

Nuestra Misión:

La Misión de NUESTRA CASA (OUR HOUSE) es proveer, apoyo al duelo, educación y recursos a la comunidad.

NUESTRA CASA apoya los siguientes valores:

- El duelo es una reacción natural tras una muerte
- ▶ El duelo de cada persona es único en su duración e intensidad
- ▶ El cariño y la comprensión ayudan al proceso de superar el dolor.

Oficinas Principales:

WEST LOS ANGELES

3415 S Sepulveda Blvd Suite 120
Los Angeles, CA 90034

WOODLAND HILLS

21860 Burbank Blvd., North Building, Suite 195
Woodland Hills, CA 91367

Ubicaciones en la Comunidad

MID CITY/KOREATOWN

Karsh Family Social Services Center
3750 West 6th St.
Los Angeles, CA 90020

WILMINGTON

Wilmington Wellness and Activity Center
470 Hawaiian Ave.
Wilmington, CA 90744

BOYLE HEIGHTS

Centro de Bienestar (The Wellness Center)
1200 N. State Street
Los Angeles, CA 90033

Comuníquese con nuestros profesionales y obtenga detalles sobre los grupos de apoyo al duelo.

Para más información sobre los grupos en español para adultos por favor de comunicarse de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 4:45 p.m.

Numero telefónico

310-231-3196

Correo electrónico

nuestracasa@ourhouse-grief.org

Página/sitio de web

<https://www.ourhouse-grief.org/spanish-speaking-grievers/>



El programa en español es **GRATIS**.

NUESTRA CASA también ofrece grupos en Inglés para adultos, niños y adolescentes.

Para más información llame:
(310)473-1511
218@ourhouse-grief.org

NUESTRA CASA CENTRO DE APOYO AL DUELO **OUR HOUSE GRIEF SUPPORT CENTER**

ABRIENDO PUERTAS A ALMAS EN DUELO



Preguntas frecuentes:

¿Qué es un grupo de apoyo al duelo?

- Un grupo de apoyo está formado de seis a ocho personas que al igual que usted están buscando un camino que pueden recorrer con otras personas que están experimentando sentimientos similares.
- Los grupos de apoyo le provee consuelo durante este momento de gran necesidad.

¿Aparte de estar en grupos, cuales son otros beneficios?

- Puede mejorar el estado de ánimo
- Puede ayudar a reducir la angustia
- Crear comunidad y apoyo
- Compartir y encontrar estrategias para llevar a cabo el duelo
- Encontrar un espacio para encontrar/buscarle sentido a la vida después de la muerte de un ser querido

¿Qué tipos de grupos se ofrecen?

- Grupos para personas que han sufrido la muerte de un esposo(a)/pareja, hijo(a), padres, hermanos y/o personas cercanas.

¿Quién facilita los grupos de apoyo al duelo?

- Los grupos son facilitados por voluntarios que son entrenados por los profesionales de NUESTRA CASA (OUR HOUSE) y son supervisados por las coordinadoras del programa.

¿Dónde están localizados los grupos de apoyo al duelo?

- West Los Angeles
- Woodland Hills
- Mid-City/Koreatown
- Wilmington
- Boyle Heights
- Y otras ciudades dentro del condado de Los Ángeles (dependiendo de la necesidad de la comunidad)

Testimonios:

"Estoy muy agradecida al programa y a la agencia por el apoyo que nos han ofrecido a mí y a mi familia. Además de conocer a personas con experiencias similares a las mías, conocí a un grupo de personas que ahora son parte de mi vida".



"Gracias por existir, gracias por estar ahí apoyando a tantas almas en duelo"



"Mirar que no soy la única que pasa por esto y muchas cosas que uno piensa en esa etapa las puede uno platicar sin ser juzgado."



El proceso del duelo:

Después de la muerte de alguien cercano, su mundo cambia por completo. Pasan a través de usted olas de emociones incluyendo tristeza, soledad, enojo, nostalgia, anhelo y shock. Las tareas cotidianas podrán sentirse demasiado difíciles. Algunas veces se podrá sentir tranquilo mientras otras veces inquieto. Podrá experimentar un sentido de incredulidad y preguntarse, "¿Cómo puede ser real todo esto?"

El duelo es un proceso difícil y se presenta de muchas formas. Puede afectarle física, emocional, mental y espiritualmente. Quizás está usted durmiendo más de lo normal o tal vez no puede dormir, o puede haber cambios en su apetito. La intensidad de emociones se puede activar de forma inesperada a través de los pensamientos, recuerdos y podrán surgir preguntas espirituales.

NUESTRA CASA (OUR HOUSE) cree que nadie debería de pasar por el duelo a solas. Por eso se crea un ambiente de seguridad, comprensión y apoyo en donde los sentimientos y recuerdos pueden expresarse libremente. Los grupos permiten compartir, aprender, escuchar y sobrellevar el duelo.