



for Every Season

Culpa y Remordimiento

Por Andrew Sweet, MDiv, BCC, Capellán y Coordinador de Duelos, Seasons Hospice, San Diego

La Culpa es un Sentimiento Común Cuando Uno Ha Sufrido la Muerte de Un Ser Querido

Usted siente que debería haber hecho algo que no hizo. O se siente mal por cosas que le hizo a su ser querido o que les pasaron a ambos. Hay todo tipo de cosas por las que la gente se siente culpable, desde un intercambio fuerte de palabras hasta conflictos graves.

A menudo, la gente se siente culpable por cosas sobre las que tuvo poco control. “Íbamos a ir juntos a un crucero; ella tenía muchas ganas de hacerlo.” “Tendría que haberle dicho que fuera antes al médico.” En casos como este, puede ayudarlo el pensar sobre esas cosas desde un lugar diferente. La culpa tiene una connotación negativa muy fuerte: Si es culpable, hizo algo mal o se equivocó con alguien. En cambio, puede resultar mejor observar algunas cosas como arrepentimientos. Usted se lamenta por la forma en que las cosas ocurrieron, o si no fueron como deseaba, o se lamenta de no haberlas hecho en forma diferente. El lamentarse no pesa del mismo modo negativo que la culpa.

Cuando uno lamenta algo, hasta puede llegar a decirlo en la misma forma, “Lamento que...” Pero ese “me lamento” no tiene por qué implicar que usted hizo un mal, o que hirió a alguien, o que podría haberlo hecho mejor si lo hubiera intentado más. Con frecuencia, las personas han hecho lo mejor que pudieron en las circunstancias en que se encontraban. Es entendible sentirse mal cuando las cosas salen mal con un ser querido. No es necesario que se castigue a sí mismo porque se equivocó.

Piense en las cosas sobre las que se siente culpable y trate de ser lo más específico que pueda. Tal vez, las quiera escribir en su diario. “Me siento culpable por...” “Me siento culpable porque yo...” Luego, vuelva a revisarlas y vea si puede tachar la palabra “culpable” y reemplazarla por “arrepentido.” Esto puede ayudarlo a sacarse una carga para no sentirse tan mal acerca de las cosas que ocurrieron.

Tal vez, haya hecho cosas que lastimaron de verdad a su ser querido, o no haya hecho cosas que pudieron ayudar. En primer lugar, piense nuevamente en las circunstancias, en cómo se presentó la situación.

(continúa en la página 2)

*las pequeñas cosas
que más importan*

(continuación de la pág. 1)

Resulta más fácil cómo actuamos mal en forma retrospectiva que en el mismo momento. Tal vez, hizo lo mejor que pudo en ese momento con la información y los recursos que tenía.



Es posible que estos recursos no le sirvan; y que aun se sienta culpable por las cosas que hizo o que no hizo. Puede ayudar ser lo más específico posible, separar estos sentimientos lo que más pueda de los sentimientos generales de tristeza y malestar porque su ser querido murió. Tal vez, pueda escribirlos en un diario o en un cuaderno. Si es una persona religiosa, puede

que desee orar y pedir perdón a Dios o a cualquier poder superior en el que crea. Si hay formas de compensar las cosas o de hablar con alguien para pedirle perdón, puede resultar útil y adecuado. O, tal vez, quiera pedirle perdón a su ser querido, aunque haya fallecido. Puede escribirle una carta. Podría ir a su tumba o a cualquier otro lugar especial y leer la carta, compartir sus sentimientos y pedir perdón. O bien, podría llevarle flores, un globo u otro símbolo de sus sentimientos y deseos. Asimismo, podría prometer actuar de manera diferente con otros miembros de la familia en el futuro, o bien, cambiar el esquema de comportamiento con el que se siente culpable.

Entonces, concédase cierta gracia, y esté dispuesto a perdonarse por sus errores o defectos o problemas, cualquiera sea por el que se siente culpable.



“Esté dispuesto a perdonarse.”

Dolor y Pérdida - La Conexión Cuerpo/Mente

Por Terry Glusko, MS, MT-BC

El dolor es nuestra respuesta natural ante la pérdida. Se puede sentir un dolor emocional y un sufrimiento físico a la vez. Además de todos los pensamientos y sentimientos relacionados con el dolor, entre las reacciones físicas más comunes se encuentran las siguientes: Fatiga, pérdida del apetito, dificultad para dormir, dolores de cabeza, opresión en el pecho, incapacidad para concentrarse, problemas digestivos y otros. Diversos estudios han indicado que los niveles elevados de cortisol (hormonas que se sabe que están inducidas por el estrés y que debilitan nuestro sistema inmune) aparecen en las personas que atraviesan un dolor. No hay duda de



que nuestros cuerpos y nuestras mentes están relacionados tanto químicamente como fisiológicamente. Eso significa que hay cosas que podemos hacer físicamente que podrían impactar en forma positiva en el dolor emocional. Es lo que, a menudo, se conoce como el Yin y el Yang en la filosofía china. Ya que estamos entrando en estos primeros meses del verano, estas son algunas sugerencias para mover su cuerpo y para alimentar esta conexión:

- Caminar
- Practicar senderismo
- Yoga / Estiramiento
- Jardinería
- Masajes
- Cocinar comidas saludables
- Cantar
- Ejercicios de Respiración / Meditación
- Andar en bicicleta

Es importante realizar actividad física dentro de su nivel de confort. Se sabe que la mayoría de estas actividades liberan endorfinas. Estas hormonas se adhieren entre sí como receptores en nuestro sistema límbico y, a menudo, nos suministran una sensación de bienestar. Las recomendaciones anteriores no pretenden eliminar los sentimientos asociados con el dolor. De hecho, sirven para que se cuide en todos los aspectos de su ser en un sentido holístico mientras transita a través de ese proceso.



¡Todos a Bordo del Expreso Horzen!

Desde el día en que Frank Horzen, de 75 años, se inscribió para recibir los cuidados de Seasons, nuestro personal supo que tanto él como su familia iban a tener un impacto duradero en nuestras vidas.

Frank era un tipo valiente y optimista, con una personalidad alegre y un entusiasmo por la vida difícil de encontrar. Adoraba a su esposa, Bárbara, amaba profundamente a su familia y estaba decididamente orgulloso de haber prestado servicio militar. Frank también estaba luchando contra una enfermedad cardíaca terminal, y todos sabíamos que su tiempo en esta tierra era limitado. Pero eso, también inspiró tanto a nuestro personal como a Frank para encontrar maneras creativas de hacer que cada día contara.

Nuestro personal siempre se asocia con la Seasons Hospice Foundation para suministrar un último deseo o proyecto de legado, de manera tal que, aun cuando haya pasado mucho tiempo de que la persona haya partido, sus seres queridos tengan un recuerdo especial o regalo que les permita recordarlo con cariño.

Para Frank, ¡queríamos hacer algo grande!

Él siempre nos contaba acerca de su fascinación y amor por los trenes. Coleccionaba vagones de tren desde que era un niño y ¡tenía más de los que aun podía contar! Era algo muy querido y cercano al corazón de Frank, según lo que nuestro personal nos pudo contar.

Con frecuencia, también hablaba sobre sus servicios en la Guerra de Vietnam, cuando era Especialista en Comunicaciones para la Fuerza Aérea. Siempre hablaba sobre sus compañeros de la Fuerza Aérea y, sobre cómo, a pesar de haber pasado los años, seguían siendo amigos.

Junto con su esposa, con sus amigos y con la Fundación, pudimos combinar todas estas cosas y crear un maravilloso legado para Frank.

En primer lugar, Bárbara y Frank se comunicaron con los compañeros de la Fuerza Aérea. Estos hombres, amigos durante más de 50 años, estaban diseminados por todo el país, pero,

enseguida, acordaron dejar todo de lado y viajar a California para estar allí para su amigo.

Luego, nuestro personal se puso en contacto con el Travel Town Museum (Museo de Viajes de la Ciudad), que estuvo más que feliz de ofrecerles a Frank, a su familia y a sus compañeros un paseo “detrás de escena” por el museo, con almuerzo en un vagón de ferrocarril privado (¡suministrado por la Seasons Hospice Foundation!)

El día del paseo, 11 de los amigos más íntimos de Frank se reunieron en su casa. Estos compañeros de la Fuerza Aérea (¡y algunas de sus esposas!) volaron desde Colorado, Kentucky, Massachusetts, Tennessee y Texas para estar allí para el día especial de Frank. La Seasons Hospice Foundation facilitó el transporte para Frank y para sus seres queridos, a fin de que llegaran al Museo de Viajes de la Ciudad; ¡eran una multitud!

“Esto es sorprendente, simplemente maravilloso.” Siento como si hubiese muerto e ido al Cielo,” expresó Frank, mientras lo llevaban en lo que alguien podía llegar a denominar el “último” viaje en tren.

Hubo mucho amor y muchos recuerdos durante el almuerzo en el vagón privado. Frank y Bárbara le contaron a nuestro personal que este había sido uno de los mejores días de sus vidas y que, seguramente, nunca lo olvidarían.

Además, para que la visita fuera aún más especial, la familia de Frank tomó fotos al lado de los vagones del tren con la letra de su apellido. Un marco con todas las fotos combinadas, donde se lee “Horzen,” ahora se luce en el hogar familiar como un recuerdo imborrable de este día increíble.

“Aun cuando ya haya pasado mucho tiempo después de que Frank haya partido, tendremos el recuerdo de toda una vida,” comentó Bárbara Horzen.

“Hoy es otro recuerdo que podemos agregar al resto,” expresó Frank. “Pienso que este es el mejor de todos. Este será el más importante.”



Honrar la Vida Dando Esperanza



Gisèle D. Crowe
Directora Ejecutiva
de la Seasons Hospice
Foundation

La Seasons Hospice Foundation ha trabajado mucho para honrar las vidas de sus pacientes, para ofrecer esperanza a sus familias y para brindar alivio a los deudos en las comunidades donde prestamos servicios. Con el generoso aporte de nuestros donantes, ya hemos cumplido 136 últimos deseos para nuestros pacientes durante el

primer trimestre de 2018, un promedio de 45 deseos por mes, lo que nos permite superar el promedio mensual del año pasado de 33. Seguimos aumentando nuestros campamentos del dolor y hemos tenido el privilegio de llegar a las vidas de 123 niños y adolescentes que sufren, en cuatro lugares, a través de todo el país durante el primer trimestre.

Les agradecemos por su continuo apoyo a nuestra misión.



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.

“Los hombres temen a la muerte como si indefectiblemente fuera el mal mayor; pero, sin embargo, ningún hombre sabe que podría no ser el bien mayor.”

William Mitford

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.

