



# GRIEF AND BEREAVEMENT RESOURCES

## 2-1-1 San Diego \*

Connects people with community, health, and disaster services through an online database and free phone service. Available 7 days a week, 24 hours a day.

☎ 211  
🌐 [www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)

## Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) Program

### California Department of Public Health

A safe place for parents who have lost a baby suddenly and unexpectedly to share their thoughts and process their grief with a community of parents who share similar experiences. Individual peer support from a group facilitator is available. Meetings are monthly on Zoom.

✉ [sids-parent-support@googlegroups.com](mailto:sids-parent-support@googlegroups.com)  
✉ [pennystastny@icloud.com](mailto:pennystastny@icloud.com)  
🌐 [www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMC/AH/SIDS/Pages/SIDS-Parent-Support-Group.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMC/AH/SIDS/Pages/SIDS-Parent-Support-Group.aspx)

## County of San Diego \*

Offered throughout the county by Public Health Nurses (PHNs) who are trained to assist families suffering the loss of a child from SIDS. PHNs provide grief support and resources and educate the community on how to reduce the risk of SIDS.

☎ (619) 542-4053  
🌐 [www.sandiegocounty.gov/content/sd/c/hhsa/programs/phs/Sudden\\_Infant\\_Death\\_Syndrome.html](http://www.sandiegocounty.gov/content/sd/c/hhsa/programs/phs/Sudden_Infant_Death_Syndrome.html)

## Empty Cradle \*

Peer support services for families who have experienced a loss due to miscarriage, stillbirth, infant death, or SIDS.

☎ (619) 573-6515  
🌐 [www.emptycradle.org](http://www.emptycradle.org)

## First Candle

Grief counseling, resources, and a bereavement packet for families who have experienced the loss of a baby.

☎ (800) 221-7437  
🌐 [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

## MISS Foundation \*

Counseling, advocacy, and education for families who have experienced the death of a child.

☎ (888) 455-6477  
🌐 [www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)

## Postpartum Support International

The online Pregnancy and Infant Loss Support group provides connection for parents grieving the loss of their baby. This group helps bereaved parents find support as well as provides useful information and resources to help them navigate the pain of their loss.

☎ (800) 944-4773  
🌐 <https://www.postpartum.net/get-help/loss-grief-in-pregnancy-postpartum/>

## San Diego Access and Crisis Line \*

Connects people with compassionate counselors who provide crisis intervention and assessment services for residents of San Diego County. Available 7 days a week, 24 hours a day.

☎ (888) 724-7240  
🌐 [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

## Scripps Bereavement Support

Bereavement support groups and counselors offer compassionate support during times of loss. In-person and virtual.

☎ (619) 260-7020  
🌐 [www.scripps.org/services/grief-and-bereavement-services](http://www.scripps.org/services/grief-and-bereavement-services)

## Share Pregnancy and Infant Loss Support \*

A community for anyone who has experienced the loss of a baby. Services include phone counseling, support groups, private online communities, memorial events, training for caregivers, and more.

☎ (800) 821-6819  
🌐 <https://nationalshare.org>

## The Compassionate Friends \*

Offers comfort, hope, and support to families who have experienced the death of a child.

☎ (619) 583-1555  
🌐 [www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

## The Elizabeth Hospice Center for Compassionate Care

Offers counseling and grief support groups, such as Lullabies Lost, for those impacted by the loss of a baby.

☎ (833) 349-2054  
🌐 [www.elizabethhospice.org](http://www.elizabethhospice.org)

*\*Support is available in Spanish*



# RECURSOS PARA EL DUELO



## “2-1-1 San Diego” \*

Conecta a personas con servicios comunitarios, de salud, y de desastres por medio de una base de datos. Esta línea es gratuita y está disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana.

☎ 211

🌐 [www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)

## Programa para el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

### Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés)

Un lugar seguro para padres que han perdido a un bebé de manera repentina e inesperada. Compartan sus pensamientos y procesen su duelo con una comunidad de padres que han pasado por experiencias similares. Apoyo individualizado disponible por los facilitadores de grupo. Las reuniones se realizan mensualmente en Zoom.

✉ [sids-parent-support@googlegroups.com](mailto:sids-parent-support@googlegroups.com)

✉ [pennystastny@icloud.com](mailto:pennystastny@icloud.com)

🌐 [www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/SIDS/Pages/SIDS-Parent-Support-Group.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/SIDS/Pages/SIDS-Parent-Support-Group.aspx)

### Condado de San Diego \*

Se ofrece en todo el condado a través de enfermeras de salud pública (PHN, por sus siglas en inglés), quienes están capacitadas para ayudar a las familias que sufren la pérdida de un bebé a causa del SMSL. Las PHN brindan apoyo y recursos para el duelo y también educan a la comunidad sobre cómo reducir el riesgo de SMSL.

☎ (619) 542-4053

🌐 [www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/Sudden\\_Infant\\_Death\\_Syndrome.html](http://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/Sudden_Infant_Death_Syndrome.html)

### “Empty Cradle” \*

Grupos de apoyo para familias que han sufrido la pérdida de un bebé debido a un aborto espontáneo, muerte fetal e infantil o SMSL.

☎ (619) 573-6515

🌐 [www.emptycradle.org](http://www.emptycradle.org)

### “First Candle”

Servicios de consejería, recursos e información de duelo para familias que han sufrido la pérdida de un bebé.

☎ (800) 221-7437

🌐 [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)

### “MISS Foundation” \*

Servicios de consejería, educación, y abogacía para familias que han sufrido la pérdida de un(a) niño(a).

☎ (888) 455-6477

🌐 [www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)

### “Postpartum Support International”

El grupo de apoyo en línea para la pérdida de embarazo e infantil ofrece conexión para los padres que están afrontando el duelo por la pérdida de su bebé. Este grupo ayuda a los padres en duelo a encontrar apoyo, así como proporcionar información y recursos útil para el manejo de su pérdida.

☎ (800) 944-4773

🌐 <https://www.postpartum.net/en-espanol/perdida-y-duelo/>

### Línea de Acceso y Ayuda para Casos de Crisis de San Diego \* (ACL, por sus siglas en inglés)

Conecta a personas con consejeros compasivos 24 horas al día, los 7 días de la semana. Provee intervención en casos de crisis y ofrece servicios de asesoramiento a residentes del condado de San Diego.

☎ (888) 724-7240

🌐 [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

### “Scripps Bereavement Support”

Grupos de apoyo para el duelo y consejeros que ofrecen apoyo compasivo durante el momento de la pérdida. Presencial y virtual.

☎ (619) 260-7020

🌐 [www.scripps.org/services/grief-and-bereavement-services](http://www.scripps.org/services/grief-and-bereavement-services)

### “Share Pregnancy and Infant Loss Support” \*

Una comunidad para personas que han sufrido la pérdida de un bebé. Servicios incluyen: consejería telefónica, grupos de apoyo, comunidades privadas en línea, capacitación para cuidadores, y más.

☎ (800) 821-6819

🌐 <https://nationalshare.org>

### “The Compassionate Friends” \*

Ofrece consuelo, esperanza, y apoyo para familias que han sufrido la pérdida de un(a) niño(a).

☎ (619) 583-1555

🌐 [www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

### “The Elizabeth Hospice Center for Compassionate Care”

Ofrece servicios de consejería y grupos de apoyo como “Lullabies Lost” que ofrecen apoyo a familias impactadas por la pérdida de un bebé.

☎ (833) 349-2054

🌐 [www.elizabethhospice.org](http://www.elizabethhospice.org)

*\*Asistencia disponible en español*

