la familia.

La culpa no resuelta se convierte en amargura. Es difícil deshacerse de la amargura. Hablar sobre la culpa y apoyarse mutuamente es una forma poderosa de aliviar la culpa.

DEPRESIÓN

Algunos signos de depresión son: cambios en los hábitos de sueño o alimentación; una tendencia a mantenerse solos; incapacidad para concentrarse; aumento de la irritabilidad, disminución de los niveles de energía. Si le preocupa que usted o su ser querido puedan estar deprimidos, comuníquese con un médico.

La reacción de duelo y la depresión pueden parecer similares. Se reconoce que el duelo puede convertirse en depresión si estas respuestas no disminuyen con el tiempo.

Algunas personas pueden sentir que son las únicas que están experimentando duelo. Pueden creer que nadie más sabría cómo se sienten o lo que están experimentando. Los grupos de duelo de apoyo de pares son muy útiles. Verifique los recursos en su comunidad en la web, si es posible.



A.D.

VALOR
TECHNICAL CLEANING

619-273-0988

24/7/365

Emergency Line

www.valortechnicalcleaning.com



OUR SERVICES

**After Death Cleanup
Biohazard Remediation
Crime Scene Cleanup
Homicide Cleanup
Suicide Cleanup
Decomposition
Unattended Death**

We know how difficult after death and biohazard cleanups can be both emotionally as well as logistically. When a biohazard incident happens at your home or property, you should have the time and space to focus on caring for yourself, your family, or your employees.

Valor Technical Cleaning was founded by U.S. Army veterans with a service mindset and a proven history of serving others in their times of greatest need. We operate with care, compassion, and extreme professionalism. We provide professional technical cleaning solutions for a range of emergencies, including crime scene cleanup, suicide cleanup, and biohazard remediation.

Why use technical cleaning services? What is the value?

• **Receive and ADVOCATE to help shepherd you through a difficult period.**

- Assist with insurance claims.
- Steady reliable professionals to work with you.

• **Return space to SAFE living conditions.**

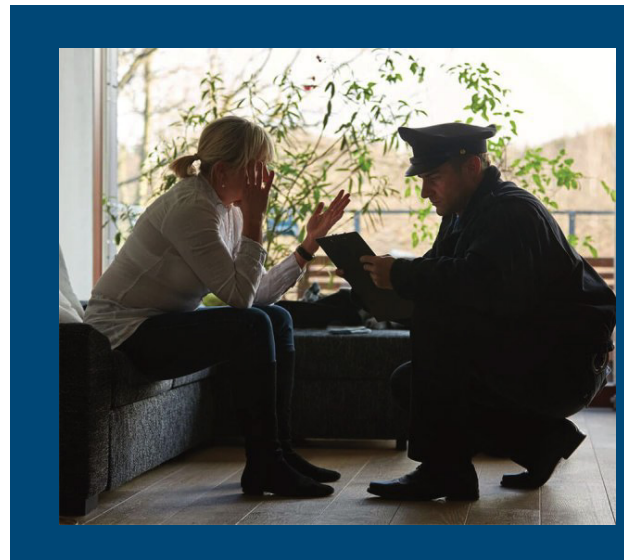
- Deep cleaning process done by trained and licensed professionals to remove biohazards.
- Prevent cross-contamination.
- Reduce the risk of recurring problems that can arise out of incorrect cleanup processes.

• **Do the job CORRECTLY & LEGALLY.**

- Job is done according to government rules and regulations.
- Removed waste is disposed of at a licensed facility.
- Technician wears appropriate and required safety equipment.

• **Identify next steps to return home to ORIGINAL CONDITION.**

- Receive help to identify any long-term restoration work required beyond the deep-cleaning process.



Veteran Owned

DUELO DESPUÉS DE UN SUICIDIO

Alguien cercano a ti ha muerto. Su dolor se intensifica porque la muerte fue un suicidio. El proceso de curación será doloroso y, a menudo, parece anormalmente lento. Comprender sus emociones, así como aprender algo sobre el suicidio en general, puede ayudar a aliviar su dolor.

¿POR QUÉ SUICIDARSE?

El suicidio trasciende todos los géneros, edades, etnias, religiones y barreras económicas. Personas de todas las edades se suicidan; hombres y mujeres, así como niños pequeños, ricos, así como pobres. Nadie es inmune a esta tragedia.

¿Por qué alguien voluntariamente apresuraría o provocaría su propia muerte? Los profesionales de salud mental que han buscado por años una respuesta a esa pregunta generalmente acuerdan que las personas que se quitaron su propia vida se sintieron atrapados por lo que ellos vieron como una situación sin esperanza. No importando la realidad, no importando el apoyo emocional brindado, ellos se sintieron aislados y desconectados de la vida, las amistades, etc. Incluso si no presentaron alguna enfermedad física, las víctimas de suicidio sintieron dolor intenso, angustia y desesperanza. John Newer, autor de After Suicide, dice, “Él o ella probablemente no estaba escogiendo la muerte sino un fin a ese dolor insoportable”.

¿Hubo cargas económicas que no se pudieron cubrir? ¿Problemas matrimoniales o familiares? ¿Divorcio? ¿Metas escolares que no fueron alcanzadas? ¿La pérdida de alguna amistad especial? ¿La muerte de algún amigo cercano o una pareja? La combinación de estas u otras circunstancias pudieron haber precipitado el suicidio o podría haber sido una respuesta a una depresión fisiológica.

Algunas veces no hay causas aparentes. Por mucho que intente buscar una razón, algunas veces no podrá responder el “POR QUÉ” que lo atormenta. Cada suicidio es individual, independientemente de las generalizaciones sobre los “POR QUÉ;” y probablemente no hay forma de comprender completamente el proceso de razonamiento de la víctima de suicidio.

Mientras busca respuestas y una explicación, también debe afrontar sus sentimientos de choque, enojo y culpa. La intensidad de sus sentimientos dependerá de qué tan cercano era al fallecido y el grado de participación que usted tenía en su vida. Ya que cada suicidio es individual, así también sus procesos de reacción, recuperación y afrontamiento serán únicos. Las siguientes observaciones generales podrían ayudarle con su duelo.

CHOQUE INICIAL: ¡ESTO NO ESTÁ PASANDO!

El choque es una reacción inicial normal ante la muerte. Podría sentirse adormecido por un momento, quizás incapaz de seguir su rutina diaria habitual. Este choque podría ser saludable, protegiéndolo del dolor inicial de la pérdida y podría ayudarle a atravesar los arreglos y servicios funerarios. Podría durar algunos días o prolongarse durante varias semanas. Tómese un tiempo a solas, si así lo desea, pero también es importante que comparta tiempo con otras personas y que vuelva su rutina habitual.

Luego del choque inicial podría sentirse enojado, culpable y por supuesto, triste. Estos sentimientos podrían abrumarlo de un golpe e inmediatamente; o podrían surgir en las semanas, meses y años siguientes. Podría controlarlos bien al inicio, pero podrían volver por ninguna razón aparente. Estos sentimientos y la impotencia que producen desaparecerán. Trate de comprender y aceptar lo que está sintiendo. Es normal, es saludable y todo es parte del proceso de sanación y afrontamiento.

ENOJO: ¿POR QUÉ ESTOY TAN ENOJADO?

Como familiar o ser querido que afronta una muerte por suicidio, usted podría experimentar enojo, muchas veces dirigido hacia el fallecido, “¿Cómo pudo hacerme esto?” Si el fallecido estaba recibiendo atención psiquiátrica o médica usted podría preguntarse, “¿Por qué no lo previnieron? Podría cuestionar su fe por “haber permitido que esto pasara”. El enojo podría ser autodirigido: “¿Qué podría haber hecho?” o “¿Por qué no estuve allí?”

No trate de negar u ocultar este enojo. Es una consecuencia natural del sufrimiento o negación que está sintiendo. Si niega su enojo, con el tiempo se manifestará en otras formas posiblemente más destructivas y prolongará el proceso de sanación. Necesita buscar a alguien con quien hablar sobre este sentimiento, quizás un amigo cercano o un clérigo. Podría necesitar liberar su enojo físicamente; tome largas caminatas vigorosas o algún ejercicio moderado de acuerdo con sus capacidades físicas.

Su enojo hacia el fallecido es normal cuando la causa de la muerte fue el suicidio. El fallecido sumió sus emociones en un caos y le causó dolor a usted y a personas que usted quiere.

El enojo hacia los profesionales de salud médica y mental puede presentarse si la víctima de suicidio estaba recibiendo tratamiento o terapia. Aunque usted podría haber tenido alguna experiencia con alguien que no le pudo ayudar, los profesionales están comprometidos y bien capacitados para brindarle ayuda a muchas



personas. Los profesionales serán los primeros en admitir que su enojo es una emoción válida.

CULPA: SI TAN SOLO HUBIERA HECHO ALGO MÁS

Quizás el enojo más intenso que podría experimentar es el sentimiento que tiene hacia usted mismo. Este enojo está estrechamente relacionado con los sentimientos de culpa. “¡Pero acabo de hablar con él!” “¿Por qué no escuché?” “Si tan solo... Debería haber...” etc. Pensará en muchos más.

Si el fallecido era alguien con quien usted tenía contacto cercano frecuente, su culpa podría ser insoportablemente intensa. Si la muerte fue una total sorpresa, usted podría empezar a buscar respuestas desesperadamente. Muchas veces, pero no siempre una persona que se suicida ha dado indicios y al reflexionar en los últimos meses (o años) quizás pueda ahora ver algunas pistas que anteriormente pasó por alto. Deseará haber detectado el problema lo suficientemente pronto para hacer algo al respecto.

Quizás usted conocía los sentimientos suicidas del fallecido y trató de ayudarlo. Podría haber pensado que sí lo ayudó porque antes de la muerte usted notó que él o ella parecía sentirse mucho mejor y usted se despreocupó. Necesita saber que no es raro que una persona suicida se sienta mejor una vez ha tomado la decisión de morir. El problema no se ha resuelto, pero la víctima ha encontrado una respuesta: el suicidio.

Mientras está tratando de afrontar sus sentimientos de culpa, trate de no criticarse con demasiada dureza por su comportamiento hacia la víctima mientras vivía. ¿Desearía haber encontrado la solución adecuada u ofrecido más apoyo? Los pensamientos como “No debí haber ido al cine,” o “Debí haber estado allí,” podrían dar vueltas en su cabeza constantemente. Si se hubiera quedado en casa o si hubiera estado con él, el suicidio podría y posiblemente hubiera pasado en otro momento. Si piensa que su presencia en un momento específico podría haber prevenido el suicidio, está asumiendo demasiado. Claro que a todos nos gusta pensar que podemos ayudar a nuestros amigos o familiares durante momentos difíciles, y claro que tratamos; pero la persona que ha decidido suicidarse probablemente lo va a llevar a cabo.

Algunas personas creen que una persona tiene el derecho a terminar su vida. El término “suicidio racional” se usa para describir un suicidio que ha sido analizado y planeado, quizás como una forma de afrontar una enfermedad terminal dolorosa. Esta es un área de controversia; ya sea que lo acepte o no, lo que usted necesita pensar es que el suicidio fue una decisión personal, racional o no. Fue su decisión, no la suya. Usted podría aceptar

intelectualmente esto mucho antes que sus emociones lo acepten.

¿Qué importancia tiene su enojo o culpa en el proceso de sanación y más allá? En lugar de dejar que el sufrimiento lo aparte, comparta su tiempo y su conocimiento con alguien que esté sufriendo. Puede brindar su amistad y apoyo, involucrarse con otras personas, apoyar activamente los servicios de prevención del suicidio en su área o alguna otra causa o asunto que valga la pena y que signifique algo para usted.

ALIVIO: CASI ME ALEGRA QUE HAYA TERMINADO

Si estaba estrechamente involucrado con el fallecido, quizás su dolor y sufrimiento se había convertido en una carga emocional para usted. Usted podría haberse sentido agobiado injustamente o cansado por haber estado involucrado en una situación tan intensa. Ahora podría sentir alivio por no tener que preocuparse más o quizás porque el dolor del fallecido finalmente ha terminado. Una sensación de alivio cuando una situación difícil termina es normal. Cuando el “final” es un final triste, aún se puede sentir alivio, pero ahora tiene un toque de culpa. Recuerde, no espere ser perfecto; acepte su alivio y no deje que se convierta en una culpa inadecuada. El fallecido psiquiatra, Dr. Theodore Reik, dijo, “Uno puede sentir pena por algo sin sentirse culpable”. Además, recuerde que la víctima de suicidio vio la muerte como el único alivio posible en ese momento específico.

“

*La muerte deja una tristeza
que nadie puede curar;
El amor deja un recuerdo
que nadie puede robar.*

- Proverbio Irlandés

”

DUELO DESPUÉS DE UN SUICIDIO

ESTIGMA: ¿QUÉ LE DIGO A LA GENTE?

El estigma o la pena que usted podría pensar que otras personas asocian con el suicidio se deriva en parte de sus interpretaciones históricas y religiosas. Las leyes de la Antigua Roma y de Inglaterra establecieron el suicidio como un delito porque se pensaba que la persona se quitaba la vida para no pagar impuestos. Aunque la Biblia misma no contiene ninguna prohibición en contra del suicidio, la iglesia cristiana primitiva comparaba el suicidio con el asesinato. Hoy en día existen pocas leyes que comparen el suicidio con algún delito, y esas pocas se aplican muy raramente.

Si sus amigos parecen incómodos al hablar de la muerte o incluso al estar con usted, probablemente es el tipo de incomodidad que se siente al enfrentar cualquier tipo de muerte o una reacción a su incomodidad. Si no se siente cómodo contándole las circunstancias a otras personas, no tiene que hacerlo. Sus amigos cercanos ya lo sabrán. Simplemente deje que otras personas respondan a la muerte de su ser querido. No tiene que compartir la historia completa con aquellas personas que no son cercanas a usted a excepción de los detalles que compartiría con ellos sobre una cirugía reciente.

Sin embargo, es muy importante que confronte la palabra “suicidio”. Practique pensarla, escucharla y decirla. No trate de hacerlo solo; necesita a alguien o a varias personas con quienes pueda compartir sus sentimientos. Durante algunos días, posiblemente una o dos semanas, usted podría querer apartarse y tomarse un tiempo para recuperarse; pero no se aparte por mucho tiempo. Permita que sus amigos y familiares le ayuden. Nadie le va a dar respuestas mágicas. Nadie podrá hacer que su dolor disminuya. Durante el proceso de sanación y afrontamiento es necesario que hable de sus sentimientos, de toda la tristeza, enojo, sufrimiento y culpa que está cargando por dentro. Sus amistades podrían brindarle toda la ayuda emocional necesaria o podría unirse a un grupo de apoyo mutuo y reunirse con otras personas que han experimentado el suicidio de un ser querido. La línea de asistencia en casos de suicidio en su área puede ofrecerle ayuda por teléfono. Muchas veces estas líneas de asistencia son atendidas las 24 horas del día por personas capacitadas especialmente para ayudarlo durante esos momentos difíciles. Ellos entenderán sus sentimientos y le ayudarán a encontrar maneras de solucionar las cosas.

Si necesita asesoría profesional, su doctor, clérigo o su asociación de salud mental puede ayudarlo a encontrar los servicios adecuados. Recuerde, usted podría estarse culpando de alguna manera, pero aquí hay personas que compartirán su dolor y ayudarán a ver las cosas de una forma más clara.

MIRAR AL FUTURO

Su duelo y tristeza desaparecerán con el tiempo y usted podrá recoger los pedazos de su vida y reconstruirla.

No obstante, habrá momentos en que estos sentimientos surgirán intensamente. Las vacaciones u otros momentos especiales podrían reanudar su tristeza. Especialmente en el primer año, tendrá que decidir si quiere preservar las tradiciones que compartió con el fallecido o si desea nuevas opciones y actividades para aliviar los recuerdos dolorosos.

En el aniversario del fallecimiento, puede que desee estar solo, ir a la iglesia u observar el día de una forma que signifique algo especial para usted. Puede que prefiera pasar ese tiempo con alguien cercano o planear una reunión familiar. No puede prevenir estos periodos de tristeza, pero siempre que sea posible, trate de planificar para que no sean abrumadores. Algunas veces su soledad y tristeza podrían regresar sin ninguna razón especial; esté listo para enfrentar esto también. Pida la ayuda de amigos o un servicio de consejería, en caso de necesitarlo. No espere olvidar lo sucedido, sin embargo, usted será capaz de afrontar la situación.

La ayuda profesional es indispensable si alguien conocido ha intentado suicidarse o considerado quitarse la vida. Comuníquese con un servicio de consejería de su área, un médico de familia o llame a una línea de asistencia en caso de suicidio/ crisis para obtener información y remisiones.

SUICIDE & CRISIS LIFELINE
CALL OR TEXT 988
988LIFELINE.ORG

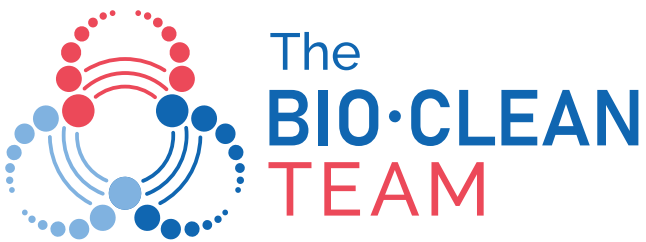


MITOS SOBRE EL DUELO

*Mito: Lo mejor es no hablar sobre la pérdida con la persona que está de luto.
Falso. Las personas que están de luto agradecen por los amigos que comparten
recuerdos y hablan sobre el dolor que ha dejado la pérdida.*

*Mito: Dejar de expresar el duelo significa dejar de darle importancia al ser querido.
En lo absoluto. El amor perdura más allá del duelo por medio de
un compromiso de vivir una vida plena.*

HELP AND SUPPORT WHEN YOU NEED IT MOST



We help 24/7

CALL NOW: 760-696-8242

Compassionate Crime Scene & Trauma Clean Up



PROFESSIONALLY
LICENSED



LOCALLY OWNED



PROPERLY INSURED

We offer discreet, professional, high quality care to our first responders, families and victims in their time of need.

- Suicide
- Homicide
- Traumatic Injury
- Crime Scene
- Tear Gas
- Decomposition
- Forensic Clean

760-696-8242

www.thebiocleanteam.com

#WeCleanTheScene

AYUDAR A UN ADOLESCENTE A AFRONTAR EL DUELO

Cada año miles de adolescentes sufren la muerte de un ser querido. Cuando un padre, hermano, amigo o familiar muere, los jóvenes sienten la abrumadora pérdida de alguien que les ha ayudado a moldear sus frágiles identidades. Estos sentimientos sobre la muerte se vuelven parte de sus vidas para siempre.

Los adultos a cargo, ya sean los padres, maestros o amigos pueden ayudar a los adolescentes durante este momento. Si los adultos son abiertos, honestos y amorosos, experimentar la pérdida de un ser querido puede ser una oportunidad para que los jóvenes aprendan sobre la satisfacción y el dolor que proviene de preocuparse profundamente por los demás.

LA ADOLESCENCIA PUEDE SER NATURALMENTE DIFÍCIL

Los adolescentes ya no son niños, tampoco adultos. A excepción de la infancia, no existe un período de desarrollo tan lleno de cambios como la adolescencia. Al dejar la seguridad de niños, el adolescente empieza el proceso de separación de los padres. La muerte de un padre o hermano, puede entonces ser una experiencia especialmente devastadora durante un período que ya de por sí es difícil.

Además de confrontar la muerte de un ser querido, los adolescentes afligidos ya enfrentan presiones psicológicas, fisiológicas y académicas en su día a día. Aunque los adolescentes pueden empezar a verse como “hombres” o “mujeres” todavía necesitarán apoyo constante y comprensivo mientras pasan por el proceso de duelo ya que el desarrollo físico no siempre iguala la madurez emocional.

Cómo responden los adultos cuando un ser querido muere tiene un efecto importante en la forma en que los adolescentes reaccionan ante la muerte. Algunas veces los adultos no quieren hablar sobre la muerte para evitarle a los jóvenes algo de dolor y tristeza. Sin embargo, la realidad es muy simple: los adolescentes sufren de todas maneras.

Muchas veces los adolescentes necesitan que los adultos a cargo les confirmen que está bien estar triste y sentir un sinnúmero de emociones cuando un ser querido muere. Además, normalmente necesitan comprender que el dolor que están sintiendo ahora no durará para siempre. Al ignorar esto, los adolescentes podrían sufrir más por sentirse aislados que por la muerte misma. Peor aún, se sienten completamente solos durante el duelo.

FALTA DE APOYO

Muchos adultos que no comprenden sus experiencias, desalientan a los adolescentes a compartir su duelo. Los adolescentes afligidos dan todo tipo de señales que muestran que están teniendo dificultades con sentimientos difíciles, sin embargo, muchas veces son presionados para actuar como si estuvieran mejor de lo que realmente están.

Cuando un padre muere, a muchos adolescentes se les dice “se fuerte” y “sigue adelante” por el padre sobreviviente. Puede que ellos no sepan si ellos mismos van a sobrevivir, mucho menos ser capaces de apoyar a alguien más. Desde luego, este tipo de conflictos dificulta el “proceso de duelo”.

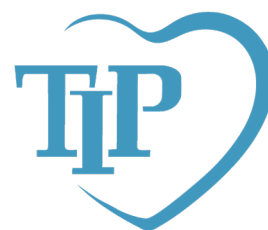
Muchas personas asumen que los adolescentes cuentan con amigos y familiares que los apoyarán continuamente y estarán disponibles para ellos. Realmente, puede que esto no sea cierto en lo absoluto. La falta de apoyo disponible muchas veces está relacionada con las expectativas sociales puestas en el adolescente.

Algunas veces asumimos que los adolescentes hallarán consuelo en otros amigos. Cuanto se trata de la muerte, puede que esto no sea cierto. Parece que al menos que los amigos hayan experimentado el duelo por sí mismos, ellos proyectan su propio sentimiento de incapacidad al ignorar el tema de la pérdida por completo.

PUEDEN EXISTIR CONFLICTOS EN LAS RELACIONES

Mientras los adolescentes luchan por su independencia, los conflictos en las relaciones con los familiares ocurren muchas veces. Una forma normal, aunque difícil, en la que los adolescentes se separan de sus padres es al atravesar un período de desvalorización.

Si el padre muere mientras el adolescente está apartando emocional y físicamente a su padre, muchas veces hay un sentido de culpa y de de culpa y de “asuntos no concluidos”. Si bien la necesidad de crear un distanciamiento es normal, podemos observar fácilmente cómo esto complica la experiencia del duelo.





SEÑALES DE QUE UN ADOLESCENTE NECESITA AYUDA ADICIONAL

Hay muchas razones por las cuales el duelo saludable puede ser particularmente difícil para los adolescentes. Algunos adolescentes que están de luto incluso podrían comportarse de maneras que parecen inapropiadas o alarmantes. Preste atención a lo siguiente:

- Síntomas de depresión crónica, dificultad para dormir, inquietud y baja autoestima
- Fallo académico o indiferencia hacia las actividades escolares
- Deterioro de las relaciones con la familia o los amigos
- Comportamientos de riesgo, como el abuso de drogas o alcohol, las peleas y la experimentación sexual
- Negación del dolor cuando al mismo tiempo actúa demasiado fuerte o maduro

Para ayudar a un adolescente que está pasando tiempos difíciles con su pérdida, analice la amplia gama de servicios de apoyo de su comunidad. Los orientadores escolares, grupos religiosos y terapeutas privados son recursos adecuados para algunos jóvenes, mientras otros pueden necesitar únicamente un poco más de tiempo y atención de parte de los adultos a cargo como usted.

COMPRENDIENDO LA IMPORTANCIA DE LA PÉRDIDA

Recuerde que la muerte de un ser querido es una experiencia devastadora para un adolescente. La vida del adolescente está bajo reconstrucción debido a esta muerte. Tenga en cuenta el significado de la pérdida y sea gentil y comprensivo durante todos sus esfuerzos por ayudar.

El duelo es difícil. Variará de un adolescente a otro. Los adultos a cargo tienen que comunicarles a los niños que no deben de sentirse avergonzados u ocultar este sentimiento. Al contrario, el duelo es una expresión natural de amor por la persona que murió.

Para los adultos a cargo, el reto es claro: los adolescentes no eligen entre expresar su duelo o no. Los adultos, por otro lado, sí tienen una opción: ayudar o no a los adolescentes a afrontar su duelo.

Con amor y comprensión, los adultos pueden apoyar a los adolescentes a atravesar este momento vulnerable y ayudarlos a que esta experiencia sea una parte valiosa de su crecimiento y desarrollo personal.

Center for Loss & Life Transition | centerforloss.com



No one should grieve alone.

Caring for community members is a key element of our mission at The Elizabeth Hospice. Our highly trained, compassionate professionals and volunteers support children and adults through their grief and loss. Services are **free of charge** and **open to everyone** in San Diego County and Southwest Riverside.

Other grief services include: one-on-one counseling, crisis intervention, and community-based education and training for professionals.

For more information, visit elizabethhospice.org or call **800.797.2050**.

Children's Grief Support Groups

Bi-monthly, evening sessions
Escondido and Mission Valley
Ages 3 to 17

Adult Grief Support Groups

General and specialty groups
Escondido, Carlsbad,
San Diego and Temecula
Ages 18 and above

Camp Spero

Grief-related activities
Traditional camp fun
Ages 7 to 17



The Elizabeth Hospice

Leading. Human. Kind.

INFORMAR A UN NIÑO SOBRE UNA MUERTE

Probablemente está leyendo esta página porque hay una crisis en su familia y necesita información rápida sobre qué decirle a un niño respecto a la muerte de un ser querido. Este artículo brinda recomendaciones rápidas y simples.

Si usted es la persona directamente encargada del niño, evalúe su propio estado emocional respecto a la muerte. ¿Sería mejor tener a alguien con usted al momento de informar al niño? De ser así, comuníquese con un familiar, amigo o clérigo.

- Hágalo de una forma simple. Diga “murió” en vez de “Él/Ella está durmiendo/falleció”. Por ejemplo, “Colin, hubo un accidente en el trabajo el día de hoy. Papá estaba trabajando en el quinto piso cuando un barandal se quebró y él cayó al piso. La caída fue tan alta y tan fuerte que él murió.”
- Permita que el niño exprese sus sentimientos puros con libertad y haga preguntas.
- Responda las preguntas con honestidad y simpleza.
- ◆ *¿Qué significa esto?* La muerte significa que tu cuerpo ha dejado de trabajar. No está respirando; no necesita comer o dormir.
- ◆ *¿Qué es una cremación?* El cadáver es colocado en un cuart con alta temperatura que convierte el cuerpo en cenizas (cenizas de cremación). Estas cenizas se pueden colocar en un recipiente especial llamado urna. También se pueden esparcir en un lugar especial.
- ◆ *¿Por qué su cuerpo está frío o duro?* El cuerpo está caliente cuando está funcionando correctamente. La persona murió así que el cuerpo ya no necesita estar caliente.
- ◆ *¿Por qué murió mi ser querido?* Esa es una pregunta difícil de contestar, solo díglele honestamente: “No lo sé”. Si usted sabe, diga en términos simples “El abuelo estuvo muy enfermo por mucho tiempo”. “A John lo atropelló un carro”.
- ◆ *¿Esto te pasará también a ti?* (dirigido al padre/tutor) “Espero vivir por mucho tiempo; sin embargo, no sabemos cuándo vamos a morir.”

◆ *¿Quién va a cuidar de mí si esto te pasa a ti?* Díglele que un familiar o un amigo lo cuidará pero que usted espera vivir por mucho tiempo.

- No entre en detalles a menos que le pregunte. Únicamente ofrezca la información detallada que el niño solicite.
- Si la muerte ocurrió debido a un crimen violento, explíquelo al niño cómo permanecerá seguro.
- Si es apropiado ver a su ser querido, permita que el niño lo vea si se lo pide y de ser posible. Prepare al niño para lo que verá.
- Díglele al niño lo que pasará en los siguientes días.
- Dele al niño las opciones sobre lo que puede hacer. Algunos niños quieren ir a la escuela el día de la muerte. Las rutinas habituales son reconfortantes. Informe a la escuela sobre la muerte antes que el niño regrese.
- Asegúrele al niño que alguien cuidará de él o ella y explíquelo el plan.

Para mayor información consulte childgrief.org.

PALABRAS QUE PUEDEN AYUDAR

Al ofrecerle apoyo a un niño que está de luto se puede iniciar con una expresión simple o una pregunta abierta. Estas son algunas opciones para iniciar una conversación:

- Lamento la muerte de tu mamá/papá/hermana.
- ¿Cómo era tu papá /mamá/hermano?
- Cuéntame sobre tu _____.
- ¿Cuál era su comida favorita?
- ¿Qué es lo que extrañas más?
- ¿Qué es lo más difícil para ti?
- ¿Cuál es el momento del día más difícil para ti?
- No sé cómo te sientes, pero recuerdo cómo me sentí cuando mi _____ murió.
- Me importas. Me importa cómo te sientes.
- ¿Te gustaría hablar al respecto?
- Estoy pensando en ti especialmente hoy porque sé que hoy es el cumpleaños de tu mamá (aniversario del fallecimiento, tu cumpleaños, etc.).
- Estoy aquí para escucharte si quieres hablar o podemos simplemente pasar un rato juntos si no quieres hablar.



- ¿Cuándo es tu recital (partido, ensayo, etc.)?
- ¿Te parece bien si te acompaño?

PALABRAS QUE PUEDEN HERIR

Los siguientes son algunos de los comentarios potencialmente dañinos que muchas veces se les hacen a los niños que sufren la pérdida de un padre:

- Sé cómo te sientes.
- Sé cómo te sientes...mi perro murió el año pasado.
- Lo superarás.
- Estarás bien.
- No pienses en ello. No llores.
- Arrastraste tu padre a la bebida.
- Si tan solo hubieras _____.
- Las lágrimas no la traerán de vuelta.
- Se fuerte.
- Olvídalo.
- Ahora tú eres el hombre/la mujer de la casa.
- Deberías de sentirte (orgulloso, aliviado, feliz, triste, etc.)

AYUDAR A UN NIÑO A SOBRELLEVAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

- Los niños tienen las mismas necesidades emociones que los adultos, pero algunas veces estas necesidades se ignoran o toman a la ligera. Muchas veces los adultos están muy llenos de dolor para comunicarse con sus hijos.
- Sea honesto con los niños. Ofrézcales hechos claros y correctos sobre la muerte en una forma comprensiva y amorosa. Procure no explicar de más.
- Escuche cuidadosamente sus preguntas y respóndalas con sinceridad. Procure que sus respuestas sobre la muerte sean sinceras y constantes.
- Hablen sobre el familiar fallecido.
- Hable con sus niños sobre la muerte, incluyendo a los más pequeños.
- Anime a sus niños a compartir su dolor con usted y sus amigos de confianza.

COSAS QUE LOS ADULTOS PUEDEN HACER CON LOS NIÑOS

Jugar: Hablen sobre lo sucedido usando muñecos de peluche, muñecas, teléfonos. Corran, brinquen, hagan ejercicio para sacar la energía acumulada.

Arte: Dibujen, pinten, jueguen con arcilla, tomen fotografías, hagan un collage.

Música: Escuchen música, escriban y toquen canciones.

Narración de cuentos/Lectura: Lean o compartan historias sobre la persona que murió, lean cuentos/libros juntos o creen sus propios cuentos.

Escribir: Escriban una carta a la persona que murió, escriban una carta de la persona que murió para ustedes, escriban un diario de sentimientos, escriban poemas sobre sentimientos y recuerdos, hagan una tarjeta de despedida.

Expresión creativa: Construyan una exhibición conmemorativa o jardín conmemorativo, creen un álbum de recortes de sus recuerdos favoritos, hagan algo para dejar junto a la tumba, hagan una cobija de recuerdos juntos, empiecen un libro de recuerdos.

Cuando el niño le muestre algo que hizo, anímelo a que le cuente más del mismo. Por ejemplo, “Veo que hiciste un dibujo. Cuéntame más al respecto. ¿Qué significa para ti?”

Permita que el niño le enseñe, dialogar con el niño sobre sus expresiones de dolor le permite sanar.

“

“El duelo no te hace imperfecto. Te hace humano.”

- SARAH DESSEN

”

ORIENTAR EL DUELO DE UN NIÑO: CÓMO AYUDARLE TRAS UNA MUERTE

EDAD	CONCEPTOS Y CREENCIAS	EMOCIONES DIFÍCILES	POSIBLES CONDUCTAS	CÓMO AYUDAR
NACIMIENTO-2 AÑOS	- Falta de entendimiento de la muerte - El niño no tiene palabras para expresar sus sentimientos - Consciente de la ausencia del ser querido - Nota cambios en la rutina - Nota cambios en las emociones de la familia	- Nostalgia - Extraña el contacto, los sonidos, el olor y la mirada del ser querido - Temor de ser abandonado - Ansiedad	- Llanto - Carácter enfermizo - Indigestión - Palizas - Balanceo - Lanzar - Chupar, morder - Insomnio	- Contacto físico, abrazos y consuelo - Mantenga las rutinas - Cubra las necesidades físicas inmediatas - Incluya al niño en el proceso de duelo cuando sea posible - Sea gentil y paciente
3-5 AÑOS	- Falta de entendimiento de la permanencia de la muerte - Estar muerto es estar durmiendo o de viaje - Podría preguntarse qué está haciendo el fallecido - Puede comprender que los procesos biológicos han terminado, pero lo ve como algo temporal o reversible - Puede preguntarse qué pasará si alguien más muere - Pensamientos mágicos y fantasías, muchas veces peores que la realidad	- Miedo - Tristeza - Inseguridad - Confusión - Enojo - Irritable - Inquieto - Preocupado - Culpa	- Conducta regresiva - Preguntas repetitivas - Apartado - Interpreta escenas de muerte, cambio y sentimientos - Le interesan cosas de la muerte - Actúa como si la muerte nunca pasó - Sueños intensos - Molestias físicas - Llanto - Peleas	- Permita que el niño retroceda - Contacto físico - Anime al niño a jugar y divertirse - Facilite formas seguras para que exprese sus sentimientos - Ofrezca respuestas simples y sinceras - Mantenga una estructura y rutinas - Responda las preguntas repetitivas - Deje que el niño llore - Hablen (reflexione lo que escucha) - Incluya al niño en las tradiciones familiares y en el duelo
6-9 AÑOS	- Comprende que la muerte es definitiva - Se interesa en la biología de la muerte - Muerte asociada con lesiones corporales, mutilación y descomposición - Cree que sus pensamientos, acciones o palabras provocaron la muerte - Formación de pensamientos espirituales - Quién cuidará de mí si la persona a mi cargo muere - Piensa en los logros de la vida sin el fallecido (graduación, boda, etc.)	- Triste - Enojado - Solitario - Apartado - Preocupado - Ansioso - Irritable - Confusión - Culpa - Miedo	- Conductas regresivas - Preguntas específicas: en busca de detalles - Actúa como si la muerte nunca pasó - Oculta sus sentimientos - Apartado - Pesadillas/trastornos del sueño - Problemas de concentración - Cambios en las calificaciones - Conducta agresiva - Protector con los seres queridos sobrevivientes	- Permita la necesidad de retroceder - Contacto físico - Pasen tiempo juntos - Responda las preguntas con sinceridad - Esté atento a señales de confusión - Permita que exprese sus sentimientos verbal y físicamente - Anímelo a dibujar, leer, jugar, hacer arte, escuchar música, bailar, actuar y hacer deporte - Deje que el niño elija cómo involucrarse en la muerte y el duelo - Busque grupos de autoayuda para el niño - Trabaje en colaboración con la escuela para ajustar la carga académica



EDAD	CONCEPTOS Y CREENCIAS	EMOCIONES DIFÍCILES	POSIBLES CONDUCTAS	CÓMO AYUDAR
6-9 AÑOS	- Negación Comprende la finalidad de la muerte - Negación - Cree que sus pensamientos, acciones o palabras provocaron la muerte - Piensa en los logros de la vida sin el fallecido (graduación, boda, etc.) - Alto conocimiento de la muerte (la muerte podría pasar de nuevo) ¿Y si la persona a mi cargo muere? - Formulación de conceptos espirituales	- Crisis emocional intensificada por cambios físicos - Choque - Triste - Enojado - Confundido - Solitario - Vulnerable - Miedo - Preocupado - Culpa - Aislado - Abandonado - Ansioso	- Conducta regresiva y estados de ánimo inestables - Oculto sus sentimientos - Actúa como si la muerte nunca pasó - Conducta agresiva - Apartado - Pesadillas y trastornos del sueño - Problemas de concentración - Cambios en las calificaciones - Habla de los aspectos físicos de la enfermedad o la muerte	- Permítale la conducta regresiva y ofrézcale consuelo - Espere y acepte sus cambios de humor - Anímelo a expresar sus sentimientos a través de la escritura, el arte, la música, los deportes, etc. - Busque grupos de autoayuda - Esté a su disposición para escucharlo y hablar - Responda sus preguntas con honestidad - Ofrézcale contacto físico - Bríndele opciones sobre la participación en la muerte y el duelo
12 AÑOS EN ADELANTE (ADOLESCENTES)	- Comprende la finalidad y la universalidad de la muerte - Negación - Cree que sus pensamientos, acciones o palabras provocaron la muerte - Piensa en los logros de la vida sin el fallecido (graduación, boda, etc.) - Alto conocimiento de la muerte (la muerte podría pasar de nuevo) - Podría sentir su propia muerte inminente - Necesito estar en control de los sentimientos - Si muestro mis sentimientos seré débil - Conflicto interno sobre dependencia y deseo de independencia - Podría usar conceptos espirituales para afrontar el duelo	- Muy inseguro por sentirse diferente debido al duelo - Choque - Triste - Enojado - Confundido - Solitario - Vulnerable - Miedo - Preocupado - Culpa - Aislado - Abandonado - Ansioso	- Conducta agresiva ocasional - Cambios de humor - Oculto sus sentimientos - Actúa como si la muerte nunca pasó - Conducta confusa - Conducta agresiva - Apartado - Pesadillas y trastornos del sueño - Problemas de concentración - Cambios en las calificaciones - Impulsivo y comportamiento de riesgo - Cambios en grupos de autoayuda - Peleas, gritos, discusiones - Cambios en los patrones alimenticios	- Permítale la conducta regresiva y ofrézcale consuelo - Espere y acepte sus cambios de humor - Permítale expresar sus sentimientos ocultos a menos que corra el riesgo de lastimarse - Anímelo a expresar sus sentimientos a través de la escritura, el arte, la música, los deportes, etc. - Apoye las relaciones con adultos comprensivos - Esté a su disposición para escucharlo y hablar - Responda sus preguntas con honestidad - Compártale su duelo - Esté atento a los comportamientos de alto riesgo - Busque grupos de autoayuda - Ofrézcale contacto físico - Bríndele opciones sobre la participación en la muerte y el duelo

CUANDO UN BEBÉ MUERE

La muerte de un bebé es uno de las experiencias más devastadoras de la vida. Deja a los padres impactados, desorientados y destrozados. Esta reacción del duelo es una respuesta fuerte y compleja a la pérdida de un hijo querido. Muchas veces, las amistades y los seres queridos pueden tener dificultad para entender la profundidad del dolor o el período de tiempo necesario para lidiar con el dolor. Es por eso que el proceso de duelo puede ser muy solitario.

DERECHOS DE LOS PADRES CUANDO UN BEBÉ MUERE

- Tener la oportunidad de ver, abrazar y tocar al bebé tras su muerte dentro de los límites de lo razonable una vez obtenido el permiso de las autoridades apropiadas.
- Tener todos los recuerdos posibles, por ejemplo, la tarjeta de cuna, la banda de identificación del bebé, otras fotos, mechón de cabello, huellas de los pies/manos y registros de peso y talla.
- Observar las prácticas culturales y religiosas.
- Estar juntos durante la hospitalización tanto como sea posible.
- Que la información presentada a los padres se de en términos entendibles respecto al estado del bebé y la causa de muerte, incluyendo la autopsia, los informes patológicos y los expedientes médicos.
- Planear una ceremonia de despedida, sepelio o cremación de conformidad con las normativas locales y estatales y según las creencias personales, tradiciones religiosas o culturales.
- Recibir información de recursos de apoyo, que apoyen en el proceso de sanación, por ejemplo, grupos de apoyo, consejería, material de lectura y boletines informativos de pérdida perinatal.

PLANEAR EL SERVICIO DE SU HIJO

Durante este difícil momento queremos ofrecerle la siguiente información, diseñada para darle algunas pequeñas sugerencias y un punto de partida para planear la despedida de su preciado hijo. Si bien esta información es publicada por una organización SMSL creemos que podría encontrar muchas sugerencias apropiadas independientemente de la edad o causa de la muerte de su hijo.

Ha considerado...

- Tomarse su tiempo; no se apresure.
- Planear un servicio que cumpla sus necesidades. No se restrinja por lo que los demás puedan pensar.
- Retrasar el servicio hasta que la mamá y el papá estén

presentes.

- En caso de gemelos, si uno de ellos murió y se espera que el otro muera retrasar el servicio para facilitar enterrando a los dos gemelos juntos.
- Aún si ha decidido no ver y/o abrazar a su hijo puede cambiar de opinión con el permiso de las autoridades apropiadas.
- Un servicio junto a la tumba privado y simple y un servicio público más adelante cuando haya tenido más tiempo para planearlo.
- Que si el cuerpo de su hijo será dado para un estudio científico o cremado, aún es posible realizar un servicio.
- Solicitar una huella de la mano o del pie.
- Solicitar un mechón de cabello.
- Averiguar si hay horario o restricciones de visitación para estar con su hijo antes del servicio.
- Enterrar al niño con fotografías de la familia, un juguete favorito o en su ropa favorita; algunas familias guardan un duplicado.
- Tomar fotos del niño solo o con familiares.
- Que su propia religión podría tener servicios específicos designados para niños o jóvenes.
- Escribirle una carta a su hijo e incluirla en el ataúd.
- Dejar a cada hermano seleccionar algo del niño para colocar en el ataúd.
- Vestir a su hijo, peinarle el cabello o envolverlo en una manta.
- Abrazar y mecer a su hijo.
- En lugar de flores: donaciones para comprar libros para la escuela del niño, establecer un programa de becas, donarlo a organizaciones.
- Si no está satisfecho con la posición o apariencia de su hijo pida que hagan cambios.
- Que si no tiene a un clero, familiar o amigo puede dirigir el servicio.
- Colocar al bebé en una cuna, un moisés o simplemente en sus brazos durante el velatorio o servicio.
- Encender una vela especial que luego puede encenderse nuevamente en reuniones familiares para incluir la presencia del niño.
- Exhibir documentación que explique la causa de la muerte, sobres para donaciones o sugerencias sobre cómo los amigos y familiares pueden ser de gran ayuda.
- Cómo llamará a su hijo (nombre, apodo) durante el servicio.
- Exhibir una fotografía del niño.
- Que incluso si los otros hermanos de su hijo desean asistir al servicio es buena idea que alguien con quien se sientan cómodos esté disponible en caso elijan o quieran irse durante el servicio.



- Guardar una flor del servicio y colocarla en el libro del bebé
- Diseñar el folleto conmemorativo por su cuenta (fotografía del niño, verso favorito) o pedirle al director de la funeraria que le muestre el catálogo.
- Videografar o audiógrafar el servicio de su hijo.
- Que no es necesario que los servicios sean en la funeraria; existen otras opciones como las iglesias, residencias particulares y los parques.
- Enterrar a su hijo con otro familiar fallecido; que compartan la tumba puede ser reconfortante.
- Que si decide cremar a su hijo es posible que quiera guardar las cenizas, esparcirlas, colocarlas en un nicho o enterrarlas en un cementerio o en casa, recuerde seguir las restricciones apropiadas.
- Preguntar si puede participar en el cierre de la tumba.
- Que no tiene que comprar una lápida inmediatamente, pero verifique si hay alguna restricción en el lugar de sepultura.
- Designar la estela por su cuenta (poema, fotografía del niño, trabajo artístico), o muchos canteros tienen modelos de estelas.

EN LOS DÍAS Y MESES SIGUIENTES

Ha considerado...

- Buscar un grupo de autoayuda o de apoyo personal.
- Que no hay ninguna prisa en decidir qué hacer con las pertenencias personales de su hijo.
- Donar los juguetes de su hijo a un hospital o guardería de una iglesia.
- Pedir una copia del informe de la autopsia.
- Elaborar una caja de recuerdos para almacenar fotografías y tarjetas.

EL DUELO DE UN ABUELO: TENEDOR DE 2 DIENTES

El duelo de un abuelo es como un tenedor de dos dientes, un diente representa la pérdida de un nieto y el otro representa el dolor de ver su hijo sufrir. Por lo tanto, usted tiene dos tareas. La primera es trabajar en su propio duelo y la otra es sentirse útil para su hijo afligido. Pueden ser dos partes, pero en realidad usted hará frente a ambas al mismo tiempo.

El duelo es una reacción normal ante una pérdida. En realidad, experimentamos el duelo a lo largo de nuestras vidas. Una mascota muere. Un amigo se muda. Nuestros hijos parten a la universidad. Perdemos un trabajo. Sufrimos estas pérdidas, pero no siempre nos damos cuenta que esto es en realidad lo que estamos haciendo. Con la muerte de un nieto, enfrentamos uno de los duelos más dolorosos de nuestras vidas.

El riesgo de enumerar las señales del duelo es que tendemos a pensar que debemos encajar en ciertos patrones. Si no las experimentamos como dice “el libro”, pensamos que algo anda mal con nosotros. No caiga en esa trampa. Muchas cosas determinan su duelo. Todos tenemos personalidades, experiencias, formas de afrontar y plazos para expresar el duelo de forma individual. Sus sentimientos serán los mismos que muchos otros abuelos. Al mismo tiempo, su duelo y sentimientos serán única y singularmente suyos.

Además, usted podría experimentar los siguientes:

- Problemas para dormir
- Cambios en el apetito
- Charlas constantes
- Pensamientos constantes
- Incapacidad de concentrarse

Problemas físicos como debilidad, fatiga, infecciones, resfriados, problemas estomacales, aumento de la presión sanguínea, dolores de cabeza son comunes en los abuelos afligidos. Cualquier dolencia física crónica actual puede verse agravada. Es importante hacerse un examen físico, pero asegúrese de informarle a su médico que está atravesando un duelo y que comprenda que el duelo es normal. Es parte de la vida, no una enfermedad patológica o emocional. Desafortunadamente, muchos doctores aún consideran el duelo como “estar enfermo” y le recetarán medicamentos para los “nervios”. Afortunadamente, su doctor puede recetarle medicamentos que aliviarán sus problemas físicos. Sea muy cuidadoso al permitir que algún doctor trate de aliviar su estrés relacionado al duelo con químicos que afectan la mente o el estado de ánimo.

Su reacción ante la muerte de su nieto posiblemente es diferente a la de su cónyuge o de los otros abuelos. No se compare con nadie más ni piense que algo está mal con usted si su duelo es diferente. Muchos aspectos de nuestras personalidades, culturas, religiones y nuestras vidas influyen en la forma en que expresamos nuestro duelo. Esperamos que tome nuestras sugerencias y se permita expresar abiertamente sus emociones. No es fácil cambiar patrones viejos, pero inténtelo. No puede evitar o enterrar el duelo. Tiene que atravesarlo. La tristeza debe ser expresada a través de lágrimas. El enojo y la culpa deben de sacarse y observarse con honestidad. Inclínese hacia el dolor y permítase experimentarlo. En otras palabras, permita sentirse triste cuando sea necesario. Esto es lo que significa atravesar el duelo.

Reimpreso de: www.healingheart.net

ASPECTOS PRÁCTICOS DESPUÉS DE UNA MUERTE

DETALLES FINALES

La muerte de un ser querido es un momento muy difícil. Sin embargo, durante este período de duelo y reajuste emocional, los arreglos financieros importantes se tienen que hacer. Probablemente se centró cierta atención en estos temas antes de la muerte. Esperamos que la siguiente información le ayude a tomar las decisiones y acciones que debe de tomar después de sufrir una muerte.

RECOPIACIÓN DE DOCUMENTOS

El primer paso es recopilar los papeles necesarios a presentar para varios beneficios y para liquidar el patrimonio.

COPIAS DEL ACTA DE DEFUNCIÓN Y DE MATRIMONIO

Tendrá que dar copias del acta de defunción a muchas de las oficinas y agencias que contacte. Puede comprar copias certificadas del acta de defunción por medio de su director de funeraria o directamente del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego. Llame al 619-692-5733 o consulte el sitio web www.sdarcc.gov (cuota requerida). Podrá ahorrar dinero al usar una fotocopia cuando sea posible, pero muchas empresas le solicitarán una copia certificada. Para la mayoría de circunstancias, 3 a 5 copias son suficientes, pero puede ordenar más en otro momento.

Las actas de matrimonio son necesarias si el cónyuge del fallecido solicitará beneficios. Las copias están disponibles en la Secretaría del Condado donde se emitió la licencia de matrimonio. En el Condado de San Diego, comuníquese al 619.237.0502 (cuota requerida) o visite el sitio web anterior. También puede obtener las actas de nacimiento de sus hijos dependientes en esta secretaría.

COPIA DE UN ACTA DE BAJA CON HONORES

Se necesitará una copia del acta de baja con honores (o distinta a una baja deshonrosa) si el fallecido era veterano.

Si no encuentra una copia de la baja, escriba a: Registros Militares del Centro Nacional de Registros de Personal

1 Archives Drive
St Louis, MO 63138
Phone: 314-801-0800

EL TESTAMENTO O FIDEICOMISO ACTIVO

Si se ha preparado un testamento válido, trate de encontrarlo. Contacte al abogado, los familiares y amigos del fallecido que puedan saber dónde está el testamento. Podría estar almacenado en una caja fuerte, que se sella al momento de la muerte en algunos estados. (Consulte la sección sobre cajas fuertes). Si el fallecido no tenía un testamento, esto se denomina “intestado”. En este caso, el patrimonio, incluyendo la propiedad y los activos del fallecido, serán desembolsados según la ley estatal. Contacte a su abogado para mayor información.

IMPUESTOS SOBRE LA RENTA

Las declaraciones del impuesto federal y estatal sobre la renta del fallecido deben presentarse el año de la muerte. Las declaraciones de impuestos deben presentarse la fecha de registro habitual del siguiente año, a menos que se solicite una prórroga. Esto servirá como un aviso de fallecimiento ante el IRS. Es conveniente dejar la cuenta bancaria abierta a nombre del fallecido en caso de haber algún reembolso pendiente.

El cónyuge del fallecido podría presentar una declaración conjunta por el año del fallecimiento. Los cónyuges con hijos dependientes pueden presentar una declaración conjunta por dos años adicionales. El IRS ofrece un folleto, publicación #a559, “Información para sobrevivientes, albaceas y administradores”, que le puede ayudar. Puede obtener este folleto al contactar su oficina del IRS local, llamando en San Marcos al: (760) 736-7355 En San Diego: (619) 321-5950 O visite <https://www.irs.gov>

Le recomendamos contactar a un contador respecto a estos temas.

PRESTACIONES LABORALES

Si el fallecido estaba laborando al momento de la muerte, debería de ponerse en contacto con el empleador respecto a los beneficios para el sobreviviente. El empleador podría haber proporcionado seguro de vida, de salud o contra accidentes, que devengan pagos. Puede ser que el fallecido tenga un cheque pendiente por vacaciones o baja por enfermedad. Si la muerte fue relacionada con el trabajo, podría haber indemnización por accidente laboral.

Contacte a todos los empleadores anteriores, incluyendo al gobierno federal, estatal o local para determinar si el sobreviviente del fallecido tiene derecho a algún pago de algún plan de pensiones.

Además, verifique con el empleador para ver si el fallecido pertenecía a algún sindicato u organización profesional. Estos



grupos podrían ofrecer prestaciones en caso de fallecimiento para sus miembros.

Si el fallecido ya estaba jubilado y recibía una pensión, verifique con el empleador para determinar si los sobrevivientes seguirán recibiendo el pago de la misma.

UN LISTADO DE TODAS LAS PROPIEDADES

Esto puede incluir todas las propiedades inmobiliarias, acciones, bonos, cuentas de ahorro y bienes inmuebles del fallecido. Los títulos de propiedad, certificados de acciones y otros documentos financieros podrían estar almacenados en una caja fuerte u otro lugar seguro.

PÓLIZAS DE SEGUROS

El fallecido podría haber tenido varios tipos de pólizas de seguros. Los documentos de los seguros podrían estar almacenados en una caja fuerte o con las pertenencias personales del fallecido. Estos podrían incluir:

Seguro de vida | Localice la póliza e informe a la empresa sobre el fallecimiento. La empresa le explicará qué tipo de documentos necesitan para poder emitir un cheque. La mayoría de las empresas necesitarán la póliza original y una copia certificada del acta de defunción y cualquier otro documento necesario. Envíe la póliza original por correo certificado y haga una copia de la póliza antes de enviarla. Si no encuentra la póliza, pero sospecha que hay una en existencia, visite el Consejo Estadounidense de Seguros de Vida en www.acli.com y realice la siguiente búsqueda “Pólizas perdidas.” Al completar el formulario de reclamo, debe tener la siguiente información disponible:

- El número de póliza
- El nombre completo y la dirección del fallecido
- Su fecha y lugar de nacimiento y la fuente de información del nacimiento (es decir, acta de nacimiento, etc.)
- Su última ocupación y la fecha del último día trabajado, el lugar y la causa de muerte
- El nombre, la edad, dirección y el número de seguro social del reclamante
- Copia certificada del acta de defunción

Seguro de vivienda/hipoteca o seguro de crédito | Asegúrese de que hay suficiente cobertura. Si el inmueble va a estar vacío, considere agregar cobertura contra vandalismo. Si el inmueble se vende o transfiere a un nuevo propietario debe de cancelar la póliza.

Seguro de automóvil | Informe a la compañía de seguros sobre el fallecimiento. Si usted es un cónyuge sobreviviente, infórmese sobre la continuación de su propia cobertura.

Seguro de tarjeta de crédito (Vea la sección de tarjetas de crédito)

Varios tipos de seguros proporcionados por el empleador del fallecido | Los fondos de una póliza de seguro generalmente pueden ser pagados directamente al beneficiario nombrado. Estos reclamos generalmente son procesados rápidamente y pueden ser una fuente monetaria importante para los sobrevivientes.

Considere presentar los reclamos para las pólizas de seguros lo más pronto posible, principalmente si le preocupa la situación financiera. Debería considerar ponerse en contacto con un abogado o un asesor financiero respecto a estos asuntos.

ANALICE LA NECESIDAD DE OBTENER UN SEGURO PROPIO

Muchas veces, esta necesidad puede cambiar después de la muerte de un familiar u otro ser querido. Una buena organización de la propia información de seguros puede ayudar a los sobrevivientes al momento de ser necesaria.

TARJETAS DE CRÉDITO

Averigüe si el fallecido tenía seguro de tarjeta de crédito. De ser así, el saldo podría ser saldado. Es conveniente que destruya todas las tarjetas de crédito del fallecido. Las tarjetas de crédito que estuvieron exclusivamente a nombre del fallecido deben de cancelarse. La herencia debe pagar cualquier otro pago pendiente en esas tarjetas de crédito.

En el caso del cónyuge, usted podría tener tarjetas de crédito en ambos nombres, o usted podría haber usado tarjetas que solo incluyen el nombre del fallecido. En este caso, es conveniente tratar de hacer los pagos para poder mantener su buen historial crediticio. Debe empezar a notificar a las compañías de tarjetas de crédito que su cónyuge falleció y que la tarjeta debe incluir su nombre únicamente. Algunas tarjetas de crédito y cuentas de cargos incluyen una póliza de seguro de vida. Ellos podrían solicitar una copia certificada del acta de defunción. Algunas personas, especialmente las viudas, podrían tener problemas para obtener una nueva tarjeta si no han establecido su propio crédito. Al solicitar una tarjeta, asegúrese de informar a la entidad crediticia sobre las tarjetas de crédito que ha compartido con su cónyuge, incluso si su nombre no estaba incluido. Ellos también podrían ayudarle a determinar si hay alguna obligación pendiente de pago del fallecido.

ASPECTOS PRÁCTICOS DESPUÉS DE UNA MUERTE

NÚMEROS DE SEGURO SOCIAL

Los números de seguro social del fallecido, del cónyuge y cualquier hijo dependiente serán necesarios. El director de la funeraria necesitará el número de seguro social para el acta de defunción.

BIENES PERDIDOS, ABANDONADOS O NO RECLAMADOS

Antes de la muerte, el fallecido podría haber olvidado algunas cuentas bancarias o de corretaje. Las cuentas de California que no son reclamadas por más de tres años se entregan al Fondo de los Bienes No Reclamados de la Contraloría de California. Si sospecha que el fallecido tenía fondos entregados a la Contraloría del Estado, llame al 800-992-4647 o escriba al Departamento de Colecciones, Oficina de la Propiedad No Reclamada, Apartado postal 942850, Sacramento, CA 94250-5873. www.sco.ca.gov

MEDI-CAL MEDICARE

Si el fallecido estaba recibiendo beneficios de Medi-Cal, debe notificar al Director de Servicios de Salud en un plazo de 90 días a partir del fallecimiento. Si quiere conocer los costos que están cubiertos, adquiera la publicación “Medicare y usted” del sitio web de Medicare en www.medicare.com.

BENEFICIARIOS

Si el fallecido fue nombrado beneficiario en su seguro de vida, planes de jubilación o cuentas bancarias, debe comunicarse con las diferentes instituciones para cambiar al beneficiario.

REGISTROS FINANCIEROS Y DOCUMENTOS FINANCIEROS

Sería beneficioso si el fallecido dejó preparado un listado completo de sus cuentas y activos. Generalmente esos listados no están disponibles, pero siempre verifique si hay uno a la mano. Eche un vistazo en casa y no olvide verificar la computadora.

Busque los estados de cuenta bancarios y las declaraciones de corretaje, libretas de ahorro, los certificados de acciones y seguros. Es conveniente que cambie todas las cuentas bancarias y quite el nombre del fallecido de esas cuentas; podría necesitar una copia del acta de defunción para hacer esto. Comuníquese con todas las fuentes de fondos de jubilación que el fallecido estaba recibiendo y solicite todos los beneficios que le correspondan.

DOCUMENTOS DE BIENES INMUEBLES

Busque las escrituras de todos los bienes inmuebles. Si no las encuentra en casa verifique la caja fuerte. Si no están allí, busque la notificación al impuesto inmobiliario y comuníquese con el oficial de registro del condado para solicitar una copia de la escritura. Cambie la escritura de su bien inmueble y quite el nombre del fallecido de la escritura. Esto se lleva a cabo en la sede del condado donde está ubicado el bien inmueble. Necesitará una copia certificada del acta de defunción.

Tenga en cuenta que nada de lo contenido en el presente se interpretará como asesoramiento legal sino como una compilación de varias consideraciones tras la muerte de un ser querido. Le recomendamos que busque asesoría legal y la asesoría de un contador público certificado para que resuelvan sus dudas sobre la información contenida en el presente documento.

CAMBIO DE PROPIEDAD O TÍTULO

Es posible que necesite traspasar la propiedad o cambiar el título de la propiedad o revisar los documentos después de la muerte. Algunos de los asuntos a verificar son los siguientes:

Pólizas de seguros | En caso de pólizas en el poder del cónyuge del fallecido u otros beneficiarios podría ser necesario cambiarlas. En el caso de seguros de vida, puede optar por no tener el mismo monto si no tiene dependientes. Los seguros de auto y de vivienda podrían necesitar una revisión. En el caso de ser cónyuge, el fallecido podría haber cubierto su seguro médico mediante el trabajo. Es posible que necesite adquirir su propio seguro médico. Verifique con el empleador si puede continuar con el mismo plan de seguro médico grupal, que podría ser más económico. Comuníquese con la compañía emisora de la póliza para que realice cambios o para obtener más información.

Automóvil | Antes de que pueda traspasar el título de su carro necesita buscar el título y llevarlo a DMV con el acta de defunción. Si no encuentra el título, solicite un formulario Reg 227 (Solicitud de título duplicado), que está disponible en las oficinas de DMV o en el sitio web www.dmv.ca.gov. Es posible que necesite cambiar la matriculación de su vehículo(s). Esto se lleva a cabo en el Departamento de Vehículos Automotores. Esto incluye carros, camiones, viviendas móviles, casas rodantes, etc. Puede usar una copia del acta de defunción para este fin.

Testamento | Su testamento podría haber transferido propiedad al fallecido y debe de actualizarse. Comuníquese con su abogado para que le apoye.



Cuentas bancarias, acciones, bonos | Es conveniente que llame al banco y averigüe cómo le transferirán el dinero. Es conveniente que cambie el título y la tarjeta de firmas en sus cuentas. Para cambiar los títulos de las acciones o bonos, comuníquese con el corredor de bolsa. Comuníquese con todas las instituciones financieras con las que el fallecido tenía un préstamo e infórmeles sobre el fallecimiento. Ellos podrán informarle si el préstamo se cubrió con algún seguro de vida y qué necesita hacer para presentar el reclamo correspondiente.

Caja fuerte | Si la caja se rentó únicamente a nombre del fallecido, podría necesitar una orden judicial para abrir la caja. Para ello, necesitará tener la llave de la caja fuerte en su posesión, además de un acta de defunción y la identificación correspondiente. Llame a su banco y pídale información detallada.

MUERTE DE UN MILITAR

Secretario del Departamento de Asuntos de los Veteranos
(858) 552-7568

Departamento de Asuntos de los Veteranos Fallecidos de la Administración de Veteranos (877) 272-7337, (800)733-2767 y (858)309-1200

Centro de información para los veteranos con enfermedades terminales y cónyuges de los veteranos fallecidos.

Miramamar National Cemetery (858) 658-7360
Fort Rosecrans National Cemetery (619) 553-2084
Riverside National Cemetery (951) 653-8417

Los requisitos para realizar un entierro en un cementerio nacional son los siguientes:

- Baja con honores
- Si prestó servicio antes de 1980, no hay requisito mínimo de tiempo de servicio.
- Si prestó servicio después de 1980, el requisito mínimo de tiempo de servicio es de 2 años.
- Servicio prestado en tiempo de guerra no es necesario.

Los documentos de la baja del veterano son necesarios.

*Todos los costos en el cementerio están cubiertos, incluyendo la apertura, la lápida y leyenda, un lugar para el servicio, el cierre y cuidado perpetuo del lugar.

Secretario del Departamento de Asuntos de los Veteranos Fallecidos de Balboa Hospital (619) 279-1114
Centro de información para el cónyuge/padres de un militar en servicio activo lesionado o fallecido.

Oficial de guardia de la Estación Aérea del Cuerpo de

Marines de Miramar

(858) 577-1141

Servicio de asistencia 24 horas al día para la familia de los miembros del Cuerpo de Marines.

Oficial de guardia de la Armada

(619) 437-3333

Servicio de asistencia de 24 horas para la familia de los miembros de la Armada destacados a bordo.

Oficial de guardia de la Armada

(619) 532-1484 x2161

Centro de Operaciones Regional (ROC)

Servicio de asistencia para la familia de los miembros de la Armada destacados en tierra. Bandera de entierro.

Bandera de entierro | Complete un formulario 27-2008 de la Administración de Veteranos: www.vba.va.gov/pubs/forms/VBA-27-2008-ARE.pdf. Envíelo a su director de funeraria o la oficina regional de la Administración de Veteranos más cercana con una copia de los documentos de la baja del veterano indicando las fechas de los servicios y la naturaleza del servicio, como el formulario 214 del Departamento de la Defensa o adquiera la verificación del servicio del departamento de servicio de los veteranos o de la Administración de Veteranos. Oficina de beneficios regionales de San Diego: 8810 Rio San Diego Drive, San Diego, CA 92108 www.benefits.va.gov/sandiego/

Algunas oficinas postales de los Estados Unidos también tienen banderas para entierros con instrucciones para doblado. Preguntas: (800) 827-1000 o la línea para personas con problemas de audición que tengan dispositivo de telecomunicación para sordos (800) 829-4833

BENEFICIOS DE LOS VETERANOS

Si el fallecido era un veterano que recibió una baja distinta a una deshonrosa, los sobrevivientes podrían tener derecho a recibir un pago de una suma global de \$300 por gastos de entierro y una indemnización adicional por la compra de un lote en un cementerio privado. Además, los veteranos tienen derecho a una estela o lápida proporcionada sin cargo alguno. El director de funeraria muchas veces puede ayudarle a solicitar estos beneficios o comuníquese con la Administración de Veteranos. En San Diego llame al 1-800-827-1000 o visite www.cem.va.gov

El cónyuge y los hijos dependientes de los veteranos que reciben beneficios de discapacidad podrían también tener derecho a pagos mensuales. Verifique con la información de las oficinas regionales de la Administración de Veteranos local que se encuentra en la página 26. (Verify with a local Veterans Administration Regional offices information located on page 26.)

CÓMO EL SEGURO SOCIAL LE PUEDE AYUDAR CUANDO FALLECE UN MIEMBRO DE SU FAMILIA

Cuando fallece una persona en su familia, debe avisarle al Seguro Social lo más pronto posible. En la mayoría de los casos, el encargado de la funeraria notificará al Seguro Social de la muerte de esta persona. Usted tendrá que darle el número de Seguro Social al encargado de la funeraria para que éste pueda hacer el informe.

Algunos de los miembros de la familia de la persona fallecida podrían tener derecho a beneficios de Seguro Social, si la persona fallecida trabajó y pagó los impuestos de Seguro Social para poder tener derecho a beneficios. Comuníquese con el Seguro Social lo más pronto posible para asegurarse que la familia reciba todos los beneficios a los que podría tener derecho. Por favor lea la siguiente información cuidadosamente para que tenga un mejor conocimiento de los beneficios que están a su disposición.

- Podemos pagarle un pago global de \$255 al cónyuge sobreviviente, si éste estaba viviendo con la persona fallecida. Si no estaban viviendo juntos y el cónyuge tenía derecho a ciertos beneficios de Seguro Social bajo el registro de la persona fallecida es posible que el cónyuge sobreviviente pueda recibir este pago global. Si no hay un cónyuge sobreviviente, el pago se le hace a un hijo(a) quien tenía derecho a recibir los beneficios de Seguro Social bajo el registro de la persona fallecida en el mes del fallecimiento.
- Es posible que algunos miembros de la familia tengan derecho a recibir los beneficios mensuales, entre ellos:
 - El cónyuge sobreviviente mayor de 60 años de edad (mayor de 50 años si está incapacitado);
 - El cónyuge sobreviviente, independientemente de su edad, si tiene a su cargo un hijo(a) de la persona fallecida, menor de 16 años o incapacitado;
 - Los(as) hijos(as) solteros(as) de la persona fallecida quienes son:
 - o Menores de 18 años de edad (o hasta los 19 años de edad si son estudiantes a tiempo completo en una escuela primaria o secundaria); o
 - o Mayores de 18 años incapacitados(as) antes de cumplir los 22 años de edad;
 - Un hijastro, nieto, nietastro, o un niño adoptivo bajo ciertas circunstancias;
 - Los padres de la persona fallecida, si dependían económicamente de la persona fallecida, mayores de 62 años de edad y quienes recibían por lo menos la mitad de su manutención de parte de la persona fallecida; y

— Bajo ciertas circunstancias, un cónyuge divorciado sobreviviente.

Si la persona fallecida recibía los beneficios de Seguro Social, usted tiene que devolver los beneficios que se recibió para el mes del fallecimiento y cualquier mes posterior. Por ejemplo, si la persona fallece en el mes de julio, usted tiene que devolver los beneficios que recibió en el mes de agosto. Si los beneficios se pagaron por depósito directo, comuníquese con el banco o con la institución financiera. Pida que cualquier dinero recibido en el mes del fallecimiento y después, se devuelva al Seguro Social. Si los beneficios se pagaron por cheque, no canjee ningún cheque que reciba a partir del mes en que la persona falleció. Devuelva estos cheques a la oficina del Seguro Social lo más pronto posible.

Sin embargo, es posible que algunos miembros de la familia tengan derecho a recibir los beneficios para el mes en que el beneficiario falleció.

Cómo comunicarse con el Seguro Social

La manera más conveniente de comunicarse con nosotros, desde cualquier lugar y a cualquier hora, es en www.segurosocial.gov. Allí podrá: solicitar los beneficios de Seguro Social; abrir una cuenta de my Social Security para revisar su Estado de cuenta de Seguro Social, verificar sus ganancias, imprimir una carta de verificación de beneficios, cambiar su información de depósito directo, solicitar un reemplazo de su tarjeta de Medicare; obtener copias de los formularios SSA-1099/1042S; conseguir información valiosa; encontrar publicaciones; obtener repuestas a las preguntas más comunes; y mucho más. Algunos de estos servicios solo están disponibles en inglés. Para ayudarlo con sus trámites de Seguro Social, proveemos servicios de intérprete gratis, por teléfono o en persona cuando visite una de nuestras oficinas.

Si no tiene acceso al internet, ofrecemos muchos servicios automatizados por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para hablar con uno de nuestros agentes en español, llame a nuestro número gratuito 1-800-772-1213 y oprima el número 7. Si es sordo o tiene problemas de audición, llame a nuestro número TTY, 1-800-325-0778.

Si necesita hablar con un agente, podemos contestar sus llamadas de lunes a viernes, desde las 7 AM hasta las 7 PM. Le pedimos su paciencia durante los períodos de alta demanda, ya que podrá experimentar señales de teléfono ocupado y tiempos de espera mayor de lo habitual. ¡Esperamos poder servirle!



www.socialsecurity.gov

QUÉ AYUDA OFRECER DESPUÉS DE UNA TRAGEDIA

10 COSAS QUE SE DEBEN HACER Y NO SE DEBEN HACER

Todos enfrentamos dilemas cuando algo malo le sucede a alguien que conocemos. Muchas veces decimos lo que no deberíamos y aumentamos el dolor que están sintiendo. O no hacemos o decimos nada por miedo a entrometernos. Este es un listado práctico de 10 cosas que se deben hacer y no se deben hacer cuando se trata de ayudar a alguien que está experimentando un trauma o la muerte de un amigo o ser querido.

1. **ESCUCHE.** Como regla general, si usted habla más que él, no lo está ayudando.
2. **NO** cuente su historia. No se trata de usted. “Cuando mi papá murió...” hablar no es útil. No trate de vincular su dolor, básicamente eso es un robo emocional. Sin importar lo similar que sea su historia, no es la de ellos. La historia de ellos es diferente y está ocurriendo ahora mismo. Permita que ellos sean el centro de atención.
3. **ENVÍE** una nota. Para usted podría parecer insignificante, pero una nota profunda, corta y escrita a mano puede significar mucho para una persona que está pasando por una situación difícil de soportar. Incluso si es meses después de la muerte, esa nota significará mucho.
4. **NO** use frases triviales como, “Fue la voluntad de Dios,” o “Ella ya está en las manos de Dios,” o “Por lo menos él tuvo una buena vida,” o “Puedes tener más hijos,” La pérdida es devastadora al igual que las heridas mentales causadas por estas frases triviales. Las expresiones como “al menos...” duelen porque nada hará que esta situación esté bien. En lugar de ello, simplemente reconozca la pérdida y exprese su tristeza ante el dolor que ellos están sintiendo.
5. **NO** sea impreciso. “Llámame si hay algo en lo que te pueda ayudar” es prácticamente inútil. No lo van a llamar; están tan abrumados y tan afectados incluso para recordar la oferta. Para alguien en la inmediatez de un trauma, el teléfono pesa 2,000 libras y simplemente es tan pesado para contestar por alguna razón, incluso para pedir ayuda.
6. **SEA** específico. Dígale a su amigo; “Voy a cocinar la cena en tu casa el jueves a las 6 p.m”. Los aromas de la cocina pueden ser extremadamente reconfortantes y relajantes. Ofrézcale recoger a sus amigos o familiares del aeropuerto. Lleve a los niños a la escuela o cuídelos después de la escuela. Aspire su casa. Lleve la basura al borde de la banqueta el día de recolección de basura. Piense en lo menos que le gustaría hacer estando en sus zapatos, luego ofrézcase a hacerlo por ellos.
7. **NO** traiga lasaña. Las personas que están bajo una presión extrema no comen carne, sino refrigerios. Traiga frutas y vegetales frescos, queso y galletas: alimentos que pueda comer con sus dedos que no necesiten cocción ni limpieza. El estrés inhibe el sistema digestivo. Las comidas que necesitan preparación y limpieza solo aumentan el estrés.
8. **TRAIGA** productos de primera necesidad. Las tres cosas que las personas necesitan más inmediatamente después de una muerte o trauma son pañuelos desechables y agua. Las botellas de agua eliminan la necesidad de vasos y la limpieza. Más personas significa más visitas al baño así que la necesidad de más papel higiénico se vuelve esencial.
9. **SEA** humano. Cuando vea a esta persona en la tienda de comestibles, no se esconda detrás de las estanterías por no saber qué decir. Esto solo hace que la persona se sienta marginada y solitaria. Reconozca lo que pasó diciendo algo como, “Lamento mucho lo que pasó”. No tiene que ahorrarles u ofrecerles una sesión de consejería. Quizás quieran hablar, quizás no. Su falta de comodidad únicamente los hará sentir más marginados. Un simple abrazo vale mucho más.
10. **NO** juzgue. Sin importar cómo se sienta respecto a la situación, use lenguaje neutral, “Recuerdo la sonrisa de Mike. Él fue de mucha ayuda para nosotros. Lo lamento mucho. ¿Cómo estás?” en realidad, un simple “¿Cómo estás?” sirve de mucho. Estas situaciones son incómodas para todos. Pero con una pequeña reflexión podemos evitar aumentar el dolor e incluso ayudar cuando nuestros conocidos están pasando por una de las peores situaciones.

Para mayor información sobre cómo ayudar, visite www.WhenTragedyStrikes.org

RECURSOS Y APOYO

211 SAN DIEGO

Como organización local sin fines de lucro, 211 San Diego es la fuente confiable de información y conexiones de la región con recursos comunitarios, de salud y de desastres. El personal altamente capacitado está disponible para ayudar las 24 horas del día, los 365 días del año, y la ayuda está disponible en más de 200 idiomas. 211 mantiene una base de datos de más de 6,000 servicios y recursos que se actualizan en tiempo real y nuestros Community Connectors ayudan a conectar a los habitantes de San Diego con la información precisa que necesitan. Llame al 2-1-1.

SERVICIOS DEL CONDADO

San Diego County Department of Health and Human Services Agency (HHSA).....858.565.4950
 San Diego County Medical Examiner 858.694.2895
 San Diego County Public Assistance Information...866.262.9881
 San Diego Public Administrator/Indigent Burial 858.694.3500
 San Diego County Recorder (birth/death/marriage certificates) 619.237.0502
sdarcc.com

ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS

Al-Anon Family Group 800.690.2666
 Alcoholics Anonymous (AA) - *Central Office* 619.265.8762
 Alcoholics Anonymous (AA) - *North County* 760.758.2514
 Crossroads Recovery Home.....619.296.1151
 GRASP | Grief Recovery After Substance Passing grasphelp.org
 Green Oaks Ranch Ministries Recovery Program...760.727.0251
 Kaiser Chemical Dependency Recovery Program...619.221.6550
 McAlister Institute for Treatment & Education, Inc. (MITE) 619.442.0277
 East County Regional Recovery Center 619.440.4801
 North Coastal Regional Recovery Center.....760.721.2781
 MHS - Family Recovery Center 760.439.6702
 Narcotics Anonymous (NA) 800.479.0062
 North Coastal North Teen Recovery Center 760.754.1393
 North County Serenity House 760.747.1015
 Palavra Tree Teen Recover Center 619.263.7768

San Diego County Alcohol & Drug Services 619.584.5007
 Volunteers of America (VOA) 619.232.9343

SERVICIOS PARA NIÑOS/ADOLESCENTES

Angels Foster Family Network..... AngelsFoster.org
 BrightLife Kids hellobrightline.com
 Bo's Place bosplace.org
 Dougy Center dougy.org
 Elizabeth Hospice Children's Bereavement Center 760.796.3705
 Eluna Network ElunaNetwork.org
 Grief Sucks GriefSucks.com
 Harmonium Children Services 858.684.3080
 National Alliance for Children's Grief NACG.org
 National Runaway Safeline.....800.786.2929
 New York Life Foundation
 newyorklife.com/foundation/bereavement-support
 Phoenix House 888.905.9004
 Rady Children's Psychiatry (Outpatient Therapy) ..760.758.1480
 Sesame Workshop
 sesameworkshop.org/topics/grief/
 SD Youth Services - Youth Emergency Shelter 619.325.3527
 SD Youth Services - The Bridge Group Home 619.521.3939
 Social Advocates for Youth (SAY) - *San Diego* 858.565.4148
 Teen Challenge of Southern California 619.265.0337
 Toussaint Academy (Homeless Teens) 619.687.1080
 YMCA Childcare Resource Service - *Vista* 760.726.9100
 YMCA OZ North Coast - *Oceanside*.....760.721.8930

SERVICIOS DE LIMPIEZA Y RESTAURACIÓN

1-800-Board Up Services.....800.262.7387
 A-1 Clean the Scene.....888.867.2141
 AAA Crime Scene Clean Up 800.818.6493
 Aftermath Services, LLC 877.691.5598
 Alliance Environmental Group, LLC 877.858.6220
 Apris.....844.462.7747
 BioClean Solutions 951.526.8183
 Bio-One East County 619.892.1744
 Bio-One North County Coastal 760.429.0729



Bio-One North County Inland	858.261.4527
Bio-One San Diego	858.939.9985
Bio-Clean Team	760.696.8242
Harmony Environmental Services, Inc.	619.382.2722
ProCore Restoration	619.246.4596
SERVPRO® of Carlsbad	760.283.8589
Valor Technical Cleaning	855.476.4911

VESTIMENTA, COMIDA Y REFUGIO

Access to Independence	619.293.3500
American Red Cross (ARC)	760.433.3814
Animal Safehouse Program	760.753.6413
Brother Benno's	760.439.1244
Fair Housing Council of San Diego	619.699.5888
Feeding San Diego	619.444.7961
Interfaith Community Services	760.489.6380
Interfaith Shelter Network	619.702.5399
Joslyn Senior Center - <i>Escondido</i>	760.839.4688
La Posada De Guadalupe Shelter - <i>Carlsbad</i>	760.929.2322
National Low Income Housing Coalition (NLIHC)	nlihc.org
North County Lifeline	760.726.4900
Rachel's Women's Center	619.696.0873
Salvation Army - <i>Escondido</i>	760.745.8616
San Diego Rescue Mission	619.819.1844
St. Vincent De Paul, Village Family Center	619.233.8500
Women's Resource Center - <i>Oceanside</i>	760.757.3500
Fallbrook Food Pantry	760.728.7608
Mama's Kitchen	619.233.6262
Meals on Wheels	619.260.6110
Meals with Love	760.726.1225
North County Food Bank	760.761.1140
San Diego Food Bank	858.527.1419
WhyHunger	whyhunger.org
WIC Women, Infants, & Children	888.942.9675

GRUPOS DE CONSEJERÍA Y APOYO

Community Resource Center - <i>NC Coastal</i>	760.753.8300
Crisis House	619.444.1194

Elizabeth Hospice	800.797.2050
GRASP Grief Recovery After Substance Passing	grasphelp.org
Grief.com	grief.com
GriefShare.org	800.395.5755
Horizon Hospice - <i>Poway</i>	858.748.3030
Hospice by the Sea - <i>Solana Beach</i>	858.794.0195
Hospice of the North Coast - <i>Carlsbad</i>	760.431.4100
Huntington's Disease Society of America	san-diego.hdsa.org
Jewish Family Service - <i>San Diego</i>	858.637.3210
Kaiser Permanente Hospice	619.641.4100
Logan Heights Family Counseling Center (Individual Only)	619.515.2355
MADD Mothers Against Drunk Drivers	858.564.0780
Network of Care	www.networkofcare.org
New Life Counseling Center - <i>Mission Valley</i>	619.297.2571
North Coast Counseling	760.436.1883
Palomar Family Counseling - <i>Escondido</i>	760.741.2660
Pet Loss Support Group, Humane Society (SPCA)	619.299.7012 x2311
Rady Children's Hospital	rchsd.org/support-groups-services
SD Psychologist's Association	www.sdpsych.org
San Diego Family Counseling Center	858.792.8585
Sharp Hospice Care	619.667.1900
South Bay Community Services	619.420.3620
Southern Caregiver Resource Center	800.827.1008
The Counseling Team International	800.222.9691
Tri-City Hospice	760.940.5801
Vitas Healthcare	858.499.8901

LÍNEAS DE ASISTENCIA TELEFÓNICA

Access and Crisis Line - <i>Local</i>	888.724.7240
Access and Crisis Line - <i>National</i>	988
.....	988lifeline.org
Adult Protection Services (APS)	800.510.2020
CA HIV/AIDS Hotline	800.367.2437
Center for Community Solutions	888.385.4657
Child Protection Services (CPS)	800.344.6000

RECURSOS Y APOYO

Crisis Text Line - <i>Local</i>	741.741
.....	crisistextline.org
National Domestic Violence Hotline	1-800-799-SAFE (7233)
Friendship Line (Elderly Support)	888.670.1360
Mobile Crisis Response Team (MCRT)	888.724.7240
National Runaway Safeline	800.786.2929
National Runaway Safeline	1800runaway.org
National Suicide Prevention Lifeline	800.273.8255
.....	suicidepreventionlifeline.org
RAINN Rape, Abuse & Incest National Network	800.656.4673
Victims of Crime Resource Center	800.842.8467
YWCA (Domestic Violence)	619.234.3164

SERVICIO INTERNACIONAL

Canadian Consulate	619.615.4286
Chinese Consulate	213.807.8088
Estonian Consulate	858.717.6379
French Consulate	858.945.8449
Italian Consulate	619.800.7974
Japanese Consulate	213.617.6700
Mexican Consulate	619.231.8414

SERVICIOS LEGALES

California Indian Legal Services	800.743.8941
Elder Law & Advocacy	858.565.1392
Family Law Court	619.450.7777
Lawyer Referral Services	800.464.1529
Legal Aid Society of San Diego	877.534.2524
North County Bar Lawyers Referral Service	760.758.4755
One Safe Place	760.290.3690
Senior Citizen's Legal Services	619.447.7921
Social Security Administration	800.772.1213
Volunteer Lawyer Program	619.235.5656
Your Safe Place	619.533.6000

SALUD MENTAL

Access and Crisis Line	888.724.7240
East County Mental Health Clinic	619.401.5500
Haleyon Center - <i>El Cajon</i>	619.579.8685

Heartland Wellness Recovery Center - <i>East County</i>	619.440.5133
Isis Center - <i>South Bay</i>	619.575.4687
Mobile Crisis Response Teams (MCRT)	888.724.7240
National Alliance on Mental Illness (NAMI)	800-523-5933
.....	nami.org
North County Mental Health Center	760.967.4475
North Island Mental Health Center	760.747.3424
PERT Psychiatric Emergency Response Team	
.....	Call Local Police Department
San Diego Regional Center (Developmental Disabilities)	858.576.2996
Turning Point Crisis Center	760.439.2800

SERVICIO A MILITARES/VETERANOS

Army Resource Command (Request DD214)	800.318.5298
Balboa Naval Hospital Center for Decedent Affairs	619.532.8305
Camp Pendleton	760.385.0416
Deceased Affairs/VA (Info only)	858.552.8585
Department of Veteran's Affairs	800.827.1000
Office of Personnel Management	888.767.6738
Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)	800.959.8277
San Diego Office of Military & Veterans Affairs (OMVA)	
<i>HQ North Central Live Well Center</i>	858.694.3222
5055 Ruffin Road, San Diego, CA 92123	
<i>North Inland</i>	760.740.5604
649 W Mission Avenue, Escondido, CA 92025	
<i>South Region</i>	619.731.3345
401 Mile of Cars Way, Ste 300 National City, CA 91950	
<i>North Coastal</i>	442.262.2701
1701 Mission Avenue. Ste. 110, Oceanside, CA 92058	

ANUNCIOS DE OBITUARIOS

La Prensa San Diego	619.425.7400
North County Times	760.739.6639
North County Times	obits@nctimes.com
Ramona Sentinel	760.789.1350



San Diego Union Tribune 619.293.1912
.....obits@sduniontribune.com

The Coast News 760.436.9737

DONACIÓN DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y CUERPOS/ AUTOPSIA

1-800-Autopsy 800.288.6779

Donate Life America 804.377.3580

Donate Life California (Donor Registry) 866.797.2366

LifeSharing (Organ & Tissue) 888.423.6667

San Diego Eye Bank 858.694.0400

Science Care (Body Donation) 800.417.3747

Stanley Medical Research (Brain) 301.571.0760

UCSD (Body Donation) 858.534.4536

SERVICIOS A ANCIANOS

Aging & Independent Services 800.510.2020

Alzheimer's San Diego 858.492.4400

At Your Home Familycare 888.326.2273

Carlsbad Senior Center 760.602.4650

Coastline Baptist Church - *Oceanside* 760.754.2302

Del Mar Community Connections 858.792.7565

Elder Help of San Diego 619.284.9281

North County Lifeline 760.726.4900

Project CARE

Encinitas 760.943.2250

Fallbrook 760.723.7570

National City 619.336.6760

Oceanside 760.435.5250

Poway & Other Locations 800.510.2020

East County Locations 619.740.4214

Vista 760.941.0140

Oasis Senior Advisors 888.455.5838

Rancho Bernardo Senior Services 858.487.2640

Rancho Santa Fe Seniors 858.756.3041

Right At Home In Home Care 760.690.1147

Southern Caregiver Resource Center caregivercenter.org

Superior Home Care Services, Inc. 760.385.3823

TRANSPORTE

CARE Van - *Fallbrook* 760.723.7570

Lyft lyft.com

Metropolitan Transit System (MTS) 619.233.3004

NCTD Transit Buddy Program (Seniors) 760.967.2863

Rides & Smiles (Seniors) 858.637.3210

Yellow Cab 619.444.4444

.....760.444.4444

.....858.444.4444

Uber uber.com

SOBREVIVIENTES DE UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO

Alliance of Hope www.allianceofhope.org

SAVE | Suicide Awareness Voices of Education www.save.org

Suicide Prevention Resource Center www.sprc.org

SOSL | Survivors of Suicide Loss www.soslsd.org

American Foundation for Suicide Prevention www.afsp.org

Parents of Suicides | Friends & Families of Suicides

.....www.pos-ffos.com

Sibling Survivors of Suicide Loss Siblingsurvivors.com

American Association of Suicidology www.suicidology.org

APOYO PARA PADRES QUE PERDIERON A UN HIJO

Bereaved Parents of the USA 619.994.3010

California SIDS Program 800.369.7437

Compassionate Friends 619.583.1555

Empty Cradle 619.595.3887

Molly Bears mollybear.org

Parents of Murdered Children 619.281.3972

Sudden Unexplained Death in Children (SUDC) www.sudc.org

Survivors of Violent Loss 619.685.0005

The Comfort Cub thecomfortcub.org

Twinless Twins Group 888.205.8962

Trauma Intervention Programs of San Diego County, Inc. no recomienda ni respaldar ningún negocio. Sin su apoyo publicitario, esta guía de recursos no sería posible.

HAVOK

DISASTER • BIOHAZARD • RESTORATION

Rebuilding lives, one cleanup at a time.

When life takes an unexpected turn, you deserve a team that cares. At **Havok Restoration of San Diego**, we are ready to help.

Recovery Services

Suicide
Homicide
Feces / Urine
Odor Removal
Blood Cleanup
Rodent Droppings
Mold Remediation
Water Remediation
Fire & Smoke
Biohazard Cleanup
Gross Filth
Hoarding
Animal Hoarding
Junk Removal

Why Havok? ®

Empathetic Team
Safe & Thorough
Trusted Expertise
Available 24/7
Free Estimates



Independently Owned & Operated
Serving all of San Diego County.

Call Us Today. We're Here for You.

We understand the emotional weight trauma can bring. That's why our mission goes beyond cleanup—we're here to help you **take the first steps forward.**



Havok Restoration® of San Diego

When Havoc Strikes, We're Ready ®

Rflohr@HavokRestoration.com

Htaylor@HavokRestoration.com

SanDiego.HavokRestoration.com

 **(619) 330-8005**



"Working with Havok has been a game changer. Their **compassion, attention to detail and commitment to quality** is unmatched. I trust them completely to assist my clients in their homes"

Mark T., Property Manager



@HavokRestorationSanDiego

CÓMO DESECHAR EL MEDICAMENTO NO DESEADO Y SIN USAR

Siga las instrucciones del envase

- Lea las instrucciones de desecho en el envase.
- La etiqueta podría decir que puede tirar la medicina en la basura, triturar y combinar las medicinas, y mezclarlas hasta que se forme una sustancia o puede arrojarlas en el inodoro.

Programa de reciclaje de medicamentos

- Comuníquese con el servicio de desperdicios domésticos y reciclaje del gobierno municipal o del condado para ver si hay un programa de reciclaje de medicamentos en su ciudad.
- Visite www.deadiversion.usdoj.gov para buscar un Día Nacional de Reciclaje de Medicamentos de Venta con Receta en su área
- Llame a sus farmaceuta para ver si tiene o sabe de un programa de eliminación de medicamentos

Triture el medicamento para tirarlo

- Saque la medicina del recipiente original, tritúrela y mézclela con granos de café o arena para gatos.
- Coloque la mezcla en una bolsa sellable, un bote vacío u otro recipiente para prevenir fugas o la ruptura de la bolsa de basura.
- Raspe toda la información de identificación en los envases de medicamentos para proteger su privacidad y su información médica.

Preguntas e información adicional

- Llame al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332)
- Visite <https://www.fda.gov/drugs/buying-using-medicine-safely/safe-disposal-medicines>

TRATAR CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Si estuvo involucrado en un incidente de interés público, podría enfrentarse a los medios de comunicación. Es importante que conozca sus derechos y sepa que usted puede decidir si comparte o no los detalles y/o sentimientos con el público en general. No tiene la obligación de hablar con los medios de comunicación, pero si lo hace, la siguiente información le podría ayudar.

USTED TIENE EL DERECHO A:

- Negarse a dar una entrevista.
- Seleccionar al vocero o abogado defensor de su elección.
- Elegir la hora y el lugar para las entrevistas con los medios de comunicación.
- Solicitar un reportero específico.
- Negarse a dar una entrevista con un reportero específico a pesar de que haya dado entrevistas a otros reporteros
- Negarse a dar una entrevista a pesar de que anteriormente dio entrevistas.
- Divulgar una declaración escrita por medio de un vocero en lugar de una entrevista.
- Excluir a los niños de las entrevistas.
- Abstenerse de responder cualquier pregunta con la que

se sienta incómodo o que considere inapropiada.

- Conocer anticipadamente qué rumbo tomará la historia de su victimización.
- Pedir una revisión de sus frases en una línea narrativa previo a la publicación.
- Evitar un ambiente de conferencia de prensa y hable únicamente con un reportero a la vez.
- Exigir una retracción cuando se ha reportado información incorrecta.
- Solicitar que en las transmisiones o publicaciones se omitan las fotografías y gráficos ofensivos.
- Llevar a cabo una entrevista por televisión usando una silueta o una entrevista de prensa sin que le tomen una fotografía.
- Dar su versión completa de la historia relacionada con su victimización.
- Abstenerse de responder las preguntas de los reporteros durante un juicio.
- Presentar una queja formal en contra de un reportero.
- Expresar su duelo en privacidad.
- Proponer un entrenamiento sobre medios de comunicación y víctimas para los medios de comunicación impresos y electrónicos en su comunidad.
- Ser tratado con dignidad y respeto por los medios de comunicación.

PECTOS A CONSIDERAR AL ESCOGER UN PROVEEDOR DE SERVICIOS

No se preocupe si no está seguro de lo que desea. Pensar en los siguientes puntos puede ayudarle a elegir el proveedor de servicios funerarios adecuado. Estas son algunas de las preguntas iniciales que es conveniente hacer.

PRIMERAS IDEAS

- ¿Qué tipo de servicio necesita? (o desea): ¿Entierro o cremación?
- ¿Quiere tener un velatorio?
- ¿Hay cargos por visualización?
- ¿El lugar para la visualización está en la funeraria?
- ¿Desea tener un servicio? ¿Hay algún lugar para el servicio?

LUGAR

- Esto es importante. Tenga en cuenta que es probable que tenga que ir varias veces a la funeraria.
- ¿A qué distancia está la funeraria?
- ¿Hay cargos por transportar el cadáver? ¿Fuera de horario?

ENTIERRO

- ¿Qué incluye el paquete de entierro?
- ¿Cuál es rango de precios de los ataúdes?
- ¿Está incluida el acta de defunción?

CREMACIÓN

- ¿Qué incluye su paquete de cremación?
- ¿Cuál es el precio de un recipiente para cremación?
- ¿Está incluida el acta de defunción?



After a tragedy or traumatic event, the last thing you should worry about is cleanup. Our team is **ready to help you** through the hardest times.

Recovery and Hoarding Services

Suicide	Rodent Droppings	Gross Filth
Homicide	Mold Remediation	Disinfection
Feces / Urine	Water Remediation	Junk Removal
Odor Removal	Undiscovered Death	Deep Cleaning
Blood Cleanup	Fentanyl Decontamination	Animal Hoarding

Emergency Response Hotline

When you need them the most, our biohazard & crime scene cleaning team is ready to help.



San Diego County

Info@BioOneOceanside.com
BioOneOceanside.com

760-429-0729



Southern Orange County

Info@BioOneSouthOC.com
BioOneSouthOC.com

949-774-8408



**USTED NOS
IMPORTA.
¡MANTENERSE
EN CONTACTO!**

@TIPSanDiego



Family-Owned & Operated
Veteran-Owned

DIGNIFIED CARE.
AFFORDABLE OPTIONS.
PERSONAL SERVICE.

AMERICAN CREMATION SERVICES

www.americancremation-sandiego.com

760-729-9182

CARLSBAD

619-283-5842

SAN DIEGO

Serving all of San Diego County
with compassionate care 24/7



American Cremation

YOUR AFFORDABLE CREMATION CHOICE

\$695*

Direct Cremation

Full Service Mortuary

Specializing in both burial &
cremation services

*Fixed government fees not included

DCA - \$11.50

Cremation Permit - \$12

Death Certificate - \$26 per
certificate

CREATING HEALING EXPERIENCES IN OUR COMMUNITY

- Funeral & Memorial Services designed to honor your loved one
- Personalized funeral planning to reflect a unique life and legacy
- Cremation & Burial Services
- Permanent Memorialization
- Veteran Services
- Compassionate, quality care built on sincerity and trust

☎ (858) 277-7820

📍 4666 ½ Mercury Street,
San Diego, CA 92111

☎ (619) 476-9996

📍 815 Third Avenue
Suite 315-B
Chula Vista, CA 91911

BVCREMATORY.COM



Bayview
CREMATORY & BURIAL SERVICES

<i>FUNERARIA</i>	<i>DIRECCIÓN</i>	<i>CIUDAD</i>	<i>TELÉFONO</i>
Partridge Creek Mortuary	2514 Alpine Blvd.	Alpine	619.334.3161
AAA Cremations	4045 Bonita Rd.	Bonita	833.781.6222
Glen Abbey Mortuary	3838 Bonita Rd.	Bonita	619.498.4600
Bayview Cremation & Burial Services	815 Third Ave.	Chula Vista	619.476.9996
Community Mortuary	855 Broadway	Chula Vista	619.426.2006
Funeraria del Angel Chula Vista - FD964	753 Broadway	Chula Vista	619.425.9111
Village Cremation Service, Inc.	303 F Street	Chula Vista	619.422.7900
Abbey Cremation and Funeral Service	676 S. Mollison Ave.	El Cajon	619.284.6760
East County Mortuary	374 N. Magnolia Ave.	El Cajon	619.440.9900
El Cajon-Lakeside-Santee Mortuary & Cremation Service	684 S. Mollison Ave.	El Cajon	619.440.8033
El Camino Memorial - Encinitas	340 Melrose Ave.	Encinitas	760.753.1143
Alhiser-Comer Mortuary	225 S. Broadway	Escondido	760.745.2162
California Funeral Alternatives	1020 E. Pennsylvania Ave.	Escondido	760.737.2890
Care Center Cremation & Burial	2437 S Centre City Pkwy	Escondido	760.294.2262
Lakepointe Cremation & Burial	160 S. Escondido Blvd.	Escondido	760.737.6884
McLeod Mortuary	1919 E. Valley Parkway	Escondido	760.745.2100
Silver Lining Cremations	421 S Andreasen Dr.	Escondido	760.607.9393
Berry-Bell and Hall Mortuary Burial & Cremation Services	333 N. Vine St.	Fallbrook	760.728.1689
Aztlan Mortuary	7856 La Mesa Blvd.	La Mesa	619.337.8100
Erickson-Anderson Mortuary	8390 Allison Ave.	La Mesa	619.832.2515
Legacy Funeral & Cremation Care	7043 University Ave.	La Mesa	619.337.1400
Bishop Mortuary	3444 Citrus St.	Lemon Grove	619.466.4462
AAA Cremations	100 W. 35th St. Suite A	National City	833.781.6222
California Cremation & Burial	2200 Highland Ave.	National City	619.229.2747
Funeraria del Angel National City - FD284	607 National City Blvd.	National City	619.474.6565
La Vista Memorial Park	3191 Orange St.	National City	619.475.7770
Eternal Hills Memorial Park, Mortuary & Crematory	1999 S. El Camino Real	Oceanside	760.754.6600
Oceanside Mortuary	602 S. Coast Highway	Oceanside	760.722.4264
California Funeral Alternatives	14168 Poway Road, Suite 106	Poway	858.842.3000
Poway Bernardo Mortuary	13243 Poway Rd.	Poway	858.748.4101
Bonham Bros. & Stewart Mortuary & Cremation Service	321 12th St.	Ramona	760.789.1678
AAA Cremations	8676 Commerce Ave.	San Diego	833.781.6222
AM Israel Mortuary	6316 El Cajon Blvd.	San Diego	619.583.8850
Anderson-Ragsdale Mortuary	5050 Federal Blvd.	San Diego	619.263.3141
Balboa Cremation Services	7200 Clairemont Mesa Blvd.	San Diego	619.563.8810
Bayview Cremation & Burial Services	46661/2 Mercury St.	San Diego	858.277.7820
Beardsley-Mitchell Funeral Home	1818 Sunset Cliffs Blvd.	San Diego	619.223.8100
Bravo Family Mortuary	4427 Rainier Ave.	San Diego	833.762.7286
California Cremation & Burial	5880 El Cajon Blvd.	San Diego	619.234.3272
Care Center Cremation & Burial	7403 Princess View Dr. Suite E	San Diego	619.677.2599
Clairemont Mortuary	4266 Mt. Abernathy Ave.	San Diego	858.609.8713
Cortez Cremations and Funeral Services	1901 First Ave. Suite 190	San Diego	619.240.7620
Cypress View Mausoleum & Mortuary	3953 Imperial Ave.	San Diego	619.264.3168

FUNERARIA	DIRECCIÓN	CIUDAD	TELÉFONO
El Camino Memorial-Sorrento Valley & El Camino Memorial Park	5600 Carroll Canyon Rd.	San Diego	858.453.2121
Featheringill Mortuary	6322 El Cajon Blvd.	San Diego	619.583.9511
Funeraria Del Angel San Diego - FD807	3960 Imperial Ave.	San Diego	619.241.4704
Goodbody Mortuary	5027 El Cajon Blvd.	San Diego	619.582.1700
Greenwood Memorial Park and Mortuary	4300 Imperial Ave.	San Diego	619.450.1479
Merkely-Mitchell Mortuary	3838 Camino del Rio N., #103	San Diego	619.940.5927
Miramar Memorial Services	8380 Miramar Mall Rd #105	San Diego	858.566.9100
Pacific Beach Chapel	4710 Cass St.	San Diego	858.488.5553
Preferred Cremation & Burial	6406 University Ave.	San Diego	619.584.7000
San Diego Funeral Service	6334 University Ave.	San Diego	619.280.0101
Southbay Mortuary	1763 Palm Ave.	San Diego	619.349.2038
Trinity Funeral Services	3914 Murphy Canyon Rd Suite A238	San Diego	619.344.0875
Allen Brothers Mortuary, Inc.	435 N. Twin Oaks Valley Rd.	San Marcos	760.744.4522
Allen Brothers Mortuary, Inc.	1315 S. Santa Fe Ave.	Vista	760.726.2555
Cremation Services Inc.	2570 Fortune Way Suite D	Vista	760.727.8906

SERVICIOS DE CREMACIÓN ÚNICAMENTE	DIRECCIÓN	CIUDAD	TELÉFONO
Accu-Care Cremations and Funerals	2562 State St Suite E	Carlsbad	844.550.7897
Orchid Cremations	6120 Paseo Del Norte Ste A-2	Carlsbad	760-291-8842
Abbey Cremation Services	676 S. Mollison Ave.	El Cajon	619.284.6760
Neptune Society of San Diego	14065 Hwy 8 Business	El Cajon	619.561.6400
White Rose Aqua Cremation	820 W. Washington Ave.	Escondido	442.777.6077
American Cremation Service	6136 Mission Gorge Rd Suite 100	San Diego	619.283.5842
Funerals Your Way	7932 Convoy Ct.	San Diego	619.550.7807
San Diego Cremation Service	1761 Hotel Circle S. #122	San Diego	619.299.8839
Telophase Cremation Society	7851 Mission Center Court #104	San Diego	619.299.0805
North County Cremation Service	635 N. Twin Oaks Valley Rd. #18	San Marcos	760.471.6301

CEMENTERIO	DIRECCIÓN	CIUDAD	TELÉFONO
Old Mission San Luis Rey Cemetery	4050 Mission Ave.	Oceanside	760.231.8445 Extension 133
Riverside National Cemetery	22495 Van Buren Blvd.	Riverside	951.653.8417
Fort Rosecrans National Cemetery	1700 Cabrillo Memorial Dr.	San Diego	619.553.2084
Miramar National Cemetery	5795 Nobel Dr.	San Diego	858.658.7360

ORGANIZACIÓN DE MEMBRESÍA	SITIO WEB	TELÉFONO
San Diego Memorial Society	sdmsonline.com	858.391.1267

NOTAS

DONACIONES DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y CUERPOS

LIFESHARING

lifesharing.org | (619) 543-7225

Lifesharing ofrece a las familias la oportunidad de ver vivir a sus seres queridos a través de la donación de órganos y tejidos. Nos sentimos honrados de servir a nuestra comunidad como organización de obtención de órganos (OPO) designada a nivel federal para los condados de San Diego e Imperial, en el sur de California. Cada año, Lifesharing ayuda a trasplantar cientos de órganos vitales como corazones, pulmones, hígados y riñones. Nuestro equipo proporciona apoyo compasivo a las familias durante todo el proceso de donación y se compromete a honrar a todos aquellos que dan el don de la vida.

SCIENCE CARE

Sciencecare.com | (800) 417-3747

El programa Science Care lucha por satisfacer las necesidades de la comunidad médica mientras cumplimos sus deseos y procuramos que el proceso sea simple y práctico para sus familiares. Una donación de cuerpo completo es una de las alternativas funerarias más compasivas disponibles. Al donar su cuerpo a la ciencia, Science Care elimina y cubre todos los gastos además de todos los demás beneficios para la sociedad. Con los crecientes costos de vida y los arreglos finales, la donación de cuerpo completo puede ser una verdadera bendición no solo para los investigadores médicos sino también para los familiares.

Los beneficios de la donación de cuerpo completo son los siguientes:

- Honrar su deseo de dejar un legado duradero para las generaciones futuras
- Cremación y transporte gratis desde el lugar de la muerte
- Es un proceso simple; no es necesario un registro previo para donar
- Tramitación del acta de nacimiento
- Devolución de los restos cremados en 3-5 semanas
- Una carta después de la donación informando a los familiares sobre los proyectos de investigación actuales y el impacto que su donación ha causado en la sociedad
- Plantación de árboles conmemorativos en el primer aniversario de la donación a través de nuestro programa Memory in Nature que apoya los bosques necesitados en asociación con Arbor Day Foundation.

UNIVERSITY OF CALIFORNIA, SAN DIEGO BODY DONATION PROGRAM

bodydonation.ucsd.edu | (858) 534-4536

Body Donation Program de University of California, San Diego está comprometido con la excelencia en la investigación y la educación. Si bien el enfoque principal del programa es obtener cadáveres humanos para la investigación educacional y científica, nos esforzamos por administrar el BDP de una manera acorde con el espíritu del buen médico. En nuestro contacto con donantes que se registran con el BDP o con las familias del donante, brindamos un servicio que es compasivo y a la vez competente.

Mientras considera la opción de donar su cuerpo a la ciencia, tenga en cuenta que la necesidad es grande y que su donación será valiosa y honrada.

Su donación jugará un papel crítico para ayudar a los estudiantes de medicina de UC San Diego a dominar la anatomía compleja del ser humano y proporcionará a los investigadores las herramientas fundamentales para ayudar a nuestros pacientes el día de mañana.

LISTA DE VERIFICACIÓN DESPUÉS DE UNA MUERTE

Principales asuntos a considerar:

- ☐ Decida el tipo de servicio
- ☐ Verifique los precios y haga una cita para reunirse con el director de la funeraria para hacer los arreglos
- ☐ Decida la hora y el lugar para el servicio funerario/conmemorativo
- ☐ Haga una lista de la familia inmediata, amigos cercanos y compañeros de trabajo
- ☐ Busque cuidado infantil de ser necesario
- ☐ Seleccione a la persona que dirigirá el servicio, elogio fúnebre, los oradores, portaféretros, la música y recepción si la hubiera

Asuntos financieros:

- ☐ No tome ninguna decisión financiera importante a menos que sea absolutamente necesario
- ☐ Revise y actualice los testamentos vitales y fideicomisos activos
- ☐ Organice los registros financieros y documentos de bienes inmuebles
- ☐ Informe al abogado y al albacea del testamento/fideicomiso activo y consiga varias copias del acta de defunción
- ☐ Informe a todos los seguros de vida, contra accidentes y prestaciones en caso de fallecimiento, incluyendo al Seguro Social, cooperativa de crédito, sindicatos, para militares, etc.
- ☐ Si el fallecido vivía solo, informe a las empresas de servicios básicos y al arrendador e informe a la oficina postal a dónde enviar el correo
- ☐ Comuníquese con las siguientes instituciones (si es necesario):
 - o Compañía de servicios de salud/de seguros
 - o Instituciones financieras
 - o Administración del Seguro Social (800) 772-1213
 - o IRS | (619) 321-5950
 - o Empleador del fallecido
 - o Agencias de informes crediticios
 - Experian | (888) 397-3742 | Experian.com
 - Equifax | (888) 298-0045 | Equifax.com
 - TransUnion | (833) 395-6938 | Transunion.com
- ☐ Si es necesario, comuníquese con:
 - o La Administración de Veteranos para prestaciones para militares y veteranos (800) 827-1000 o visite www.cem.va.gov
 - o Beneficios médicos y para personas con discapacidad
- ☐ Encárguese de los asuntos financieros
- ☐ Desarrolle un presupuesto a largo plazo y hable de las finanzas con la familia
- ☐ Traspase las propiedades de los bienes, si procede
- ☐ Aplase la donación planificada
- ☐ Solicite asesoría profesional; abogado, contadores, tasador, asesores financieros, etc.
- ☐ Liquide el patrimonio
- ☐ Haga sus propios planes de vida
- ☐ Ahorre para su propia jubilación

Complete la siguiente información (si procede):

- ☐ Anule la licencia de conducir y/o identificaciones del fallecido en el Departamento de Vehículos Automotores (DMV)
- ☐ Cancele las membrecías y suscripciones del fallecido
- ☐ Complete el "Registro de no contactar del fallecido" visitando <https://www.ims-dm.com/cgi/ddnc.php>
- ☐ Para solicitar protección por robo de identidad visite y comuníquese identitytheft.gov

INFORMACIÓN NECESARIA PARA EL ACTA DE DEFUNCIÓN

Arreglo Para:

Primer nombre

Segundo nombre

Apellidos

Fecha de Nacimiento:

Lugar de Nacimiento:

Sexo:

M/F

Veterano de EE.UU.:

Y/N

Número de Seguro Social:

Estado Civil:

Casado, divorciado, viudo, nunca casado

Nombre del Cónyuge:

Si casada/viuda incluya el nombre de soltera

Raza:

Blanco o caucásico

Negro o afroamericano

Indio americano o nativo de Alaska

Nativo de la India

Chino

Filipino

Japonés

Coreano

Vietnamita

Hawaiano nativo

Guameño o chamorro

De otro país asiático (especifique)

Samoano

De otra isla del Pacífico

Otro (especifique)

Origen Hispano:

No, no hispano

Mexicano, méxico-estadounidense, chicano

Puertorriqueño

Cubano

Otro español/hispano/latino (especifique)

Educación / Certificación:

Secundaria o menos

Bachillerato, sin título

Graduado de bachillerato o diploma de equivalencia general

Algunos estudios superiores, sin título

Técnico universitario

Licenciatura

Maestría

Doctorado

Ocupación:

Industria:

Dirección de Residencia:

Nombre Completo del Padre:

Nombre Completo del Madre:

Pariente Más Cercano/Nombre de la Parte Responsable:

Dirección:

Número de Teléfono:

Parentesco:

Destino de los Restos:

Entierro | Cremación | Donación de cuerpo completo

IN YOUR TIME OF NEED...



East County Mortuary
FD#2125 AND CREMATION SERVICE

FAMILY OWNED & OPERATED FUNERAL HOME

374 N. MAGNOLIA AVE., EL CAJON
619.440.9900 | EASTCOUNTYMORTUARY.COM



You Are NOT Alone

SCAN FOR 4 WEEKS
OF FREE THERAPY
FOR YOU AND YOUR
LOVED ONE.



FIRST enter
Code "8a69e"

Hit Submit

THEN enter email

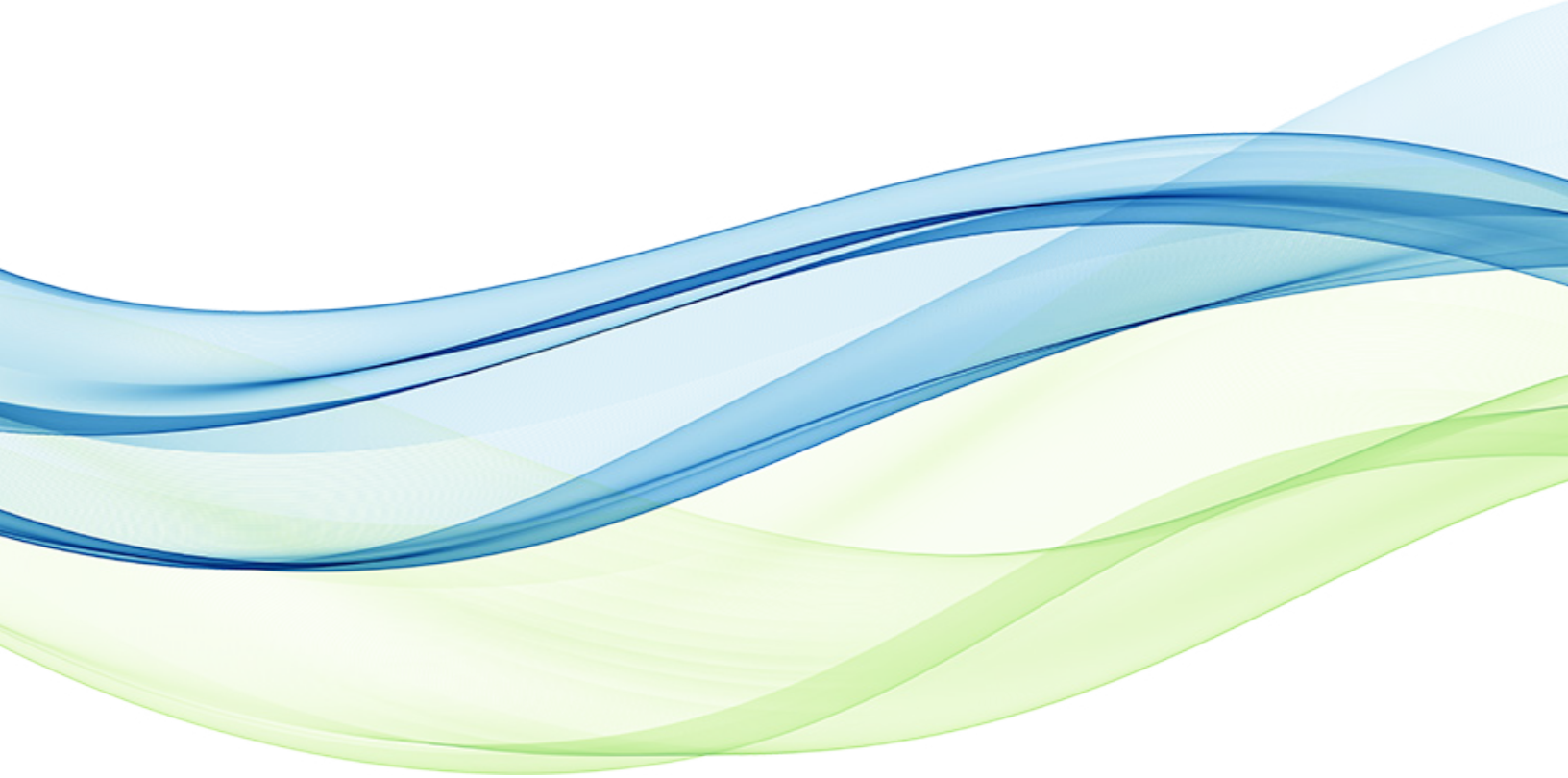


AS A TRAUMA CLEANUP COMPANY,
WE EMPATHIZE WITH OUR
CLIENTS' PAIN AND GRIEF.

24/7 Emergency
Cleaning Line

→ 619-821-8194

SOUTHERN CALIFORNIA'S
MOST TRUSTED BIOHAZARD
CLEANERS



TRAUMA INTERVENTION PROGRAMS OF SAN DIEGO COUNTY, INC.

4140 Oceanside Blvd., Suite 159-321, Oceanside, CA 92056

855-TIPSD-HELP (847-7343)

info@tipsandiego.org | www.tipsandiego.org | Edición 2026-27