TIP NW

TRAUMA INTERVENTION PROGRAM NORTHWEST

(503) 940-7997

APOYO 24 HORAS
24-HOUR SUPPORT

VOLUMEN 18
VOLUME 18

GUÍA DE RECURSOS



WWW.TIPNW.ORG

OFFICE: (971) 666-9958 | P.O. BOX 97, TROUTDALE, OR 97060

A.D. VALOR
TECHNICAL CLEANING



OUR SERVICES:

Trauma Services

After Death Cleanup

Biohazard Cleanup

Suicide Cleanup

Homicide Cleanup

Unattended Death / Decomposition

Hoarding Cleanup



Veteran Owned and Operated

We work with all insurance companies

971-232-3199

We cover all of Oregon and Washington

TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

TIP NW
TRAUMA INTERVENTION PROGRAM NORTHWEST

NÚMERO DE ASISTENCIA 24 HORAS: 503-940-7997

- **VOLUNTARIO(A)S DE TIP** _____
- **AGENCIAS IMPLICADAS** _____

_____

- **NÚMEROS IMPORTANTES** _____

_____

_____

_____

PARA APOYO:

- **LLAMA**
- **ENVÍA UN MENSAJE**
- **DEJA UN MENSAJE DE VOZ A**

503-940-7997

- **NOMBRE DE LA FUNERARIA** _____
- **TELÉFONO DE LA FUNERARIA** _____
- **NOTES** _____

_____

_____

_____

_____

¿QUÉ ES TIP?

El Programa de Intervención de Trauma NW, fundado en 1992, es un grupo de voluntarios especialmente capacitados y cuidadosamente evaluados que brindan apoyo emocional y práctico a las víctimas de eventos traumáticos y sus familias en las primeras horas después de una tragedia.

Los voluntarios apoyan a familiares y amigos después de suicidios; muertes naturales o inesperadas; ahogamientos; muertes de vehículos motorizados; víctimas de incendios y crímenes; testigos de crímenes y personas afectadas por la violencia.

TIP es una organización sin fines de lucro 501(c)3, y cada donación es deducible de impuestos. Los servicios se proporcionan a los clientes y sus familias de forma gratuita y son posibles gracias a donaciones del gobierno local, empresas e individuos.

Los voluntarios de TIP responden de inmediato a cualquier crisis las 24 horas del día, los 365 días del año.

ERES IMPORTANTE PARA NOSOTROS

Nos gustaría saber de vosotros. Por favor, visítanos en línea para dar su opinión, hacer preguntas o solicitar recursos adicionales.

WWW.TIPNW.ORG

@ TIP Northwest

@ TIPNW

@ TIPNW

TIPNW - Trauma Intervention Program

INFORMACIÓN GENERAL

General Information

CERTIFICADOS DE DEFUNCIÓN	Hay una tarifa para el certificado de defunción. Las tarifas varían según el estado. Se sugieren copias certificadas para seguros, préstamos asegurados, acciones y bonos, y cualquier propiedad conjunta, bienes inmuebles en propiedad conjunta, etc. Si se necesitan copias dentro de los 10 días de la fecha de la muerte, por favor consulte con su director de funeraria. Después de 10 días, vaya a la Oficina de Registros Vitales.
OFICINA DE REGISTROS VITALES	**Oregon** 800 NE Oregon Street, Room 205, Portland, OR 97232 (Physical Address) PO Box 14050, Portland, OR 97293-0050 (Mailing Address) 888-896-4988 **Washington** 2000 Fort Vancouver Way, Vancouver, WA 98661 360-236-4313 **En Línea** www.VitalCheck.com **Deberá proporcionar la siguiente información sobre el fallecido:** nombre completo; nombre del cónyuge (si corresponde); fecha de muerte; fecha de matrimonio/divorcio; lugar de muerte; condado emisor del matrimonio/concesión del divorcio; y su nombre y relación con la persona en el registro, o razón para necesitar el registro.
SEGURIDAD SOCIAL	Tu director de funeraria presentará la solicitud SSA-721 "Declaración de Defunción." Debes contactar con la Oficina de la Seguridad Social para solicitar la prestación por fallecimiento en suma global, si procede. Contacto:1-800-772-1213 o www.ssa.gov.
DEPARTAMENTO DE ASUNTOS DE VETERANOS DE EE. UU.	Su director funerario asegurará la bandera para usted en el momento de la muerte para un veterano con alta honorable. Se aplican beneficios adicionales si la muerte ocurrió en una instalación de VA o si el veterano está bajo cuidado especial de VA. La funeraria le ayudará a completar el reclamo de beneficios de entierro. Usted necesitará una copia del "DD-214" del difunto. Para más preguntas, comuníquese con la Administración de Veteranos en 1-800-827-1000.
EL SEGURO	Si el fallecido es un veterano, contacta con la Administración de Veteranos para obtener cobertura a 1-800-827-1000. Notifique otras compañías de seguros personales o agentes locales sobre las pólizas que posee el fallecido. Compruebe la cobertura, seguro médico y de accidentes, seguro de vida, cuentas de ahorros y cheques, y cuentas de tiendas departamentales y tarjetas de crédito que puedan tener cobertura de seguro de muerte. Si el fallecido era propietario de una vivienda, compruebe la posibilidad de un seguro hipotecario. Una copia certificada del certificado de defunción generalmente es necesaria para cada póliza.
BANCOS	Notificar al banco de la muerte de la persona e investigar sobre cuentas de cheques, bonos del gobierno, certificado de ahorro de tiempo, etc. Si tiene una cuenta conjunta, considere transferir todas las cuentas de dinero a su nombre y agregar nombres adicionales a las cuentas bancarias y cajas de seguridad para protección.
DEPARTAMENTO DE VEHÍCULOS MOTORIZADOS	Se requiere una copia certificada del certificado de defunción para cambiar el título de un auto. Tome una copia certificada original del certificado de defunción y el DMV hará una fotocopia. Si usted no puede obtener una copia del certificado de defunción, un obituario será suficiente.
BENEFICIOS SINDICALES	El empleo podría incluir beneficios a través de una organización laboral. Dado que los beneficios de membresía son variados, consulte con las organizaciones individuales. Una copia certificada del certificado de defunción puede ser necesaria para la aplicación de los beneficios.
DEPARTAMENTO DE HACIENDA	**Oregon** 800-356-4222 **Washington** 360-705-6705
EL SERVICIO DE RENTAS INTERNAS	Contacta con la oficina del tasador del condado en el condado donde se encuentra tu domicilio. Asegúrate de tener a mano una copia certificada del certificado de defunción si es necesario. **Oregon** 1220 SW Third, Suite 272, Portland, OR 97204 844-545-5640 **Washington** 500 W 12th Street, Suite 200, Vancouver, WA 98660 844-545-5640
HOGAR Y PROPIEDADES	Contacta con la oficina del tasador del condado en el condado donde se encuentra tu domicilio. Asegúrate de tener a mano una copia certificada del certificado de defunción si es necesario. **Multnomah** 503-988-3326 **Clackamas** 503-655-8671 **Washington** 503-846-8741 **Clark** 564-397-2391
JUBILACIÓN PÚBLICA	Si el fallecido es o fue miembro de un empleado de una escuela pública, del condado, estatal o pública, notifica: **PERS** 1-888-320-7377 (Sistemas de jubilación de empleados públicos) **DRS** 1-800-547-6657 (Departamento de Sistemas de Jubilación de Washington)

INFORMACIÓN REQUERIDA PARA UN CERTIFICADO DE DEFUNCIÓN

Required Information for a Death Certificate

DISPOSICIONES PARA:_____

nombre de pila *segundo nombre* *apellido*

FECHA DE NACIMIENTO:_____ **LUGAR DE NACIMIENTO:** _____ **SEXO:**_____

VETERANO DE EE.UU.: Sí / No **¿HA SERVIDO EN COMBATE?** Sí / No **EL NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL**_____

EL ESTADO CIVIL: ❑ Casado ❑ Divorciado ❑ Viudo ❑ Nunca casado **NOMBRE DEL CÓNYUGE:**_____

RACE: ❑ Blanco o Caucásico ❑ Negro o Afroamericano ❑ Indio Americano/Nativo de Alaska Tribu_____
❑ Indio asiático ❑ Chino ❑ Filipino ❑ Japonés
❑ Coreano ❑ Vietnamita ❑ Nativo de Hawaii ❑ Samoan
❑ Guamanian/Chamorro otro Asiático (especifica) ❑ Otro isleños del Pacífico (especifica)_____
❑ Otro isleños del Pacífico (especifica)_____

HISPÁNICO: ❑ Not Hispanic ❑ Puerto Rican ❑ Mexican, Mexican American, Chicano
❑ Cuban ❑ Other Spanish/Hispanic/Latino (specify)_____

EDUCACIÓN: ❑ 8º grado o menos ❑ 9o-12o grado, sin diploma ❑ Diploma de bachillerato/GED
❑ Estudios universitarios incompletos ❑ Título de Asociado ❑ La Licenciatura
❑ La Maestría ❑ El Doctorado

OCUPACIÓN HABITUAL:_____ **INDUSTRIA:**_____

RESIDENCIA:_____

_____

NOMBRE COMPLETO DEL PADRE:_____

nombre de pila *segundo nombre* *apellido*

NOMBRE COMPLETO DEL MADRE:_____

nombre de pila *segundo nombre* *nombre de soltera de la madre*

NOMBRE COMPLETO DEL PARIENTE MÁS CERCANO:_____

NOMBRE DEL FAMILIAR MÁS CERCANO/PARTE RESPONSABLE:_____

DOMICILIO:_____

NÚMERO DE TELÉFONO:_____ **RELACIÓN:**_____

MÉTODO DE DISPOSICIÓN: ❑ Entierro ❑ Incineración ❑ Donación de cuerpo entero ❑ Retiro del estado

INFORMACIÓN REQUERIDA PARA UN CERTIFICADO DE DEFUNCIÓN

Required Information for a Death Certificate

NOMBRE Y RELACIÓN DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA:

Nombre *Relación* *Residencia y Teléfono*

_____

_____

_____

_____

_____

_____

NOMBRES DE ORGANIZACIONES/LOGIAS, ETC. A CONTACTAR:

_____

_____

LUGAR Y TIPO DE SERVICIO:

Algunas familias optan por no tener servicio. Su proveedor de servicios funerarios debe honrar y respetar todos sus deseos. Un servicio puede ser un momento importante para aquellos que se quedan a llorar. Un servicio no tiene que ser formal o caro, sino un tiempo para conmemorar una vida bien vivida.

SERVICIO A CELEBRAR: ❑ Funeraria ❑ Iglesia ❑ Hogar privado ❑ Hospedar ❑ Otro

TIPO DE SERVICIO(S): ❑ Servicio Memorial ❑ Servicio Funeral ❑ Celebración de la vida

LA VISITA: Sí / No **SI ES ASÍ:** ❑ Visualización pública en servicio ❑ Visualización privada solo

DETALLES DEL SERVICIO: (altavoz, selecciones musicales especiales, músico(s), etc.)

_____

_____

_____

CONTRIBUCIONES CONMEMORATIVAS A: _____

OBITUARIO: (Haz una lista de los documentos o medios en los que se va a colocar el obituario. Algunos periódicos cobrarán por este servicio. Tu proveedor de servicios funerarios debería informarte si hay una tarifa.)

_____

SI ESTÁ DISPONIBLE, ¿QUIERE UN OBITUARIO EN LA WEB DE LA FUNERARIA SIN COSTE? ☐ **SÍ** ☐ **NO**

LISTA DE VERIFICACIÓN TRAS UNA MUERTE

Checklist Following A Death

- ❑ Elige una funeraria.
- ❑ Programa una cita con un director funerario para organizar la disposición.
- ❑ Prepárate para la cita habiendo completado la Información Requerida para el Certificado de Defunción
- ❑ Elige el tipo de disposición para el fallecido.
- ❑ Haga una lista de los que deben ser informados inmediatamente (por ejemplo, familia, amigos, empleador, escuelas). Notifique a estas partes, ya sea usted mismo o con la ayuda de un familiar o amigo de confianza.
- ❑ Recluta a familiares y amigos para que te ayuden con las tareas y las necesidades inmediatas de tu hogar (por ejemplo, hacer la compra, limpiar, cuidar niños, cuidar mascotas, etc.).
- ❑ Reúnete con familiares y amigos para escribir el obituario.
- ❑ Notifique al abogado y/o asesor financiero del fallecido.
- ❑ Obtén varias copias del certificado de defunción. Tu funeraria te ayudará en este proceso.
- ❑ Notifica a las compañías de seguros (incluido el seguro de automóvil) para solicitar la cancelación inmediata y cualquier reembolso adecuado.
- ❑ Investiga las prestaciones por fallecimiento de cualquier póliza de vida y daños y cualquier ingreso debido a los supervivientes de estas fuentes.
- ❑ Determina cualquier deuda pendiente o pago a plazos y cómo se saldará.
- ❑ Contacta con los acreedores individuales para obtener información adicional.
- ❑ Si el fallecido vivía solo, notifique a los servicios y, si corresponde, al propietario, del fallecimiento.
- ❑ Cancela las entregas de periódicos y solicita que el Servicio Postal de EE. UU. reenvíe el correo.
- ❑ Consulte la sección anteriormente “Información General” para obtener una lista más completa de las entidades que pueden requerir notificación de defunción, incluyendo la Administración del Seguro Social, el Servicio de Impuestos Internos, el Departamento de Vehículos Motorizados, el Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos, bancos y sindicatos.

¿NECESITO UN ABOGADO?

Puede que tengas preguntas que sea mejor responder con un abogado especializado en herencias y sucesiones.

PREGUNTAS QUE PODRÍAS TENER:

- ¿A quién debo notificar sobre las facturas?
- ¿Y si no hay testamento?
- ¿Puedo vivir en la casa?
- ¿Podemos hacer una venta de garaje?
- ¿Quién paga los servicios públicos?
- ¿Cómo evito que otros se lleven las herramientas de papá?
- ¿Y las facturas médicas?
- ¿Y la hipoteca?

¿QUÉ ES PROBATE (SUCESIONES)?

Probate es un proceso legal por el cual un tribunal supervisa la distribución de los bienes dejados por una persona fallecida. Los activos son cualquier cosa que una persona posee con valor, como bienes inmuebles y personales y dinero en efectivo, por ejemplo.

Probate Implica una gran cantidad de papeleo que debe presentarse a tiempo. Para lograr los resultados deseados, la sucesión debe gestionarse con un conocimiento de los principios legales implicados.

Un abogado de Probate puede ayudarte a evitar muchas posibles trampas fiscales y otros problemas que puedan surgir. Además, un abogado puede ayudarte a preparar y presentar los documentos legales y prepararte para las audiencias en el tribunal.

Para encontrar un abogado especializado en sucesiones o herencias, llame al Servicio de Referencia de Abogados de la Asociación de Abogados. Su colegio local de abogados puede ayudarle a encontrar uno:

OR **(503) 684-3763**

Servicio de Referencia de Abogados y Programa de Recursos Económicos Limitados del Colegio de Abogados de Oregón

WA **(360) 695-0599**

Colegio de Abogados del Condado de Clark
Servicio de referencia de abogados

CUIDADO DEL CUERPO

Care of the Body

En el momento de la muerte, una familia puede elegir la donación anatómica, el entierro o la cremación. No hay una opción correcta o incorrecta, solo lo que mejor se adapta a los deseos del difunto o de los parientes más cercanos. Es importante señalar que el Poder de Abogado ("Power of Attorney" o "POA") cesa en el momento de la muerte. Por lo tanto, el POA no tiene la autoridad para tomar decisiones con respecto a los restos humanos.

DONACIÓN ANATÓMICA

Esta es una decisión sensible al tiempo en el momento de la muerte. Una persona puede donar su cuerpo o el cuerpo de un ser querido a una organización que acepta estos regalos. Por lo general, los arreglos para la donación se hacen antes de la muerte. Las instalaciones y organizaciones aceptan restos humanos caso por caso y cuentan con procedimientos y un extenso proceso de interrogatorio para determinar si es posible una donación. Dependiendo de la institución, puede haber costos asociados con una donación anatómica.

CREMACIÓN - LLAMA O AQUA

Las familias o individuos eligen la cremación por varias razones. La opción más mínima es la cremación directa donde no hay visión o servicio que involucre la funeraria. La cremación Aqua es un proceso sin llama que utiliza agua en lugar de fuego.

Una familia también puede elegir una cremación con un servicio funerario que tiene lugar en una funeraria. Esto puede incluir una visión, vestirse y ataúd, ya sea en un ataúd de alquiler o cremación. Las familias también pueden elegir una cremación con un servicio conmemorativo, que puede o no utilizar las instalaciones de la funeraria. Los restos cremados pueden o no estar presentes en el servicio.

ENTIERRO - DIRECTO, TRADICIONAL O VERDE

El entierro suele tener lugar dentro de una semana de la muerte, pero en algunos casos más tarde. La refrigeración es requerida por la ley después de 24 horas de la muerte. El embalsamamiento no es requerido por la ley, pero está determinado por el tipo de servicio funerario que la familia elija. Se requiere cuando un cuerpo es transportado a través de aerolíneas o enterrado en un mausoleo o cripta sobre el suelo.

Entierro directo no incluye ninguna velación, servicios ni familiares presentes en el cementerio. La funeraria guarda el cuerpo en un ataúd y lo entrega al cementerio.

Entierro tradicional normalmente incluye lo siguiente: vestir, velar, funeral o servicio en la tumba.

Entierro verde es una forma de entierro más respetuosa con el medio ambiente donde el cuerpo del difunto recicla naturalmente en la tierra. El cuerpo no está cremado ni embalsamado, y pueden usarse ataúdes o cubiertas biodegradables. Algunos establecimientos funerarios están limitados por su licencia en cuanto a los servicios que pueden proporcionar.

FIRE · INDUSTRY · RESTORATION · EXPERTS

FIRE EXPERTS INDUSTRY F.I.R.E. RESTORATION CCB# 200128

24-HOUR SERVICE | EMERGENCY CONTACT

- Board Up
- Shoring Stabilization
- Tree Removal
- Temporary Fencing
- Electrical Safe-Off
- Fire Scene Protection

Greg Philo.....503-317-3295

Office.....503-305-7285
Fax.....503-305-7284

Online.....www.firexperts.net
facebook.com/firexperts.net

YOUR RESTORATION EXPERTS | 24-HOUR EMERGENCY RESPONSE

TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA AL ELEGIR UN PROVEEDOR DE SERVICIOS
Things to Consider When Choosing a Service Provider

Está bien no saber qué quieres después de que tu ser querido haya fallecido. Pensar en los puntos a continuación puede ayudarte a encontrar el proveedor adecuado de servicios funerarios. **Aquí tienes algunas preguntas que quizá quieras hacer:**

PRIMEROS PENSAMIENTOS

- ¿Qué tipo de carácter necesitas?
- ¿Quieres tener una visita?
- ¿Hay cargos por la visualización?
- ¿El lugar de la velación es en la funeraria?
- ¿Quieres que te encargue un servicio?
- ¿Hay sitio para el servicio?

LA UBICACIÓN

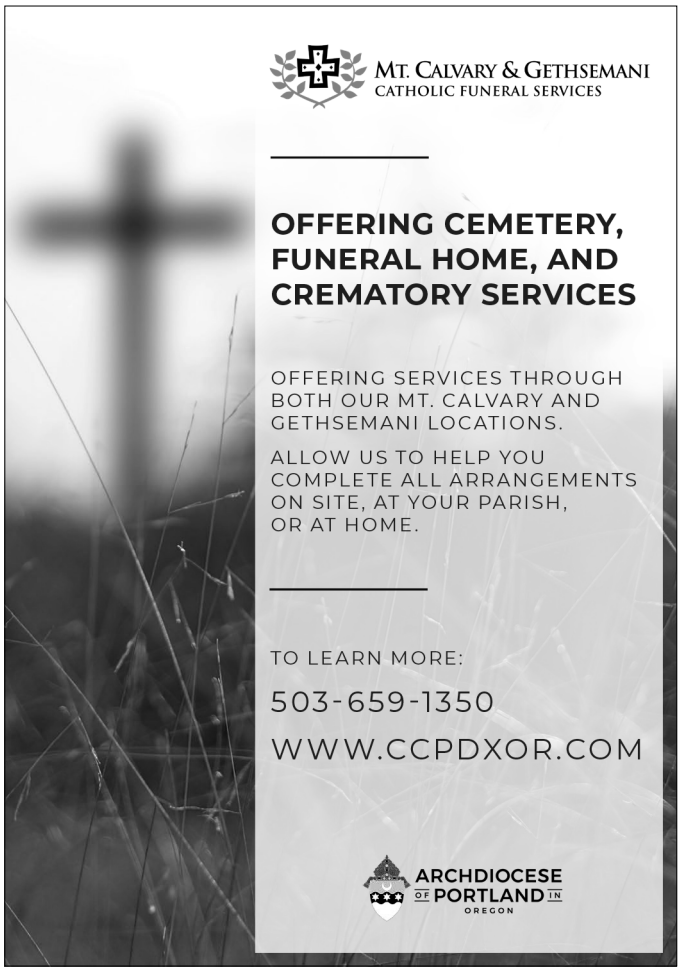
- Como puede que necesites ir varias veces, ¿cuál es la distancia hasta la funeraria?
- ¿Hay cargos por el transporte del cuerpo?
- ¿Cuál es su disponibilidad fuera de horario?

ENTIERRO/ENTIERRO VERDE

- ¿Qué incluye el paquete de entierro?
- ¿Cuál es el rango de precio de los ataúdes?
- ¿Cuáles son los costes o necesidades de un recipiente biodegradable?
- ¿Se incluyen los certificados de defunción?

CREMACIÓN/CREMACIÓN AQUA

- ¿Qué incluye el paquete de cremación?
- ¿Cuál es el coste del recipiente de cremación?
- ¿Se incluyen los certificados de defunción?





TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

FUNERAL AND CREMATION SERVICE

OMEGA Funeral & Cremation

Serving the Portland Metro Area Since 1990

Celebrate a Life
Let us Help

OMEGA is one of Portland's only
family-owned and operated funeral homes

- Affordable Funeral & Cremation Services
- Spacious Chapel, Reception & Viewing Rooms
- Serving Families of Many Faiths & Ethnicities
- We Specialize in Sending Your Loved One Back to Your Home Country or State
- On-Site Crematory
- Pre-Planning Available





Call us for more information

Or visit us online at www.OmegaServices.com

503 231-6030

Follow us on Facebook @ omegafuneralandcremationservice
Or Instagram @ omegafhportland
223 SE 122nd Ave.,Portland, OR 97233

TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

MULTNOMAH/CLACKAMAS COUNTY & SURROUNDING AREAS FUNERAL HOMES

Affordable Funeral Alternatives	Gresham	97030	503-618-9396
Aftercare Cremation and Burial	Gresham	97030	503-760-3600
Attrell's Newberg Funeral Chapel	Newberg	97132	503-538-2191
Attrell's Sherwood Funeral Chapel	Sherwood	97140	503-625-6515
Bateman Carroll Funeral Home	Gresham	97030	503-665-2128
Canby Funeral Chapel	Canby	97013	503-266-1144
Care Cremation Service	Gresham	97080	503-656-9177
Columbia Funeral Home and Cremation Services	St. Helens	97051	503-397-1154
Cornerstone Funeral Services and Cremation	Boring	97009	503-637-5020
Cornwell Wilsonville Funeral Chapel and Cremation	Wilsonville	97070	503-682-1177
Crown Cremation Services	Portland	97232	503-208-9986
Crown Cremation Services	Salem	97301	503-345-7559
Crown Cremation Services	Tualatin	97062	503-343-5499
Duyck and VanDeHey Funeral Home	Hillsboro	97124	503-645-2040
Estacada Funeral Chapel	Estacada	97023	503-630-3829
Family Memorial Mortuary	Gresham	97030	503-736-0102
Finley Sunset Hills Mortuary	SW Portland	97225	503-292-6654
Fir Lawn Memorial Park and Funeral Home	Hillsboro	97123	503-640-2277
Fuiten, Rose and Hoyt Funeral Home	Forest Grove	97116	503-357-2161
Gethsemani Funeral Home and Catholic Cemetery	Happy Valley	97086	503-659-1350
Gresham Memorial Chapel	Gresham	97080	503-618-8176
Heritage Memorial Cremation Service	SE Portland	97202	503-231-1400
Hillside Chapel	Oregon City	97045	503-656-4285
Holman-Hankins-Bowker and Waud Chapel	Oregon City	97045	503-656-2661
Holman's Funeral and Cremation Service	SE Portland	97214	503-232-5131
Hustad Funeral Home	N Portland	97203	503-286-9663
Lincoln Memorial Park and Funeral Home	SE Portland	97086	503-771-1117

MULTNOMAH/CLACKAMAS COUNTY & SURROUNDING AREAS FUNERAL HOMES

Molalla Funeral Chapel	Molalla	97038	503-829-2379
Mt. Scott Funeral Home	SE Portland	97206	503-771-1171
National Cremation Service	Tigard	97223	503-598-9002
Neptune Cremation Service	Happy Valley	97086	971-206-5000
OMEGA Funeral and Cremation Services	SE Portland	97233	503-231-6030
Oregon Cremation Company	Happy Valley	97086	503-235-3104
Peake Funeral Chapel	Milwaukie	97222	503-654-7755
Pegg, Paxson and Springer Funeral Chapel	Beaverton	97005	503-644-1176
River View Cemetery Funeral Home	S Portland	97219	503-246-6488
Riverview Abbey Funeral Home	SW Portland	97219	503-244-7577
Rose City Cemetery and Funeral Home	NE Portland	97213	503-281-3821
Ross Hollywood Chapel and Killingsworth St. Johns Lombard Little Chapel of the Chimes	NE Portland	97213	503-281-1800
Sandy Funeral Home	Sandy	97055	503-668-6015
Skyline Memorial Garden Funeral Home and Cemetery	NW Portland	97229	503-292-6611
Springer and Son Aloha Funeral Home	Beaverton	97007	503-356-1000
Stehn Family Chapels Milwaukie Tribute Center	Milwaukie	97222	503-654-7717
Sunnyside Funeral, Cremation and Memorial Garden	Happy Valley	97086	503-659-1184
Terry Family Funeral Home	N Portland	97227	503-249-1788
Threadgill's Memorial Services	Beaverton	97005	503-526-3952
Tulip Cremation	SE Portland	97209	844-942-4909
Valley Memorial Park and Valley Park Funeral Home	Hillsboro	97123	503-648-5444
Westside Cremation and Burial Services	Beaverton	97005	503-640-9045
Wherity Family Funerals & Cremations	Beaverton	97008	503-885-8242
Wilhelm's Portland Memorial Funeral Home	SE Portland	97202	503-236-4141
Young's Funeral Home	Tigard	97223	503-639-1206
Zeller Chapel of the Roses	NE Portland	97232	503-287-1155

All County Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98661**	**360-718-7948**
Brown's Funeral Home and Cremation Services	**Camas**	**98607**	**360-834-3692**
Camas Cremation and Burial Services	**Camas**	**98607**	**360-858-8919**
Cascadia Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98661**	**360-213-2060**
Clark County Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98660**	**360-727-0468**
Davies Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98663**	**360-693-1036**
Evergreen Memorial Gardens Cemetery and Funeral Chapel	**Vancouver**	**98684**	**360-892-6060**
Evergreen Staples Funeral Chapel	**Vancouver**	**98661**	**360-693-3649**
Hamilton-Mylan Funeral Home, Inc.	**Vancouver**	**98660**	**360-694-2537**
Layne's Funeral Services	**Battle Ground**	**98604**	**360-687-3143**
Northwood Park Funeral Home and Cemetery	**Ridgefield**	**98642**	**360-574-4252**
Peaceful Paws Cremations (Pets)	**Vancouver**	**98661**	**360-213-0323**
Straub's Funeral Home Columbia River Cremation	**Camas**	**98607**	**360-834-4563**

Compassionate care at an affordable price.



Since 1993, we've provided Clark County families with a dignified and affordable way to memorialize a loved one. We'll help you plan a burial or cremation service that meets your needs and your budget.

We are here for you 24/7

Davies

CREMATION & BURIAL SERVICES

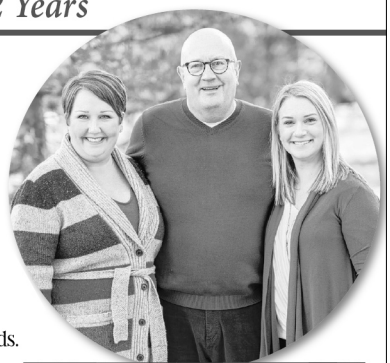
301 E McLoughlin Blvd. Ste. E | Vancouver

360-693-1036

A Tradition of Caring

for More Than 72 Years

- Caring Staff
- Convenient Location
- Beautiful Grounds



Family Owned Cemetery, Funeral Chapel and On-Site Crematory.

Services and Prices for All Needs.
Pre-Arrangement Planning.



10 Years In A Row

Evergreen Memorial Gardens

1101 NE 112th Ave | Vancouver
360.892.6060 | *EvergreenMemorialGardens.com*

TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

APOYAR A QUIENES ESTÁN EN DUELO

Supporting Those in Grief

NORMAS

No es raro sentirse inseguro sobre qué hacer o decir cuando alguien que conocemos está viviendo un momento doloroso. Para entender más acerca de lo que puede ser útil para una persona que experimenta una pérdida - y lo que podría ser hiriente - considere estas "normas" para ofrecer apoyo respetuoso y compasivo después de una muerte u otro evento traumático.

1. **ESCUCHA.** Por lo general, si tú hablas la mayor parte del tiempo, no estás ayudando.
2. **NO cuentes tu historia.** No se trata de ti. Evita volver a contar tus propias experiencias dolorosas. No importa cuán similar pueda parecer TU historia, no es SU historia. Su experiencia es única y está sucediendo en este momento. Permite que el enfoque esté completamente en ellos.
3. **SÍ que envía una nota.** Ya sea que se envíe de inmediato o en los próximos meses, una nota manuscrita corta pero reflexiva puede ser profundamente significativa para alguien que ha experimentado una pérdida. Un mensaje manuscrito se puede leer y volver a leer y, a diferencia de una llamada o un texto, no requiere una respuesta. Mencione a su ser querido por su nombre y considere compartir un recuerdo especial.
4. **NO uses tópicos comunes.** Frases bien gastadas como “Fue la voluntad de Dios” o “al menos tuvo una buena vida,” pueden sugerir una falta de empatía y en realidad agravar el dolor de una persona que experimenta la pérdida. En su lugar, reconoce la pérdida y expresa tu tristeza por el dolor que están soportando. Descontando declaraciones que empiezan con “al menos...” duele porque nada va a hacer que esta situación esté bien. En su lugar, simplemente reconozca la pérdida y exprese su tristeza por el dolor que están pasando.
5. **SÉ específico.** Ofrézcase como voluntario para realizar tareas específicas que probablemente alivien las cargas diarias para la persona que sufre una pérdida. Entregar una cena saludable en un día determinado, proporcionar cuidado de niños, transportar a los parientes que visitan, vaciar la basura, aspirar. El apoyo simple y práctico es invaluable.
6. **NO seas vago.** Para alguien en la inmediatez de un trauma, pedir ayuda puede sentirse abrumador, si no imposible. Evita gestos vagos como “llámame si hay algo que pueda hacer” y, en su lugar, apégate a ofertas específicas que no requieren que evalúen o decidan.
7. **LLEVA lo esencial.** Las tres cosas que las personas necesitan más inmediatamente después de una muerte o trauma son los pañuelos, el agua y el papel higiénico. A medida que llegan los miembros de la familia, amigos y vecinos, todos necesitan pañuelos y agua. Las botellas de agua eliminan la necesidad de vasos y limpian. Más personas significa más visitas al baño, por lo que la necesidad de más papel higiénico se vuelve esencial.
8. **NO traigas lasaña.** Las personas bajo coacción extrema típicamente no comen comidas; merienda. Traiga una bandeja de frutas o verduras frescas, queso y galletas saladas, magdalenas u otros alimentos para los dedos que no requieran la cocción o limpieza que podrían agregar estrés adicional.
9. **SED humanos.** Cuando inesperadamente encuentres a alguien que sabes que está soportando una pérdida, ofrece un simple reconocimiento como “Lo siento mucho que esto haya sucedido.” Si bien evitar a la persona o el hecho de su pérdida puede aumentar su sensación de alienación y soledad, unas palabras amables o un abrazo pueden proporcionar comodidad mucho más allá de ese momento.
10. **No juzgas.** Recuérdese que cada individuo reacciona de manera diferente a la pérdida. Evite tomar su ira u otros sentimientos personalmente. En su lugar, reconozca su dolor y tranquilíceles de su apoyo. Permítales su tiempo privado.

Para obtener más información sobre cómo ayudar, visite:
www.whentragedystrikes.org

¿QUÉ DECIR EN CAMBIO?

Encontrar las palabras más compasivas para decirle a una persona afligida a menudo es un desafío. Tenga en cuenta que un individuo afligido quiere ser visto y escuchado tal como es, en lugar de ser arreglado o juzgado. En tu papel como partidario, evita hacer suposiciones y prepárate a mostrar una curiosidad genuina sobre cómo se siente la persona afligida. **Aquí tienes algunas sugerencias útiles para ofrecer una respuesta positiva a alguien que está sufriendo una pérdida:**

EN LUGAR DE ESTO:

- Sé cómo te sientes
- ¿Estás bien?
- Al menos tuvieron una vida larga.
- Están en un lugar mejor.
- Tranquilízate.
- Todo tiene un porqué.
- El tiempo todo lo cura.
- No te sientas culpable.
- Llámame si necesitas algo.
- Tienes que ser fuerte.

PRUEBE UNO DE ESTOS:

- Estoy aquí para escuchar.
- ¿Cómo estás ahora mismo?
- Sé que esto es difícil. ¿Quieres dar un paseo?
- Siento que esto esté pasando.
- No te estás volviendo loco.
- Traeré la cena el jueves.
- ¿Qué es lo que más echarás de menos de ellos?
- Esta semana recogeré a tus hijos del colegio.
- Está bien llorar.
- Me gustaría saber más sobre cómo te sientes.



TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

RESPONDER A EVENTOS TRAUMÁTICOS EN UNA ORGANIZACIÓN

Responding to Traumatic Events in an Organization

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LÍDERES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Uno de los momentos más difíciles en una organización es cuando ocurre una tragedia. En este momento, los líderes tienen la oportunidad y la responsabilidad de responder de una manera que pueda guiar con éxito a la organización a través del evento. **A continuación, se presentan consejos a tener en cuenta para ofrecer un liderazgo resiliente a través de un evento traumático:**

- ❑ **Obtén información precisa**
  - La desinformación suele difundirse. Confirma que los detalles son correctos.
- ❑ **Identificar a quienes se ven afectados.**
  - Esto puede incluir empleados, familiares y/o testigos.
- ❑ **Contacta con la familia**
  - Expresa tus condolencias.
  - Aclarar la información que la familia desea compartir y con quién.
  - Ofrece formas específicas de apoyar a la familia.
- ❑ **Notifica a los afectados**
  - Para quienes se vean más afectados, se recomienda notificación presencial o telefónica.
  - Aborda las preocupaciones relacionadas con las redes sociales y qué noticias pueden compartirse con otros.
- ❑ **Permite tiempo y espacio para procesar**
  - Identifica un lugar seguro en la organización para que los empleados se reúnan.
  - Proporcione pañuelos desechables, agua y refrigerios saludables.
  - Organiza apoyo adicional, tanto interno como externo.
  - Si desea ayuda de TIP, por favor llame (503) 940-7997.
- ❑ **Proporcionar recursos escritos**
  - Es útil proporcionar información sobre reacciones comunes a eventos traumáticos y sugerencias para el autocuidado.
  - Enumera los números de teléfono relevantes a los que los empleados puedan llamar si necesitan apoyo adicional.
  - Esto podría incluir información de tu Programa de Asistencia al Empleado.
  - Incluye el número de teléfono, 988, de la línea Nacional de Ayuda en Crisis (“Crisis Lifeline”) disponible las 24 horas.
  - Proporciona estos recursos a todos los empleados por escrito, sin que tengan que solicitarlos.
- ❑ **Abordar la logística organizacional**
  - Aborda cualquier problema relacionado con la seguridad, si es necesario.
  - Crea algo de estructura para los días venideros, pero mantente flexible en cómo se desarrollan los días.
- ❑ **Ofrece información y apoyo continuo**
  - Da actualizaciones sobre cómo está la familia.
  - Haz saber a los empleados cómo la organización está apoyando a la familia y cómo pueden participar en ese apoyo.
  - Si ha habido un fallecimiento, comparte información sobre un posible funeral o servicio conmemorativo y busca una forma de honrar a la persona fallecida.
  - Sigue contactando con los empleados que se han visto más afectados.
- ❑ **Cuídate a ti mismo también**
  - Es fácil centrarse únicamente en quienes supervisas. Recuerda ser un ejemplo y cuidarte también.

LA RESPUESTA NATURAL DEL CUERPO AL ESTRÉS

The Body's Natural Response to Stress

Los eventos traumáticos y el estrés resultante afectan a las personas de diferentes maneras. Las reacciones a un evento pueden ser leves o pueden ser lo suficientemente fuertes como para interferir con la capacidad de funcionar. Estas reacciones pueden ser inmediatas o pueden retrasarse y pueden durar de unos días a unos meses.

A continuación, algunas reacciones comunes ante un evento traumático:

FÍSICO

- Choque y sensación de entumecimiento
- Temblores y escalofríos
- Jadeando en busca de aire
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Estómago vuelto
- Cambio en el apetito
- Náuseas/Vómitos
- Mareos/desmayos
- Fatiga
- Dificultad para dormir

ESPIRITUAL

- Ira hacia Dios
- Pérdida de fe
- Cuestionar el sentido de la vida
- Fe renovada

COGNITIVO

- Incredulidad
- Negación
- Confusión
- Desorganización
- Dificultad para tomar decisiones
- Mala Memoria
- Pesadillas

CONDUCTAL

- Inquietud
- Sentirse inmovilizado
- Caminar de un lado par otro
- Sollozos
- Retirarse
- Incapacidad para estar solo
- Arrebatos emocionales
- Me siento nervioso
- Aumento del consumo de sustancias

EMOCIONAL

- Culpa
- Enojo
- Miedo
- Arrepentirse
- Impotencia
- Sentirse vulnerable
- Pérdida del control
- Culpar a otros
- Una tristeza abrumadora
- Irritabilidad

PARA QUIENES HAN VIVIDO UN EVENTO TRAUMÁTICO

- **Estructura tu tiempo.** Crea una rutina, pero permite flexibilidad.
- **Moverte.** El ejercicio físico puede ayudar a reducir parte de la reacción física que puedas tener.
- **Descansar.** Tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse. Tómate unos momentos durante el día para descansar y relajarte. Es común que el sueño se vea interrumpido tras una crisis, por lo que el descanso puede ser especialmente beneficioso.
- **Come comidas regulares incluso cuando no te apetezca.** Intenta centrarte en los alimentos que sepas que te hacen bien.
- **Bebe much agua.** Nuestro cuerpo necesita un aumento de líquidos cuando estamos bajo estrés.
- **Es normal tener flashbacks.** Entiende que es común tener sueños e imágenes perturbadoras del evento. Estas disminuirán con el tiempo.
- **Evita aumentar el consumo de alcohol y drogas.** Es tentador adormecer con sustancias, pero esto hace que la situación se sienta peor.
- **Contacta con amigos y familiares que te apoyen.** Cuando das palabras a lo que pasó y cómo te sientes, tiendes a poder sobrellevarlo mejor.
- **Expresarte.** Esto se puede hacer hablando con otras personas o escribiendo en un diario.
- **Consulta con otros que puedan verse afectados.** Ofrecer apoyo a los demás puede beneficiar tanto a ellos como a ti.
- **Recuerda, tu reacción es normal.** Es la situación que no es normal.
- **Acepta que estás bajo estrés.** Durante el próximo mes, especialmente si te centras en cuidarte, empezarás a sentirte más tú mismo.
- **Pide ayuda.** Si no eres capaz de cuidarte o tienes pensamientos de acabar con tu vida, acércate. Es una señal de fortaleza reconocer cuándo necesitas apoyo extra.

DUELO POR UNA PÉRDIDA POR SUICIDIO

Grieving a Suicide Loss

Si usted está leyendo esto, usted puede ser alguien que tuvo que estabilizarse para los cambios repentinos e inesperados en su mundo que ocurrieron como resultado del suicidio de un ser querido. Es posible que no sepas por dónde empezar o si estás experimentando todas las emociones relacionadas con el dolor por suicidio. A medida que navegas por estos caminos, te encontrarás enfrentando emociones diferentes y a veces intensas, salpicadas de recuerdos de tu ser querido y el impacto que tuvieron en tu vida.

Una de las cosas que sé con certeza es que el dolor sucede, estemos preparados para ello o no, y si hay espacio en nuestras vidas para ello. Se manifiesta tanto en momentos predecibles como impredecibles, en imágenes y recuerdos que al mismo tiempo pueden traer alegría y dolor. El dolor es un reflejo de la conexión que teníamos con quién (y qué) se ha perdido. Permitirnos llorar honra esa conexión. No es diferente con el dolor suicida, y tal vez aún más importante que permitamos que nuestro dolor suceda.

SI HAS SIDO AFECTADO POR UN SUICIDIO

1. **Practica el autocuidado mientras lloras una pérdida por suicidio. Es importante.**

   A pesar de que el dolor por una pérdida suicida a veces puede ser abrumador, es importante asegurarse de que hacemos todo lo posible para cuidar las necesidades básicas de nuestro cuerpo mientras nos afligimos. Asegúrate de beber suficiente agua, haz ejercicio diario suave y duerme cuando puedas. Pídele a otros que te ayuden para que puedas tomar una siesta, salir a caminar por la naturaleza o preparar algo de comida nutritiva, por ejemplo.

2. **Llorar una pérdida por suicidio lleva tiempo. No tienes que estar "superado."**

   Llegar a un lugar en el que tu dolor no se sienta tan crudo y doloroso como lo hace al principio tomará tiempo. No hay manera (o no hay necesidad) de apresurarlo. No superamos la pérdida de un ser querido al suicidio, lo superamos, y no hay un calendario establecido para las emociones que ocurren.

3. **Otros llorarán de forma diferente a ti, incluso cuando estén viviendo la misma pérdida.**

   Las relaciones humanas son únicas y complejas. Nuestras experiencias de pérdida por suicidio son un reflejo de nuestras relaciones individuales con nuestro ser querido. Nadie en el planeta tenía la relación exacta que tenías con la persona que perdiste. Déjate afligirte de la manera que necesitas.

4. **No necesitas tener todas las respuestas para empezar a sanar.**

   Es posible que no sepas todo lo que contribuyó a la muerte de tu ser querido por suicidio o cómo seguirás sin ellos. Todavía puedes sanar. Déjate abierto a lo que puedas descubrir sobre ti mismo y tu relación con tu ser querido a medida que pasa el tiempo. Está bien pensar de manera diferente sobre la pérdida a medida que pasa el tiempo. La sanación puede suceder si el camino está claro o no.

5. **El duelo puede ser agotador. Tómate un tiempo para descansar y recargar energías.**

   Los días en los que nuestro dolor es particularmente difícil pueden sentirse físicamente como si hubiéramos corrido una maratón. Esto puede ser especialmente cierto en los días en los que ha estado más presente con su dolor (como aquellos en los que comparte sus sentimientos en un grupo de apoyo para la pérdida del suicidio o en una cita con terapia). Construya un tiempo para descansar y recuperarse durante estos días pidiéndole a los que le rodean que le ayuden a disminuir su carga diaria, como ayuda con los mandados u otras tareas. Las personas a menudo quieren ayudar después de una pérdida por suicidio, pero es posible que no sepan exactamente qué sería útil para usted.

6. **Tu dolor no es una carga. Es una reacción esperada ante la pérdida.**

   Lloramos porque experimentamos amor y conexión. No hace falta que pidas perdón por tu dolor ni por tus emociones cambiantes en respuesta a la pérdida de tu ser querido por suicidio.

7. **Está bien decir su nombre, aunque los demás no puedan ahora mismo.**

   Di su nombre, incluso si eres el único que puede en el momento. Hacerlo también ayuda a otros a saber que está bien hablar de la persona que ha muerto por suicidio, y que usted quiere hacer eso. Compartir historias y recuerdos puede ser sanador.

8. **Aquí tienes recursos disponibles para apoyarte en tu duelo.**

   Existe una comunidad de supervivientes de pérdidas suicidas que quieren apoyarte mientras lloras. Para más recursos sobre pérdidas, visita afsp.org/loss. -- by Doreen Marshall, Ph.D., AFSP, *Eight Things I Know For Sure*

CONCEPTOS ERRÓNEOS COMUNES SOBRE EL DUELO

Si conoces a alguien que haya pasado por un evento traumático, aquí tienes algunas pautas generales de apoyo:

1. **Extende la mano.** Es común pensar que la persona que atraviesa una crisis podría querer estar sola, pero es importante contactar para hacerle saber que estás ahí para ella.
2. **Escucha.** Haz una pregunta sencilla como "¿cómo estás?" y dale tiempo para responder. Estate presente. Intenta entender y aceptar por lo que está pasando la persona.
3. **Hazles saber que lo sientes por lo que pasó.** No intentes hacerles sentir mejor diciendo cosas como: "Podría haber sido peor." Esto minimiza su experiencia y puede hacer que se sientan peor.
4. **Respeta sus deseos.** Si quieren privacidad, no insistas en estar allí. Aunque este no es momento para ocuparse de tus propios asuntos, tampoco es momento de entrometerse. Dales tiempo y luego vuelve a contactar.
5. **No intentes arreglarlo.** Lo que las personas en crisis necesitan es que las cuiden, no que se curen.
6. **Ofrece hacer cosas específicas.** En lugar de decirle: "Llámame si necesitas algo," pregúntales si puedes llevarles una comida, hacer un recado o recopilar información que puedan necesitar.
7. **Proteger.** Puede que los supervivientes no estén pensando con claridad. Cuando sea apropiado, recuérdales que tomen su medicación.
8. **Ayuda a organizar**. Después de vivir un evento traumático, los supervivientes a menudo se sienten desorganizados. Ayúdales a hacer una lista de las cosas que tienen en mente y luego pídeles que prioricen lo que es importante hacer primero.
9. **Recordar los tiempos viejos.** Si ha habido una muerte, no dudes en hablar de la persona que falleció. Invita al superviviente a contar historias o compartir recuerdos entrañables.
10. **Amplía la historia.** Intenta no quitarles ni minimizar su culpa, sino ampliar la historia. La culpa suele ser una visión limitada del panorama general.

Si te preocupa que otra persona no pueda cuidarse a sí misma, o si expresa pensamientos suicidas, busca ayuda **Llama 988, la Línea de Vida para Suicidio y Crisis o tu línea local de crisis para ayuda inmediata.**

CONCEPTOS ERRÓNEOS COMUNES SOBRE EL DUELO

La mayoría de la gente encuentra la muerte de un ser querido la experiencia más intensa y difícil de sus vidas. Perder a alguien es una experiencia universal. Muchos de los que se afligen tratan de ocultar su dolor y creen que debe ser suprimido. Ahora sabemos que suprimir nuestro dolor nos desorienta aún más y nos hace más expuestos a enfermedades emocionales y físicas.

El mito más común que cree la gente es que el duelo debe terminar en poco tiempo, no más de dos semanas. Esta suposición es falsa. La pérdida de un ser querido tendrá un impacto medible y visible.

Un segundo mito común es que muchas personas creen que pueden reprimir su tristezas, al menos a los ojos de otras personas, usando alcohol, drogas o pensamientos mágicos para suprimir sus emociones. Todos estos fracasan inevitablemente. Nuestras emociones y sus expresiones son el único medio que tenemos para reorientarnos después de un cambio importante en nuestras vidas. Una de las formas más efectivas de moverse a través del dolor es llorar. Llorar con otros que se afligen hace la tarea de reorientación más fácil.

Un tercer mito común es que la gente intente llorar en privado. Un famoso poeta, John Donne, escribió: “Ningún hombre es una isla para sí mismo.” No importa cuán abrumado, solitario o impotente te sientas, tu pérdida es la pérdida de otros también. Es muy importante que incluya, no excluya, a otros en el luto por su pérdida.

Un cuarto mito común es el intento de escapar del dolor de la pérdida haciendo cambios en sus vidas; vender la casa, cambiar de trabajo, hacer viajes largos. Todo esto puede ser apropiado con el tiempo, pero no en luto. Es importante hacer el menor número posible de cambios y restablecer una rutina.

Un quinto mito común es ignorar la salud. Para algunos, parece ir al extremo de sentir que la mejor manera de honrar a los muertos es morir con ellos. Para otros, es abandonar la autoestima. Cualquiera que sea su razón, usted necesita cuidar de su propia salud.

Tomado de Dr. Glen Davidson, Ph.D., y producido por Twenty-Twenty media, una filial de Dodge Chemical Company, Cambridge, MA.

HIJOS Y DUELO

Children and Grief

10 CONSEJOS PARA APOYAR A NIÑOS QUE ESTÁN DE DUELO

ADAPTADOS DE DOUGY CENTER

Si conoces a un niño que ha experimentado la muerte de alguien, podrías preguntarte: "¿Cómo puedo ayudar?" Aquí hay algunos principios a tener en cuenta. El duelo es único para cada persona y cada familia, por lo que adapta estos según sea necesario:

1. **HABLA ABIERTA Y HONESTAMENTE SOBRE LA MUERTE.** Después de una muerte, una de las primeras preguntas que un padre hará es la siguiente: "¿Cómo y cuándo se lo digo a mis hijos?" No hay un "momento correcto" mágico para compartir la noticia de la muerte de alguien; el momento adecuado es el que creas. En general, recomendamos decirles lo antes posible, para que lo escuchen de alguien en quien confían en lugar de otros niños o redes sociales.

   Busca un lugar seguro y cómodo y empieza con una explicación breve y sencilla sobre la muerte, en un lenguaje que los niños puedan entender. Deja que sus preguntas guíen qué más compartir.

   Evite eufemismos como fallecimiento, dormido, cruzado o perdido, ya que pueden confundir a los niños. Podrías decir algo como esto: "Cariño, tengo noticias muy tristes. Papá murió. Su corazón dejó de funcionar. Tuvo un ataque al corazón y los médicos no pudieron arreglar su corazón." Aunque puede ser difícil pensar en decir estas palabras, ser honesto y abierto es un gran primer paso para ayudar a los niños que están afligidos. Minimiza la confusión que proviene de la desinformación y evita que los niños tengan que usar su energía limitada y sus recursos internos tratando de averiguar lo que pasó.

   Si la persona murió de una enfermedad como cáncer o leucemia, es útil nombrarla en lugar de decir: "Se enfermó realmente y murió." Ser general en esta situación puede crear ansiedad para los niños la próxima vez que alguien se enferme con un resfriado o gripe.

2. **ESCUCHA.** Cuando un niño está de duelo, las personas pueden ser rápidas para ofrecer consejos, dar opiniones y emitir juicios. Lo más útil es escuchar sin juzgar, interpretar o evaluar. Puede ser tentador tratar de minimizar para "proteger" a los niños.

   A veces, la mejor respuesta es repetir lo que se les escucha decir, llamado "reflexionar," para que sepan que se les ha escuchado. Por ejemplo, "Realmente extrañas a tu mamá, especialmente cuando te despiertas por la mañana."

   Escuchar a los niños, sin saltar para tratar de arreglar nada o mejorarlo, es una de las mejores maneras de ayudarlos a sentirse escuchados y apoyados. Una vez que los niños confíen en que usted escuchará y entenderá, será más probable que vengan a usted cuando estén sufriendo o necesitando consejo.

3. **ESTATE ABIERTO A DIFERENTES FORMAS DE AFRONTAR EL DUELO.** Lo que parece el duelo varía mucho. Algunos niños pueden llorar en silencio y querer ser dejados solos. Otros pueden tener dificultad para sentarse quietos o estar solos. Algunos niños no mostrarán reacciones externas, lo que puede ser un desafío para los adultos que los apoyan. Hay muchas maneras de procesar y expresar dolor. Las personas de todas las edades que están en duelo tienden a ser duras consigo mismas, ya sea por llorar, no llorar, ser fuertes, pensar en la persona o no pensar en la persona. No hay una manera correcta o incorrecta de afligirse. Cada experiencia de duelo es única.

   Puedes ayudar a los niños (y a ti mismo) haciéndoles saber que todos sus pensamientos y sentimientos están bien. Permitirles afligirse a su manera refuerza que hay muchas maneras de responder, y que está bien encontrar lo que funciona mejor para ellos, siempre y cuando su comportamiento no lastime a los demás o a sí mismos.

4. **OFREZCA OPCIONES.** Los niños aprecian poder tomar decisiones tanto como los adultos. Una muerte puede dejarlos sintiéndose impotentes. Permitirles tomar decisiones puede ayudar a restablecer un sentido de poder, control y confianza. Estas opciones pueden ser simples y cotidianas, como, "¿Quieres usar tu camiseta roja o púrpura?"

   También pueden ser más complejos, como participar en el servicio conmemorativo o clasificar las pertenencias de la persona. Siempre que sea posible, invite a los niños a participar en el proceso de toma de decisiones. Proporcionar opciones informadas les ayuda a saber que son valorados y que son una parte importante de la familia.

10 Consejos Para Apoyar a Niños Que Están de Duelo

CONTINUADO

5. **PROPORCIONA VÍAS PARA LA AUTOEXPRESIÓN.** Mientras que algunos niños hablarán de sus experiencias, muchos se expresarán a través del arte, la escritura, la música o el juego creativo. Saca los crayones, papel, marcadores, pintura, arcilla, y otros materiales de arte. Puede ofrecer ideas como hacer una tarjeta para la persona que murió, crear un collage de imágenes o escribir una carta, pero esté abierto a sus ideas y sugerencias para proyectos. Es útil preguntarle a los niños si quieren compartir lo que crearon contigo y respetar una respuesta de "no."

   Algunos niños estarán más atraídos a la actividad física que a la expresión creativa, así que asegúrese de crear tiempo y espacio para que participen en juegos de gran energía como correr afuera, deportes o proyectos creativos desordenados.

6. **HABLA Y RECUERDA A LA PERSONA QUE MURIÓ.** Hablar y recordar a la persona que murió puede ser una parte importante de procesar el duelo. Está bien usar su nombre y compartir lo que recuerdas de ellos. Podrías decir: "A tu mamá realmente le gustó esta canción" o "Tu papá hizo la mejor pizza que he probado." Al mencionar el nombre de la persona, le das permiso a los niños para compartir sus sentimientos y recuerdos. A los niños a menudo les gusta guardar objetos que pertenecían a la persona o que tienen algún significado relacionado con ellos.

   Con las fotos, considere hacer copias para dar a los niños pequeños para que puedan llevarlas alrededor sin el temor de dañar los originales. En lugar de adivinar qué recuerdos, ropa o imágenes podrían gustar a un niño, pregunte cuáles son importantes para él.

   Es posible que desee recordar o marcar días significativos como el cumpleaños de la persona que murió, el aniversario de su muerte y las fiestas tradicionales como el Día de la Madre, el Día del Padre, el Día de Acción de Gracias y el fin de año. Puede invitar a los niños a participar en actividades para honrar esos días significativos, como visitar una tumba, encender una vela, cocinar una comida favorita, compartir recuerdos, entre otras posibilidades.

7. **PROPORCIONA CONSISTENCIA Y RUTINA.** La vida a menudo está en agitación después de una muerte, por lo que encontrar formas de crear seguridad y previsibilidad es útil para los niños. Por ejemplo, podrías crear rutinas alrededor de la hora de acostarse, actividades después de la escuela o comidas. Los niños también pueden necesitar algo de flexibilidad: De esta manera saben qué esperar (la tarea se hace antes de las 7 p.m.), pero también pueden confiar en que si necesitan algo más (esta noche puede tomar un descanso y volver a ella más tarde), su mundo responderá.
8. **DEBES SABER QUE EL DUELO NO SIGUE UN HORARIO.** Es posible que hayas oído que el dolor sigue un curso lineal de etapas: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Las familias en Dougy Center nos han enseñado que el duelo puede incluir una, todas o ninguna de estas experiencias y no ocurren en ningún orden en particular. El dolor no tiene una línea de tiempo, y cambia a lo largo de la vida de alguien. Sepa que está bien que los niños continúen sufriendo la pérdida a medida que crecen y se desarrollan.
9. **OBTENGA AYUDA ADICIONAL SI ES NECESARIO.** Si bien la mayoría de los niños y adolescentes en última instancia regresarán a su nivel anterior de funcionamiento después de una muerte, algunos corren el riesgo de desarrollar desafíos como depresión, dificultades en la escuela o ansiedad. Mientras que los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden requerir asistencia adicional.

   Algunos niños reciben ayuda trabajando con un terapeuta. Si nota comportamientos continuos que interfieren con la vida diaria de un niño, busque el consejo de un profesional de salud mental calificado. No tenga miedo de preguntar sobre su experiencia y entrenamiento en el dolor y la pérdida, el trabajo con niños, y su filosofía y métodos de tratamiento.

10. **BUSCA FUENTES DE APOYO PARA TI MISMO.** Si usted está criando o apoyando a un niño que está en duelo, una de las mejores maneras de ayudar es asegurarse de que usted está cuidando de sí mismo. Encuentra buenas fuentes de apoyo. Las investigaciones nos muestran que lo bien que un niño se va después de una muerte está relacionado con lo bien que los adultos en sus vidas están haciendo. Esto no significa ocultar su dolor de su hijo. Más bien, significa asegurarse de tener personas y actividades en su vida que sean fuentes de consuelo e inspiración.

Al acceder al apoyo, usted modela para sus hijos maneras de cuidarse a sí mismos, y usted les asegura que tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos.

HIJOS Y DUELO

Children and Grief

RESPUESTAS DEL DESARROLLO AL DUELO adaptado del Dougy Center

AUNQUE CADA UNO LO AFRONTA DE FORMA DIFERENTE, hay algunos comportamientos y emociones comúnmente expresados por los niños dependiendo de su nivel de desarrollo. No importa la edad de un niño, puede ser útil leer cada uno de los rangos de edad, ya que hay momentos en que un niño de 6 años hace una pregunta compleja y general y en los que un adolescente está luchando por encontrar una salida física para su dolor.

A continuación se presentan ejemplos de respuestas relacionadas con la edad:

EDADES 2 A 4

Respuestas Comunes

- Llanto, irritabilidad
- Dependencia, necesidad de ser abrazado
- Regresión de comportamiento: puede que necesite ayuda con tareas que ya ha aprendido

Formas De Ayudar

- Establece límites pero sé flexible cuando sea necesario.
- Crea una rutina constante para restablecer la seguridad y la previsibilidad, especialmente al empezar y terminar el día.
- Ofrece una explicación breve y honesta de la muerte. "Mamá murió. Su cuerpo dejó de funcionar." Usa las palabras muerta y muerta. Evita eufemismos como fuera/falleció/perdió.

EDADES DE 5 A 8

Respuestas Comunes

- Sueño interrumpido, cambios en los hábitos alimenticios
- Preguntas repetitivas: ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Quién más?
- Quejas físicas: dolor de estómago, dolores de cabeza, dolor corporal

Formas De Ayudar

- Explica la muerte con honestidad usando un lenguaje concreto. "El corazón de papá dejó de funcionar." Usa las palabras muerto y muerto. Evita eufemismos como se fue, falleció, perdió.
- Permita que los niños hablen acerca de la experiencia y hagan preguntas.
- Da opciones siempre que sea posible. "Tu habitación necesita ser limpiada. ¿Quieres hacerlo esta noche o mañana por la mañana?"

EDADES DE 9 A 12

Respuestas Comunes

- Expresar una gran energía a través de un comportamiento a veces visto como una actuación
- Dificultad para concentrarse y enfocar, sensibilidad al ruido, la luz, el movimiento y el cambio
- Amplia gama de emociones: rabia, venganza, culpa, tristeza, alivio y preocupación

Formas De Ayudar

- Ayuda a los niños a identificar personas y actividades que les ayuden a sentirse seguros y apoyados.
- Mantenga rutinas y límites, pero sea flexible cuando sea necesario.
- Modelo expresando emociones y cuidándote.

EDADES DE 13 A 18

Respuestas Comunes

- Retiro de la familia u otras redes de apoyo
- Mayor riesgo de asunción: drogas/alcohol, conducción temeraria, etc
- Reacciones emocionales impredecibles y a veces intensas: ira, tristeza, culpa, alivio, ansiedad

Formas De Ayudar

- Permite expresar tus sentimientos sin intentar cambiarlos, arreglarlos o quitártelos
- Ayudar a los adolescentes a conectarse con sistemas de apoyo, incluidos otros adultos (familia, amigos, profesores).
- Haz preguntas abiertas y escucha sin juzgar, interpretar, aconsejar ni apaciguar.

Para más información sobre las respuestas al desarrollo, consulte el artículo completo del **DOUGY CENTER ESCANEANDO EL CÓDIGO QR.**

DOUGY CENTER

RECOMENDACIONES DE REDES SOCIALES

1. **Avisa primero a los seres queridos cercanos**

   Notifique primero a familiares y amigos cercanos de una manera más personal (en persona o llamada telefónica), en lugar de publicar en línea inmediatamente. Considere dónde podría estar la persona al recibir las noticias, si usted es capaz de hacerlo.

2. **Creando una publicación de anuncio**

   Anunciar la muerte de un ser querido puede sentirse abrumador. No hay reglas sobre cuánto o qué poco necesitas compartir, si es que hay algo. Exprese de una manera que se sienta cómoda y apropiada para usted, su familia y su ser querido que ha muerto.

   Algunas sugerencias sobre qué incluir en el anuncio:

   - Añade una introducción a tu publicación para que la gente sepa que tienes malas noticias que compartir
   - Nombre del fallecido y relación contigo
   - Fecha, lugar, cómo murió la persona (si lo deseas)
   - Una foto del ser querido
   - Fecha, hora y lugar de cualquier servicio, o una promesa de compartir cuando haya más detalles disponibles

3. **Recuerda que las plataformas sociales son un espacio público y las noticias se difunden rápido**

   Considera a todas las personas que pueden leer tu publicación y prepárate para recibir respuestas de ellas. Las redes sociales son un espacio público; incluso con una configuración de privacidad estricta, las publicaciones o las fotos se pueden capturar a través de capturas de pantalla y compartir.

4. **Si te enteraste de una muerte**

   Deja que la familia y los seres queridos más cercanos publiquen primero. Permite que los familiares más cercanos del fallecido decidan cuándo, qué y cómo quieren publicar.

5. **Si te enteraste de una muerte en Internet**

   Puede que te sorprenda leer sobre la muerte en las redes sociales. Tómate el tiempo que necesites para cuidarte después de leer esta noticia. Ofrecer tu simpatía, tristeza y sorpresa es apropiado para compartir en una publicación de redes sociales. Es posible que desee comunicarse con la familia y amigos cercanos del difunto una vez que lea las noticias. Un mensaje de texto, llamada telefónica o tarjeta son apropiados, pero ten en cuenta que la familia puede estar abrumada y puede que no pueda o esté lista para contactarse con ti. Sepan que llegar de cualquier manera es lo que importa.

6. **Al publicar, asegúrate de que los hechos sean precisos y ten cuidado con los detalles**

   Una vez que la familia haya publicado, anota qué información se ha incluido o excluido de una publicación. La familia puede querer mantener la privacidad sobre algunos detalles del fallecimiento.

   Si decides publicar, sigue lo mismo compartiendo solo los detalles que la familia compartió y asegúrate de que tu información sea precisa y sin especulaciones.

CONMEMORAR O ELIMINAR CUENTAS DE REDES SOCIALES

Decidir si mantener o no los perfiles en línea del difunto es una decisión difícil, y no hay una respuesta correcta o incorrecta. Las redes sociales pueden ayudarle a honrar la vida de su ser querido y crear una oportunidad para una experiencia de luto compartida en los próximos años, si así lo desea. Por favor, vea las plataformas de redes sociales individuales para sus políticas.

APOYO EN MEDIOS Y REDES SOCIALES

Media and Social Media Support

LOS MEDIOS: TUS DERECHOS

Si has estado involucrado en un incidente de interés público, puedes encontrarte con los medios de comunicación.

USTED TIENE EL DERECHO DE:

- Di "No" a una entrevista, aunque ya la hayan concedido previamente.
- Rechaza una entrevista con un periodista específico aunque hayas concedido entrevistas a otros periodistas.
- Excluye a los niños de las entrevistas.
- Evita el ambiente de rueda de prensa y habla solo con un reportero a la vez.
- Negarse a responder a las preguntas del reportero durante el juicio.
- Evita responder a cualquier pregunta con la que te sientas incómodo o que consideres inapropiada.
- Emite una declaración escrita a través de un portavoz en lugar de una entrevista.
- Sabe de antemano hacia dónde va a tomar la historia sobre tu victimización.
- Sugiere formación sobre medios y víctimas para medios impresos y electrónicos en tu comunidad.
- Pide que revisen tus citas antes de publicarlas.
- Pide que se omitan fotografías o imágenes ofensivas en la emisión o publicación.
- Elige al portavoz o defensor de tu elección.
- Selecciona la hora y el lugar para entrevistas con los medios.
- Solicita un reportero específico.
- Exigir una retractación cuando se reporte información inexacta.
- Realiza una entrevista televisiva usando una silueta o una entrevista en un periódico sin que te hagan una foto.
- Cuenta tu versión completa de los hechos relacionada con tu victimización.
- Presenta una denuncia formal contra un reportero.
- Llora en privado.
- Que los medios de comunicación los traten con dignidad y respeto.



TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

RECURSOS COMUNITARIOS
Community Resources

ADOLESCENTES

Angels In The Outfield 503-313-8122
Children's Home Society of Washington 360-695-1325
Clackamas County Juvenile Department 503-655-8342
Clark County Juvenile Justice Center 564-397-2201
Janus Youth Programs 503-233-6090
Insights Teen Parent Program 503-239-6996
Multnomah County Juvenile Services 503-988-3460
National Runaway Safeline 800-786-2929
New Avenues for Youth 503-224-4339
SMYRC - New Avenues For Youth 503-872-9664
Trevor Project 866-488-7386
..... TEXT "START" to 678-678
YouthLine 877-968-8491
..... TEXT “teen2teen” to 83-9863

ALCOHOL/DROGAS

Línea de emergencia para el abuso de sustancias .....
..... **800-662-4357**
Al-Anon, Portland 503-292-1333
Al-Anon, Vancouver 360-693-5781
Al-Anon Family Services 888-425-2666
Al-Anon & Al-Ateen Services 503-292-1333
Alcoholics Anonymous, Portland 503-223-8569
Alcoholics Anonymous, Vancouver 360-694-3870
Cocaine Anonymous 503-256-1666
Families Anonymous 800-736-9805
Lifeline Connections 360-205-1222
Narcotics Anonymous 503-345-9839

ASISTENCIA ANIMAL

Animal Aid 503-292-6628
Bonnie Hays Animal Shelter 503-846-7041
Clackamas County Animal Control 503-655-8628
DoveLewis Hospital & Support Groups ... 503-228-7281
House Of Dreams, No Kill Cat Shelter 503-262-0763
Meowhaus Cat Boarding & Assistance ... 503-281-0222
Multnomah County Animal Services 503-988-7387
Oregon Humane Society 503-285-7722
Second Chance Companions 360-687-4569
SW Washington Humane Society 360-693-4746
West Coast Pet Memorial Services 503-885-2211

EL DUELO

Brief Encounters 503-334-2564
Apoyo tras la pérdida del embarazo o la muerte infantil
Buzzy Bee’s ..... **buzzysbees.org**
Clark County Grief Support Services 360-703-0300
Compassionate Friends 877-969-0010
Apoyo tras la muerte de un niño
Dougy Center for Grieving Children 503-775-5683
..... 866-775-5683
Apoyo y recursos antes y después de la muerte de un niño
First Candle Grief Support Line 800-221-7437
Apoyo tras el SMSL y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño
GriefShare ..... **griefshare.org**
Programa cristiano de apoyo al duelo tras una muerte
Now I Lay Me Down to Sleep 971-206-4405
Retratos reconocentos a los padres tras la muerte de un bebé
POMC - Parents of Murdered Children .. 503-656-8039
PeaceHealth Hope Bereavement 360-696-5120
Sesame Workshop ..... **sesameworkshop.org**
Share ..... **nationalshare.org/oregon**
Apoyo tras el embarazo y la muerte infantil
Survivors of Suicide Support 503-200-0382
Victim Support Services 855-484-2846

Muchos grupos de duelo se pueden encontrar en iglesias y hospitales locales.

SERVICIOS CULTURALMENTE ESPECÍFICOS

Asian Health & Service Center 503-872-8822
AYCO - African Youth & Community Org 971-254-8916
Black Family Resource Center 503-284-8000
El Programa Hispano Católico 503-669-8350
Greater Middle East Center 503-234-1541
IRCO 503-234-1541
Native American Youth & Family Center 503-288-8177
Pacific Islander & Asian Family Center ... 503-235-9396
Russian Oregon Social Services 503-777-3437
Slavic & Eastern European Center 971-271-6512

RESOURCES

RECURSOS COMUNITARIOS

Community Resources

TAPIADO/RESTAURACIÓN

1-800-Board-Up 503-234-0509

BELFOR Property Restoration 503-655-4739

Cornerstone Disaster Repair 503-295-0108

F.I.R.E. Restoration 503-305-7285

ServPro National Call Center 855-769-0656

DONACIÓN CORPORAL Y ANATÓMICA

Donate Life Northwest ..... **registerme.org**

OHSU Body Donation 503-494-8302

Medcure: Body Donation 866-560-2525

Science Care: Body Donation 800-417-3747

RECURSOS PARA NIÑOS/JÓVENES

CARES NW 503-276-9000
Prevención, evaluación, tratamiento del abuso infantil y neglect

Child Abuse Hotline 800-422-4453

Child Protective Services, Oregon 855-503-7233

Child Protective Services, Washington 888-713-6115

Dougy Center for Grieving Children 503-775-5683
..... 866-775-5683

New Avenues for Youth 503-224-4339

Youth Behavioral Health Navigator 564-888-3086

YouthLine 877-968-8491
..... TEXT "teen2teen" to 83-9863

LIMPIEZA/BIOHAZARD

A.D. Valor Technical Cleaning 855-476-4911

Bio-One Crime Scene Cleaning 503-610-4697

BioSweep of Oregon 503-719-6859

ServPro National Call Center 855-769-0656

STOP Restoration 844-500-4775

RECURSOS COMUNITARIOS

Catholic Charities of Oregon 503-231-4866

Catholic Community Services 360-567-2211
Recursos y apoyo para personas sin hogar y familias con refugio

Clackamas County Family Services 503-655-8840

Clackamas County Mental Health Clinic 503-655-8585

Clackamas Service Center 503-771-7914

Community Warehouse ..... **communitywarehouse.org**
Proporciona y recoge muebles y artículos para el hogar donados

Friendly House 503-228-4391
Centro comunitario y agencia de servicios sociales

Neighborhood House 503-246-1663
Servicios para jóvenes y familias en el oeste del condado de Multnomah

Northwest Family Services 503-546-6377
Programas para jóvenes, crianza, gestión de dinero, inserción laboral

Oregon Department of Human Services 503-945-5600

Portland Grief House ..... **griefhouse.org**
Recursos y reuniones de duelo para la construcción de la comunidad

Street Roots 503-228-5657
Servicios para personas sin hogar y pobreza

APOYO A LA COMUNIDAD

CaringBridge ..... **caringbridge.org**

Catholic Community Services 360-567-2211
Resources and support for sheltering homelessness and families

Get Well Packages ..... **spoonfulofcomfort.com**

Haven Rose Foundation ..... **havenrosefoundation.org**
Provide care and resources for families after a child death

Household Item Pick Up 800-775-8387

Lotsa Helping Hands ..... **lotsahelpinghands.com**

Meal Train ..... **mealtrain.com**

Meals on Wheels ..... **ccmow.org | mowp.org**

Raise for Rowyn ..... **raiseforrowyn.org**
Financial assistance for funeral costs after a child death

The TEARS Foundation ..... **thetearsfoundation.org**
Financial assistance for funeral costs after an infant or child death

ASISTENCIA A VÍCTIMAS DE DELITOS Y ORDENES DE ALEJAMIENTO

Clackamas County Victim Assistance 503-655-8616

Clark County Victim Assistance 564-397-2261

Legal Aid Services of OR, Family Law 503-224-4086

Lutheran Community Services 206-901-1685

SERVICIOS DE CRISIS

Call to Safety Crisis Line 888-235-5333

Catholic Community Services 360-567-2211

Child Abuse Hotline 800-422-4453

Clackamas County Crisis Line 503-655-8585

Clackamas County Mental Health Clinic 503-655-8585

Clark County SW Washington Crisis Line 800-626-8137

Lifeline Connections 360-205-1222

Multnomah County Behavioral Health ... 503-988-4888

National Alliance on Mental Illness 800-950-6264
.....TEXT "friend" to 62640

Oregon Child Abuse Hotline 855-503-7233

Rainier Springs 360-356-1890

Unity Center for Behavioral Health 503-944-8000

Washington County Crisis Line 503-291-9111

Washington County La Linea de Crisis ... 503-294-9111

Washington State Department of Children & Youth
..... 888-713-6115

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Call to Safety Crisis Line 888-235-5333

Clackamas Women's Services 888-654-2288

Gateway Center for Domestic Violence 503-988-6400

National Domestic Violence Hotline 800-799-7233

Portland Men's Resource Center 503-235-3433

Raphael House of Portland 503-222-6222

Salvation Army, West Womens 503-731-3900

Volunteers of America, Home Free 503-771-5503

Washington State Coalition Against Domestic Violence
..... 206-389-2515

YWCA Clark County SafeChoice 360-695-0501
..... 800-695-0167

YWCA of Portland Survivor Services 503-294-7400

SUMINISTROS DE EMERGENCIA

American Red Cross, Portland 503-284-1234

American Red Cross, SW Washington 360-553-3619

Francis Center 503-775-6784
Low income emergency food, financial aid, clothing, and support

St. Vincent DePaul, Portland 503-235-8431

St. Vincent DePaul, Vancouver 360-694-5388

Salvation Army, Portland 971-340-4010

Salvation Army, Vancouver 360-892-9050

SnowCap 503-674-8785
Provides emergency clothing and food

VIH/SIDA

Cascade AIDS Project, Portland 503-223-5907

Cascade AIDS Project, Clark County 360-750-7964

Partnership Project 503-230-1202

LOS HOSPITALES

Adapt+ Behavioral Health Clinic 360-696-5300

Adventist Health Portland 503-257-2500

Kaiser Permanente Sunnyside 503-813-2000

Legacy Emanuel Medical Center 503-413-2200

Legacy Good Samaritan Medical Center 503-413-7711

Legacy Salmon Creek Medical Center ... 360-487-1000

Legacy Meridian Park Medical Center ... 503-692-1212

Legacy Mt. Hood Medical Center 503-674-1122

Legacy Randall Children's Hospital 503-276-6500

OHSU Doernbecher Children's Hospital 503-346-0640

OHSU Hospital 503-494-8311

PeaceHealth SW Medical Center 360-256-2000

Providence Portland Medical Center 503-215-1111

Providence Milwaukie Hospital 503-513-8300

Providence St. Vincent Medical Center 503-216-1234

Providence Willamette Falls 503-656-1631

Rainier Springs 360-356-1890

LEGAL

Clark County Volunteer Lawyers Prog ... 360-695-5313

Disability Rights Oregon 503-243-2081

Legal Aid Services of Oregon 503-224-4086

Oregon Elder Law 503-284-6778

Oregon Law Center 800-672-4919

LGBTQIA+

Friendly House 503-228-4391

Metropolitan Community Church 503-281-8868

Q Center 503-234-7837

SAGE - LGBTQ+ Elders 877-360-5428

SMYRC - Sexual & Gender Minority Youth Resource Center
..... 503-872-9664

RECURSOS COMUNITARIOS

Community Resources

MÉDICO FORENSE

Clackamas County ME Office 503-655-8380

Clark County ME Office 564-397-8405

Multnomah County ME Office 503-988-0055

Washington County ME Office 503-846-3575

SALUD MENTAL

Adapt+ Behavioral Health Clinic..... 360-696-5300

Cascadia Health 503-674-7777

Clackamas County Crisis Line..... 503-655-8585

Clackamas County Mental Health Clinic 503-655-8585

Clark County SW Washington Crisis Line 800-626-8137

Columbia River Mental Health 360-993-3000

Community in Motion..... 360-694-6577

Lifeline Connections..... 360-205-1222

Multnomah County Mental Health 503-988-4888

National Alliance on Mental Illness 800-950-6264
.....TEXT "friend" to 62640

New Narrative Integrative Mental Health 503-726-3742

Providence Behavioral Health Services 503-215-7080

Unity Center for Behavioral Health 503-944-8000

Rainier Springs 360-356-1890

POLICÍA

Emergency..... **911**

Camas Police Department 360-834-4151

Clackamas County Sheriff's Office 503-655-8211

Clark County Sheriff's Office 360-397-2211

Gresham Police Department 503-618-2318

Lake Oswego Police Department 503-635-0238

Multnomah County Sheriff's Office 503-988-4300

Portland Police Central Precinct 503-823-0097

Portland Police East Precinct 503-823-4800

Portland Police North Precinct 503-823-5700

Vancouver Police East Precinct 360-487-7500

Vancouver Police West Precinct..... 360-487-7355

MAYORES

Area Agency on Aging & Disabilities of SW Washington
..... 888-637-6060
..... 360-735-5720

Alzheimer's Association 800-272-3900

Clackamas County Aging & Disability 503-650-5622

Elder Care 800-677-1116

Oregon Elder Law..... 503-284-6778

Lutheran Community Services.....206-901-1685

Multnomah County Aging & Disability.... 503-988-3646

Multnomah County Family Caregiver Support Program
.....503-988-3646
Servicios para aliviar las cargas de los cuidadores no remunerados

Salvation Army Silvercrest Housing..... 503-236-2320

Senior Loneliness Line 503-200-1633

AGRESIÓN SEXUAL

Call to Safety Crisis Line 888-235-5333

Lutheran Community Services.....206-901-1685

Victim and Survivor Services..... 503-988-3222

REFUGIOS

Immediate Shelter Inquiries **211**
..... 866-698-6155

Bradley Angle, for Women & Children 503-235-5333

Call to Safety Crisis Line 888-235-5333

Janus Youth Programs 503-233-6090

Ticket Home Program 503-488-7757
Reunificación familiar, financia una ayuda única para el transporte

Vancouver Emergency Shelter 360-695-9677

SMSL
SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE

Brief Encounters..... 503-334-2564
Apoyo tras el SMSL y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño

First Candle Grief Support Line 800-221-7437
Apoyo tras el SMSL y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño

Hayden's Helping Hands .....**haydenshelpinghands.com**
Apoyo/fondos tras el nacimiento de un bebé muerto

Now I Lay Me Down to Sleep 720-283-3339
Retratos reconocentos a los padres tras la muerte de un bebé

RESOURCES

SUICIDE

Emergency **911**

Lines for Life **988**

American Foundation for Suicide Prevention 988

Clackamas County Crisis Line 503-655-8585

Clackamas County Mental Health Clinic 503-655-8585

Clark County SW Washington Crisis Line 800-626-8137

Kristin Brooks Hope Center 800-442-4673

Multnomah County Mental Health 503-988-4888

National Suicide Prevention Lifeline 800-273-8255

Survivors of Suicide Support Group 503-200-0382

Teen Line 800-852-8336

..... TEXT "TEEN" to 83-9863

Call 6 - 10 PM PST every night; Text 6 - 9 PM PST every night

Trevor Project 866-488-7386

..... TEXT "START" to 678-678

VETERANS/MILITARY

Veterans Crisis Line **988**

..... TEXT 83-8255

Lines for Life Military Help Line 888-457-4838

Transition Projects for Veterans 855-425-5544

Veteran Combat Call Center 877-927-8387

Willamette National Cemetery 503-273-5250







TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

ELIMINACIÓN DE MEDICAMENTOS Y FÁRMACOS

Medication and Drug Disposal

SIGUE LAS INSTRUCCIONES SOBRE LA BOTELLA/ENVASE

- Busca las instrucciones para eliminar drogas en el frasco.
- La etiqueta puede decir que puedes tirar los medicamentos a la basura, triturarlos y combinarlos en una especie y despreciarlos.
- Ya no se recomienda tirar los medicamentos por el inodoro.

PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN MÉDICA

- Contacta con los servicios de reciclaje de basura doméstica y reciclaje de los gobiernos de tu ciudad o condado para ver si existe un programa de recuperación de medicamentos.
- Muchas agencias de seguridad tienen receptáculos de entrega por prescripción.
- Llama a tu farmacia para ver si tiene o conoce algún programa para eliminar productos

DISPOSICIÓN DE PRESCRIPCIONES

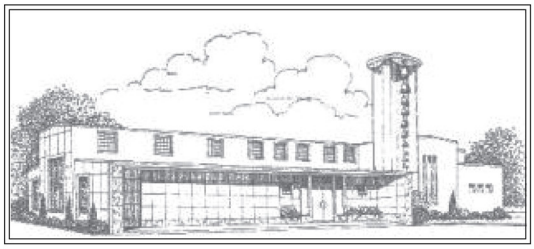
- Saca el medicamento de su recipiente original, tritura y mezcla con café molido o arena para gatos.
- Vierte en una bolsa sellable, un cubo vacío u otro recipiente para evitar que la bolsa de basura se filtre o se rompa.
- Desechar en basura.
- Elimina toda la información identificativa de los frascos de medicamentos para tu privacidad de información de tu salud.

DEA DIVERSION CONTROL DIVISION

Escanea este código QR para encontrar el lugar más cercano donde participar en el Día Nacional de Recogida de Medicamentos Recetados.

RESOURCES

ROSE CITY
CEMETERY & FUNERAL HOME
Family Owned & Operated Since 1906



Northeast Portland's Only Full Service Funeral Home and Cemetery Combination

Prearranged Funeral Planning
Indoor & Outdoor Mausoleums
On-site Chapel and Viewing Rooms
Reasonably Priced Funeral Services
Green Burial Services
Cremation and Aquamation Services

503-281-3821
5625 Northeast Fremont Street
Portland, Oregon 97213
www.rosecityfuneralhome.com

Gresham Memorial Chapel

FAMILY OWNED
AND OPERATED FOR OVER 20 YEARS

Gresham Memorial Chapel
257 SE Roberts Avenue, Gresham

Voted Best Funeral Home
Readers Choice Award, 6 times

Largest Reception Room in the Area

Serving Gresham Area Families Since 1998

503-618-8176
greshamfuneral.com

TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

LÍNEA DE CRISIS DEL CONDADO DE CLACKAMAS
(503) 655-8585
Intérpretes disponibles

LÍNEA DE CRISIS DEL CONDADO DE CLARK SW WASHINGTON
(800) 626-8137

LÍNEA DE CRISIS DEL CONDADO DE MULTNOMAH
(503) 988-4888
Intérpretes disponibles

SALUD COMUNITARIA DEL CONDADO DE SKAMANIA
(509) 427-3850

LÍNEA DE CRISIS DEL CONDADO DE WASHINGTON
(503) 291-9111
Intérpretes disponibles

LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS
(888) 457-4838 Imprime 1
o Envía mensajes a **83-8255**

LÍNEAS PARA LA VIDA
(888) 457-4838 24/7 365 días al año
o Llama / Envía mensajes a **888**

GUÍA DE RECURSOS JUVENILES DE TIPNW

Si no tienes claro la ubicación de tu condado, LLAMA A CUALQUIER LÍNEA DE CRISIS PARA RECIBIR AYUDA INMEDIATA.

APOYO
CUANDO LO NECESITÉS

211info ★ 2-1-1

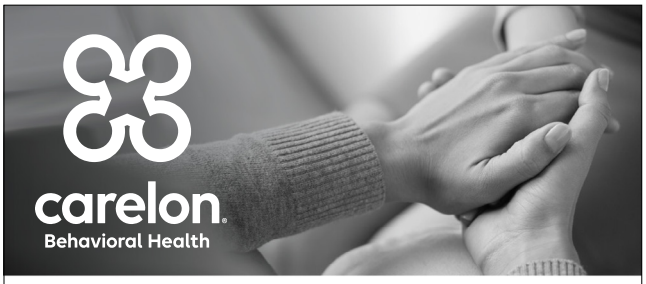
The easiest way to find health and human services.

Text
ZIP Code
TO 898211

Dial
2-1-1

Visit
211info.org

Connect. Inform. Empower.



Southwest Washington
CRISIS LINE

Having an urgent mental health or substance use need? Give us a call. Free and available 24/7

(800) 626-8137 | TTY (866) 835-2755

wa.carelonbehavioralhealth.com

TEXT 988 to start a conversation with the 988 Lifeline

TIPNW appreciates the advertisers who make this Resource Guide possible. TIPNW cannot recommend or endorse any business.

CIUDADANOS AYUDANDO A CIUDADANOS EN CRISIS

BOARD OF DIRECTORS

KARYN VINCENT
BOARD CHAIR
Retired, Senior Head
Global Industry Standards CFA Institute

LEANN DODGE
BOARD SECRETARY
Agent
State Farm Insurance

JANETTE TRUSSELL
BOARD TREASURER
Retired
Accountant

BILL BIGGS
Retired, Vice President
Biggs Insurance Services

BRIAN MARTINEK
Executive Director
Northwest Regional Re-Entry Center

JOHN NOHR
Chief
Clark-Cowlitz Fire & Rescue

JUNE VINING
Executive Director/CEO
Trauma Intervention Program NW

KIM HAMLIK
Vice President
Northwest Precision Tool

MIKE GLENN
Retired
Portland Fire & Rescue

TIP ADVISORY COMMITTEE

AJ JACKSON
Chief
Port of Portland Fire

AMY RUONA
Mental Health Supports & Services
Portland Public Schools

BEN PITTS
CEO
A.D. Valor Technical Cleaning

BOB DAY
Chief
Portland Police Bureau

BRENNAN BLUE
Chief
Vancouver Fire Department

CATHY PHELPS
Chief Deputy
Clackamas County Medical Examiner's Office

CRAIG COLLINS
Owner
Portland Cremation Center & Mortuary Services

DERIK MINARD
Chief
Gresham Fire Department

GALLI MURRAY
Suicide Prevention Coordinator
Clackamas County

GEORGE BURKE
Chief
Lake Oswego Police Department

GREG LONDO
CEO
A.D. Valor Technical Cleaning

GREG PHILO
Owner & Founder
F.I.R.E. Restoration

HYTHUM ISMAIL
Sergeant
Portland Police Bureau

JAMES LOVELAND
Senior Director
Portland Public Schools

JASON WALLIS
Chief
Port of Portland Police

JIM PRICE
Chief
Hoodland Fire District #74

JOHN HORCH
Sheriff
Clark County Sheriff's Office

JON HARRELL
Director
Lake Grove Fire District

KATHY WENTZ-PHELPS
Owner & Funeral Director
OMEGA Funeral & Cremation Services

KIMBERLY DILEO
Chief Medicolegal Death Investigator
Multnomah County Medical Examiner's Office

KRIS ARTMAN
Assistant Chief
Lake Oswego Fire Department

LINDSAY FISHER
President
Evergreen Funeral & Memorial Gardens

LORIANNE FIEDLER
BSA Compliance Specialist
Bank of the Pacific

MARCUS MENDOZA
Chief, Estacada Police
Lieutenant, Clackamas County Sheriff's Office

NICK BROWNE
Chief
Clackamas Fire District #1

NICOLE MORRISEY O'DONNELL
Sheriff
Multnomah County Sheriff's Office

ROB MATHIS
Chief
Port of Portland Fire

SEAN DUMAS
Commander
Vancouver Police Department

TRAVIS GULLBERG
Chief
Gresham Police Department

TROY PRICE
Chief
Vancouver Police Department

WENDY SILVERTHORNE
Consultant
SMART Team

TIP NW
TRAUMA INTERVENTION PROGRAM NORTHWEST

OFFICE: (971) 666-9958
P.O. BOX 97, TROUTDALE, OR 97060