



Grupo de Apoyo al Duelo o Terapia Individual

¿Qué Clase de Apoyo es el Adecuado para usted?

Aquellas personas que han experimentado la muerte de un ser querido podrán experimentar una amplia gama de emociones las cuales son una parte natural del proceso del duelo. Mientras que algunos deciden procesar sus sentimientos en privado, otros encuentran que tener un lugar seguro para expresarse puede fomentar su alivio. No hay una manera correcta o incorrecta para decidir qué tipo de apoyo le funcionará mejor a usted, pero a continuación le presentamos algunas cosas que debe considerar al decidir si un grupo de apoyo o la terapia individual son adecuados para usted.

Terapia Individual:

- Se enfoca en las necesidades del individuo. Toda la sesión se dedicará a lo que sea pertinente para usted.
- Probablemente le permita a usted establecer el horario. Su terapeuta podrá adaptarse a su horario al igual que podrá estar disponible para tener sesiones adicionales o tener contacto más frecuente si se requiere.
- Provee de apoyo que no depende de un período de tiempo determinado. Usted podrá estar en terapia individual antes de que ocurra la muerte, algunos días después, incluso hasta muchos años después de la muerte de alguien cercano a usted.
- Fomenta la comprensión de las causas de reacciones y respuestas. Usted y su terapeuta podrán analizar patrones de comunicación y las complejidades de la relación por la cual usted está en duelo al igual que cómo su duelo quizás pueda estar impactando sus relaciones actuales.
- Sería más apropiada para usted si usted siente que su vida ya no tiene significado y está usted en riesgo de hacerse daño.

Nota: Si está en crisis, llame a la línea directa de suicidio en español al teléfono 1(888)628-9454.

Grupos de Apoyo al Duelo de OUR HOUSE:

- Se enfocan en reconocer las necesidades de todos los miembros del grupo.
- Los horarios del grupo están predeterminados con fechas y horas específicas.
- Lo colocan en un grupo específico por la relación con el difunto y con otras personas alrededor de su misma edad. Además, la muerte de su ser querido habrá ocurrido dentro del mismo período de tiempo de las otras personas en el grupo.
- Provee apoyo específico a su duelo. Si otras cuestiones surgen en el grupo, las conversaciones serán redirigidas al tema del duelo o de la relación que usted tuvo con su ser querido.
- Se anima a los participantes del grupo para que se apoyen entre sí a través de los lazos de unión surgidos por las reacciones al duelo compartidas. Los miembros del grupo comentan a menudo cómo sus amistades, familiares y personas en la comunidad podrán no entender su duelo de la manera en que otros miembros del grupo lo comprenden.
- Ayuda a reducir el aislamiento e incrementa la conexión con otros.
- Lo anima a expresarse completamente y a experimentar las diferentes emociones del duelo mientras que platica los recuerdos encontrando maneras de mantener una conexión con su ser querido.

www.OurHouse-Grief.org

West LA | Woodland Hills | Koreatown
(888) 417-1444



Su Camino Hacia la Esperanza y el Alivio ...

Sobrellevar la muerte de un ser querido es un camino que puede ser solitario cuando se recorre solo. Algunas personas encuentran que la combinación de la terapia individual y el apoyo del grupo ayudan; mientras que otros encuentran que escoger uno de los dos les sirve mejor. Usted es el experto en su duelo y en lo que lo hace sentir bien a usted. El personal de OUR HOUSE está disponible para apoyo y consultas mientras hace un plan para su duelo.

www.OurHouse-Grief.org

West LA | Woodland Hills | Koreatown
(888) 417-1444

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center