



for Every Season

Una Temporada de Cambio

Por Lindsay Chance, Trabajadora Social Certificada (LMSW, por sus siglas en inglés)

El dolor se trata de hacer un cambio.

¿Cómo puede experimentar uno este cambio de forma saludable, incluso, si siente tanto dolor? Una forma es adoptar otro tipo de cambio. La primavera es un despertar, una renovación y una observación de los ciclos de la vida. A menudo, las personas que experimentan un duelo plantan flores o árboles. Es una forma de devolver vida a su mundo. Plantar árboles o flores (especialmente perennes) para homenajear a su ser querido puede ser un recordatorio activo y positivo para los años que vendrán. Durante la primavera, muchas cosas vienen a la mente: Día del Árbol, Día de la Tierra, Día del Trabajo y Día de los Caídos. ¿Por qué no considerar convertir su jardín en un jardín de la memoria este año?

Generalmente, luego de que se pierde a un ser querido se está ocupado: se deben tratar asuntos legales, los familiares y los amigos se encuentran en la misma ciudad, y todos llaman y escriben. Esto puede distraerlo de su proceso de duelo. Luego, después del segundo o del tercer mes, el duelo afecta mucho. Es algo normal. De hecho, los desafíos que se enfrentan durante todo el primer año son normales. Cada nueva fecha provoca algún recuerdo asociado. El duelo puede salir a la superficie y abrumar en este momento repentino de inactividad. Llene esos momentos de forma constructiva con algo que se relacione con lo que estaba haciendo antes.

Muchos de los que están de duelo eran los principales encargados de atender al ser querido. Es posible que su rol de cuidador haya definido su vida. Entonces, ¿qué debo hacer? Puede incluir establecer un nuevo plan para su futuro o, tal vez, resucitar un viejo sueño que quedó pendiente. Obviamente, el cambio será inevitable. Sin embargo, puede suceder gradualmente.

Es importante reconocer su pérdida. Trate de no apurar nada. Sus prioridades, sus actividades y sus hábitos cambiarán. Es posible que cambien sus planes y objetivos de vida. No se obligue a tomar grandes decisiones, como mudarse o comenzar una nueva relación.

Rodéese de su grupo de apoyo. Permítase tiempo para reflexionar sobre decisiones importantes, para crear rutinas nuevas y para restablecer las viejas. Muchos feriados de la primavera y del verano tienen fuertes lazos con la familia (por ejemplo: las Pascuas, las Pascuas Judías, el Día de la Madre, el Día del Padre, el Día de los Caídos y el Día de la Independencia). Haga planes con anticipación para esos días especiales, así como también para aniversarios y cumpleaños, ya que es posible que sean disparadores. Conviértalos en hitos positivos para conmemorar la vida de su ser querido de forma significativa. El Día de la Madre o el Día del Padre pueden afectarlo especialmente si su ser querido era su padre, su madre o su hijo.

Finalmente, existe una actividad anual muy rutinaria que mucha gente realiza en este momento del año y que puede convertirse en un momento poderoso: la limpieza de primavera. Este año puede ser una oportunidad para organizar recuerdos, y arreglar y reacomodar su vida con cuidado.



*las pequeñas cosas
que más importan*

Los Campamentos para el Tratamiento del Duelo Sanan los Corazones de Luto



Por Luisa Kcomt, Trabajadora Social Certificada (LMSW, por sus siglas en inglés)

Cuando las familias sufren una pérdida, todos quedan afectados. Es posible que los niños luchen por comprender las reacciones de dolor e intenten encontrar las palabras para expresar sus sentimientos. El duelo podría afectar el desempeño en la escuela o llevarlos a tener problemas de conducta o sociales. Es posible que los adultos luchen para procesar su propio dolor al tiempo que, además, se preocupan por cómo sus hijos lo están sobrellevando. Atravesar el dolor puede ser, a menudo, un viaje que presente desafíos, soledad y confusión.

Al reconocer la necesidad de ayudar a los niños que han experimentado una pérdida, la Seasons Hospice Foundation ofrece campamentos de duelo para apoyar a los niños y a los adolescentes durante este proceso. A medida que comparten sus historias, los asistentes se dan cuenta de que no están solos en su dolor. A través de terapia

de arte y de música, y de tiempo con los consejeros, aprenden maneras saludables de lidiar con sus sentimientos y, además, ¡de divertirse en el proceso! Muchos campamentos incluyen un Grupo de Apoyo para Adultos para los padres y los tutores, que ofrecen un espacio para compartir sus sentimientos y para aprender cómo apoyar a sus hijos en el hogar.

Los campamentos son realizados por profesionales dedicados y por voluntarios capacitados de Seasons Hospice & Palliative Care y son gratuitos para todos en la comunidad. De hecho, más del 70 % de los niños que asisten a los campamentos no tienen a ningún familiar en la institución; a menudo, la pérdida que experimentan es repentina

y trágica. El campamento ayuda a cada niño a lidiar con el duelo y a comenzar a sanar los corazones de luto. “Nos inspira a ver la manera en la que los acampantes renacen a través de la experiencia en el campamento,” opina Courtney Farmer, Directora de Campamento en Michigan. “Saber que hacemos la diferencia para estas familias de luto significa mucho para nosotros.”



Cómo ayudar:

Si desea ayudar a expandir nuestros programas de campamento, **llámenos al 847-692-1000** o visite nuestro sitio web en **seasonsfoundation.org**.

Juntas, todas nuestras donaciones pueden hacer una diferencia.

Campamentos para el Tratamiento del Duelo Programados para 2018

Camp Erin
Del 17 al 19 de agosto
Milwaukee, Wisconsin

Camp Kangaroo
Del 14 al 15 de julio
Massachusetts

Camp Kangaroo
Del 27 al 29 de abril
California del Sur

Camp Kangaroo
A determinar
Chicago, Illinois

Camp Kangaroo
Del 22 al 24 de junio
Connecticut

Camp Kangaroo
Del 22 al 23 de septiembre
Tampa/Pinellas, Florida

Camp Kangaroo
Del 10 al 11 de noviembre
Condado de Broward, Florida

“Nos inspira a ver la manera en la que los acampantes renacen a través de la experiencia en el campamento.”

– Courtney Farmer
Director, Camp Kangaroo Michigan

Luego de que sus nietos asistieran al campamento en Michigan, Larry y Jan enviaron el siguiente mensaje:

Les enviamos las gracias a ustedes y a su equipo de parte de Ella, de Joey y de Brittny. Todos se beneficiaron con esta experiencia, en especial, Ella. Estaba tan locuaz y decía: "Definitivamente, sí, sí, volvería." Creo que, por primera vez en los seis meses desde que su madre partió en julio, mostró sus sentimientos. Mi corazón se hace trizas al ver que mi nieta perdió a su mami tan joven. Sólo tenía 41 años y le diagnosticaron cáncer de colon terminal: murió 18 meses después. Los niños supieron lo que es el cáncer y la manera en que esta enfermedad afectó a la familia. Lamentablemente, recordarán a su mami muy enferma e internada.

Tuvimos un "mostrar y compartir" cuando volvieron a casa. Cada uno de los niños explicó sus sentimientos en los proyectos de arte. Estamos muy felices de que Seasons continúe recordando y trabajando con niños que han perdido a seres amados. Es muy importante que expresen sus sentimientos con cuidado y esperanza. Seguimos manteniendo la memoria de su mami viva al hablar sobre ella y al exhibir arte y recuerdos; sin embargo, los eventos en los campamentos nos dieron un apoyo extra.

Nuestro más profundo agradecimiento por este beneficioso campamento para niños.

Larry y Jan (Papa y Nana)



Para obtener más información acerca de nuestros programas decampamentos del dolor o para patrocinar a un campista, visite www.SeasonsFoundation.org

de Los que Sufren

La Declaración de Derechos

Por el Dr. Alan Wolfelt, Doctor en Filosofía, C.T.

Aunque usted debería acercarse a los demás mientras atraviesa el proceso del duelo, no debería sentirse obligado a aceptar las respuestas inútiles que posiblemente reciba de algunas personas. Usted es la persona que está de duelo y, como tal, tiene ciertos "derechos" que nadie debería tratar de quitarle.

La siguiente lista está destinada no solo a darle a usted el poder de curar su dolor, sino también a decidir el modo en que los otros pueden o no ayudarlo. Esto no intenta desalentarlo en su intento de buscar la ayuda de los demás, sino que intenta ayudarlo a distinguir las respuestas útiles de las dañinas.

1. **Usted tiene derecho** a vivir su propio duelo, que es único. Nadie más hará un duelo del mismo modo en que lo hace usted. Entonces, cuando busque ayuda en otras personas, no les permita que le digan lo que usted debería o no sentir.
2. **Usted tiene derecho** a hablar sobre su dolor. Hacerlo lo ayudará a sanar. Busque a otras personas que le permitan hablar tanto como usted desee sobre el duelo. Si por momentos no siente deseos de hablar, también tiene derecho a permanecer en silencio.
3. **Usted tiene derecho** a sentir un sinnúmero de emociones. Confusión, desorientación, temor, culpa y alivio son solo unas pocas de las emociones que probablemente sienta como parte del recorrido de su duelo. Es posible que otras personas traten de decirle que sentir enojo, por ejemplo, es un error. No tome en serio estas respuestas que implican un juicio. En cambio, encuentre personas que lo escuchen y que acepten lo que usted siente sin condiciones.
4. **Usted tiene derecho** a ser tolerante en cuanto a sus límites físicos y emocionales. Probablemente, los sentimientos de pérdida y tristeza lo harán sentir cansado. Respete lo que su cuerpo y su mente le estén diciendo. Descanse a diario. Coma de manera equilibrada. Y no permita que otros lo empujen a hacer cosas que no se sienta listo para hacer.
5. **Usted tiene derecho** a tener "explosiones de dolor." Algunas veces, de la nada, es posible que una oleada de pena lo abrume. Esto puede atemorizarlo, pero es normal y natural. Busque a alguien que lo comprenda y que lo deje hablar detenidamente sobre eso.
6. **Usted tiene derecho** a usar un ritual. La ceremonia del funeral hace mucho más que asumir la muerte de un ser querido. Ayuda a recibir el apoyo de las personas que lo quieren. Y, lo que es más importante, el funeral es un modo de que usted haga su duelo. Si otros le dicen que el funeral u otros rituales de curación como estos son tontos o innecesarios, no los escuche.
7. **Usted tiene derecho** a aferrarse a su parte espiritual. Si la fe es parte de su vida, manifiéstela de las maneras que le parezcan apropiadas. Permítase estar cerca de personas que entiendan y apoyen sus creencias religiosas. Si está enojado con Dios, busque a alguien con quien hablar que no critique sus sentimientos de dolor y abandono.
8. **Usted tiene derecho** a buscar un significado. Es posible que se encuentre preguntándose a sí mismo "¿Por qué murió? ¿Por qué de este modo? ¿Por qué ahora?" Posiblemente, algunas de sus preguntas tengan respuestas, pero es posible que otras, no. Y tenga cuidado con las respuestas estereotipadas que algunas personas puedan darle. Los comentarios como: "Fue la voluntad de Dios" o "Piensa en lo que tienes para agradecer" no ayudan y no tiene que aceptarlas.
9. **Usted tiene derecho** a atesorar sus recuerdos. Los recuerdos son uno de los mejores legados que existen después de la muerte de un ser querido. Usted siempre recordará. En lugar de ignorar los recuerdos, encuentre a alguien con quien compartirlos.
10. **Usted tiene derecho** a avanzar en su duelo y en su sanación. La aceptación del duelo no será algo que ocurra rápidamente. Recuerde: el duelo es un proceso, no un hecho. Sea paciente y tolerante con usted mismo y evite a las personas que sean impacientes e intolerantes. Ni usted ni los que lo rodean deben olvidar que la muerte de un ser querido cambia la vida para siempre.

Para obtener más información, visite www.centerforloss.com.

Cómo Marcar la Diferencia

Seasons Hospice Foundation se compromete a tener un impacto positivo en las comunidades que servimos. A través de la generosidad de nuestros donantes y de los esfuerzos para recaudar fondos, recibimos más de \$1 millón en aportes durante el año 2017. Esto nos permite mantener y hacer crecer nuestros programas especiales, y lograr los siguientes resultados durante 2017.

- Cumplimos 396 deseos de pacientes terminales, a un promedio de 33 deseos por mes.
- Curamos los corazones en duelo de 296 niños y adolescentes a través de nuestros programas de campamentos del dolor en ocho localidades de todo el país. En 2018, tendremos campamentos piloto en dos lugares nuevos: Connecticut y Tampa, Florida.
- Brindamos experiencias de pasantías para 104 estudiantes a través de nuestras clínicas.
- El Programa Dejar un Legado creció un 500% al ayudar a pacientes y a familias a lograr que finalicen su vida en paz.



6400 Shafer Ct., Suite 700
Rosemont, IL 60018

DIRECCIÓN SERVICIO SOLICITADO

SeasonsFoundation.org



para Todas las **Etapas**

Si tiene que actualizar sus datos de correo, o si desea recibir este boletín informativo en forma electrónica, póngase en contacto con Seasons Hospice Foundation al 847-692-1000, interno 4.

Ayudar a Otros a Través de la SEASONS HOSPICE FOUNDATION



APOYO PARA DUELO DE SEASONS HOSPICE

El Apoyo para Duelo para Seres Amados es un componente esencial de la misión que tiene Seasons. Hasta la fecha, en 2017, hemos brindado servicios de apoyo para el dolor y divulgación a más de 20,000 familiares. Seasons ofrece distintas oportunidades para que las familias encuentren apoyo. Los consejeros capacitados brindan:

- Grupos de apoyo
- Consejería individual
- Llamados telefónicos para saber cómo están
- Mensajería de apoyo
- Servicios de conmemoración
- Talleres educativos
- Recursos en línea

Estos servicios se ofrecen en forma gratuita para las familias, para los amigos y para los cuidadores de pacientes de Seasons Hospice.

Para conocer acerca de los grupos de apoyo disponibles en su área, visite <https://www.seasons.org/our-services/bereavement-support/>. Si necesita ayuda, comuníquese con el equipo de atención de Hospice de su área.

*“Haz
pequeñas
cosas con
mucho
amor.”*

Madre Teresa

