

Conexiones

Una publicación del Programa de Duelo y Orientación Familiar de LPCH

El programa de Duelo y orientación familiar apoya a las LPCH familias y comunidades que están enfrentando la muerte de un niño. Nuestros servicios se ofrecen sin costo alguno en español e inglés. Todos son bienvenidos a participar.

Afrontar la tragedia de la muerte de un hijo es el peor de los retos de la vida. Inmersos todavía en la pandemia, es nuestro deseo que puedan encontrar la manera de seguir conectados con sus seres queridos mientras buscan consuelo para su corazón herido.



En este ejemplar, queremos presentarles a Cynthia Glasserman-Morales. Cynthia nos habla de la pérdida de su bebé en tiempos de distanciamiento y asilamiento social, y de cómo pudo reunir fuerzas para seguir adelante a pesar de tener a su familia en otro país. Les ofrecemos también las reseñas de dos libros que esperamos les sirvan como fuente de aliento y esperanza. Y, por último, como apoyo para nuestros jóvenes lectores, niños y adolescentes en duelo, les incluimos una lista de varios campamentos para este verano (colonias de vacaciones).

Esperamos que encuentren la guía, sabiduría, fortaleza y ayuda que necesiten para sustentarles en este momento tan difícil de sus vidas.

Atentamente,

Programa de duelo y orientación familiar

Reflexión de los padres

Cynthia Glasserman-Morales

Mi camino en el duelo después de perder a mi Nicolás.

Soy Cynthia, mamá de Herón Nicolás, mi angelito que me ha cambiado la vida desde hace 7 meses. Su historia es única y llena de amor. Hoy puedo ver de una manera diferente la vida y quien soy. El día 25 de Julio del 2020, mi mundo cambió, mi corazón se rompió en pedazos al recibir la noticia de que el corazón de mi bebé ya no latía, determinándolo como un accidente a las 39 semanas de embarazo.

Un embarazo completamente saludable, hermoso, sin complicaciones, terminó en la tragedia menos esperada e imaginada para nosotros, dejándonos desconsolados.

Pasar por la pérdida de mi bebé en medio de una pandemia, solos, lejos de mis padres, hermanos y familia, ha sido el dolor y el reto más grande de mi vida. Mi camino en este duelo ha sido doloroso pero lo he enfrentado. Recuerdo las primeras semanas de shock, tristeza, enojo, dolor, llanto, vacío, negación, eran noches y días de no dormir, de no poder hablar con nadie, incluso con mis

Programa de Duelo y Orientación Familiar

650-497-8175

padres. Pasaron semanas hasta que pude tomar una video llamada con ellos y llorar hasta más no poder, pero no ha sido lo mismo, no poder abrazarnos y vernos desde hace más de 1 año duele y lo hace todo más difícil.

Estar en otro país, lejos de nuestras familias nos ha hecho más resilientes, enfrentamos decisiones rápidas en medio de la tristeza y desolación. Tuvimos que encontrar un memorial para nuestro bebé, preparar una ceremonia en su nombre donde recordamos su corta vida, y nos despedimos de él, guardar todo lo que habíamos preparado para su llegada. Adoptamos algunos rituales, como el encendido de una vela cada que llega la noche, tomamos un momento del día para recordarlo, además de visitar el memorial cada 2 semanas.



Nuestra burbuja de amigos que son como una pequeña familia en California, han sido parte fundamental en nuestro caminar, por semanas nos mandaban comida preparada y estaban pendientes de nosotros. Lloraron y sufrieron con nosotros a la distancia. Pedíamos tiempo, todos querían hablarnos, saber que había pasado, darnos palabras de aliento que no siempre eran las mejores, llorar, y hacerse presentes con una llamada.

En mi proceso me ayudó mucho leer historias de otras familias que habían pasado por una pérdida, me hacía sentirme acompañada e identificada, escuchaba podcast, tomaba terapia, escribía mucho. Poco a poco establecí una rutina que me ayudó a recuperarme rápido físicamente, encontré el ejercicio como una buena herramienta para liberar mi ansiedad y daban un impulso de energía en mi día a día.

Me costó mucho empezar a abrirme a conversar, los primeros meses sentía vergüenza contar lo que había pasado y no sabía como platicar sin hacer sentir incómodas a otras personas.

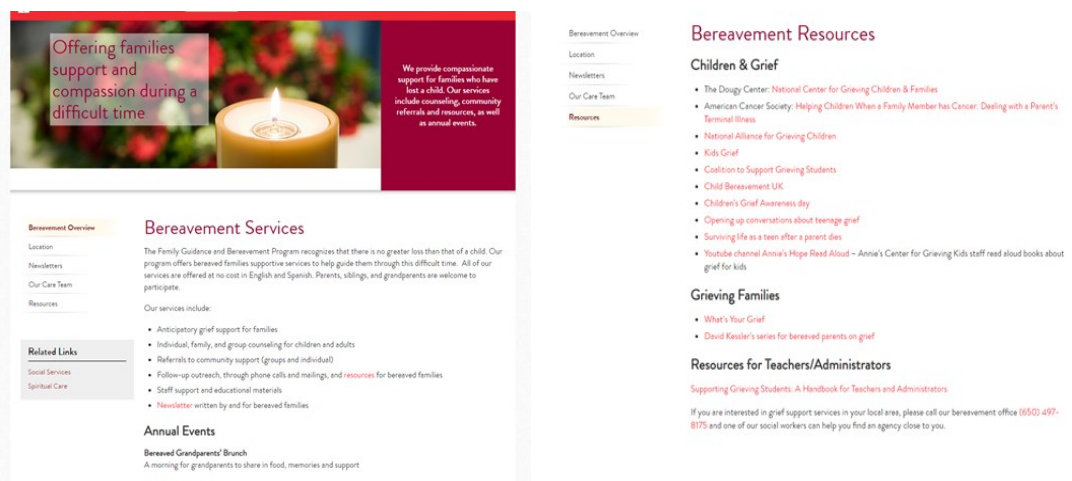
Al paso de los meses he ido reconectando con familia, amigos, colegas y estoy en esa búsqueda de encontrar mi lugar. Anhele mucho volver a trabajar en mi pasión que es diseñar, estoy buscando crear algo, inspirada en mi historia y es mi siguiente reto para reconectar con mi carrera profesional.

Hoy he aprendido a vivir con el dolor, a ver la vida con más amor, a apreciar y disfrutar de cada cosa que hago, a abrir mi corazón y contar mi historia a todas aquellas familias que estén pasando por una pérdida, las abrazo y les mando toda mi fortaleza. Hoy somos madres y padres, debemos estar orgullosos, recordar que nuestros bebés vinieron a cumplir su misión y son nuestros grandes maestros de vida. Tengo esperanza de que hay un future lindo para todos nosotros!

Novedades del programa de duelo y orientación familiar

Hemos agregado nuevos contenidos en la página web del programa, a los que pueden acceder desde los siguientes enlaces:

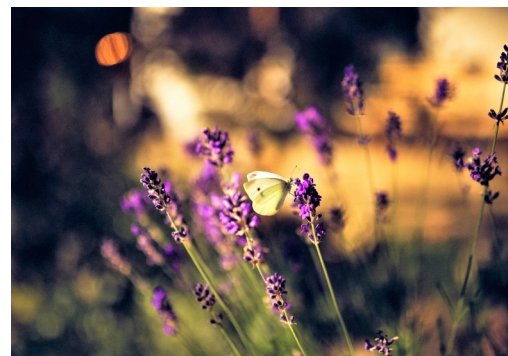
- **General Family Guidance & Bereavement Program Overview:** (en español bajo el título: **Resumen de servicios de asistencia por duelo**): <https://www.stanfordchildrens.org/en/service/bereavement>
- **Our Care Team:** (Nuestro equipo de atención): <https://www.stanfordchildrens.org/en/service/bereavement/careteam>
- **Grief Resources:** (Recursos para afrontar el duelo): <https://www.stanfordchildrens.org/en/service/bereavement/resources>
- **Donation Information:** (Información sobre donaciones): <https://www.stanfordchildrens.org/en/service/bereavement>. Si ustedes, o alguien que conozcan, quieren hacer una donación al programa de duelo y orientación familiar, visiten la página web del programa donde encontrarán más información al respecto.



Espacio para los abuelos

Tras la muerte de un nieto, los abuelos se enfrentan a desafíos particularmente difíciles. No solo viven la pérdida de su nieto, sino también son testigos de la tristeza insoslayable de su propio hijo: la mamá o el papá del niño fallecido. En nuestro programa, queremos reconocer la importancia de dar apoyo a los abuelos.

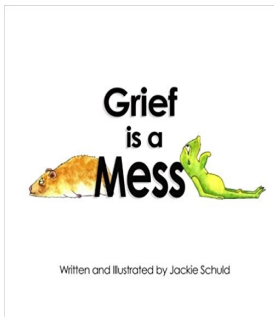
Si conocen a algún abuelo que quisiera recibir nuestro boletín "Conexiones", pónganse en contacto por correo electrónico con Krista Reuther (kreuther@stanfordchildrens.org) o llamen al 650-497-8304, y denos el nombre y la dirección postal del abuelo.



Reseña de libros recomendados

Grief is a Mess, Jackie Schuld (en inglés)

Reseña de Julia Wedeles, MSW, asistente social de la plantilla de orientación familiar

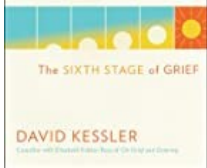


La muerte de un ser querido nos deja inmersos en un sentimiento de pérdida, desolación e incertidumbre sobre lo que nos deparará el duelo. Jackie Schuld explora los misteriosos desastres del duelo, y los explica mediante ilustraciones en acuarela, expresivas, sinceras y a menudo teñidas de humor, notando que cada uno vive el duelo de manera distinta. Este libro es como el cariñoso abrazo de su amigo más querido; es comprensivo, reconfortante y no emite juicio alguno. Las ilustraciones nos recuerdan que debemos ser amables con nosotros mismos y con los demás, enseñándonos las numerosas experiencias emocionales y físicas que se atraviesan durante el duelo. La autora nos alienta a enfrentar las emociones complejas con paciencia, a atesorar los recuerdos y el legado de nuestros seres queridos, y a gozar de esos momentos una vez que hayamos vuelto a ser quienes éramos. Esta guía ilustrada del duelo es una delicia para niños y adultos, y sin duda, una buena adición a cualquier colección de libros.

Finding Meaning, the Sixth Stage of Grief, David Kessler (en inglés)

Reseña de Jane Zimmerman, LCSW, asistente social de la plantilla de orientación familiar

En este libro, escrito con su acostumbrada agudeza y generosidad emocional, David Kessler, amplía la labor realizada en colaboración con Elisabeth Kubler-Ross, con la inclusión de un nuevo paso en el recorrido del duelo: la búsqueda y elaboración de un significado para la persona que sufre el duelo. Pero, a diferencia de sus libros anteriores, escritos en calidad de experto profesional en materia de duelo, Kessler escribe este libro como verdadero experto, tras sufrir la muerte por sobredosis accidental de su hijo de 21 años.



Este libro refleja la profundidad de su dolor. En él se lamenta de haber pensado que sabía mucho sobre el duelo y que entendía por lo que pasaban las personas que lo habían sufrido, y se imagina diciéndoles a sus clientes: «Lo siento tanto, tanto; no tenía ni idea de lo mucho que esto duele». Siendo como es, David Kessler se da cuenta de que llorar a su hijo, echarle en falta solo mediante el dolor, no es la manera en que quiere recordarlo. Este libro es producto de ese pensamiento.

Kessler utiliza la palabra «significado», no como una explicación o justificación de la muerte, sino, de lo que hacemos de nuestra pérdida, en qué la transformamos mientras seguimos viviendo inmersos en una realidad de dolor descomunal. Llegará un momento en que este significado especial nos permita recordar y honrar al ser querido con amor, no con sufrimiento.

Kessler es un hombre religioso y, aunque en algunas de sus reflexiones y anécdotas, refleje sus propias creencias, se esfuerza en todo momento por incluir en este sexto paso a todas las personas que viven el duelo. Él cree que cada persona que se encuentra atravesando el duelo, para bien o para mal, va creando su propia forma de encontrar este significado. Y, si bien nadie puede evitar la muerte, con la creación de esta nueva etapa, podemos controlar sus secuelas.

Si usted está en las primeras etapas del duelo, y su dolor le parece eterno, insondable, quizás este no sería el primer libro que debiera escoger para leer. Aunque, por la empatía de sus percepciones y el profundo entendimiento del sufrimiento que causa la muerte de un ser querido, sí vale la pena acudir a él de vez en cuando.

Summer Scamper: Carrera de verano



Miércoles, 30 de junio de 2021



Actividades diversas a elegir, relacionadas con la carrera, **durante todo el mes de junio**

Miércoles 30 de junio - Evento de tarde

Colaboren con nuestro programa de duelo y orientación familiar y ayúdenos a alcanzar por octavo año consecutivo, el primer puesto en la recaudación de fondos. Las inscripciones comienzan en el mes de abril. Visiten la página web: www.summerscamper.org. Únanse al equipo del programa de duelo y orientación familiar, en nuestra *carrera* durante todo el mes de junio y asistan al evento que tendrá lugar por la tarde el miércoles 30 de junio. Esperamos que puedan ser partícipes, de modo virtual, de esta comunidad de apoyo.



El año pasado, la familia Caulfields participó en la carrera en memoria de su hijo Jack, que fue uno de nuestros «pacientes héroes». Sean, el papá de Jack, estaba de servicio en el buque USS THEODORE ROOSEVELT, en el momento de la carrera, pero de igual manera pudo participar, desde la cubierta del barco, ¡en medio del océano!

Decimosexta celebración anual de conmemoración y dedicatoria de LPCH



Octubre de 2021 (fecha a confirmar)

Este año volverá a realizarse de manera virtual.

Los programas de cuidados paliativos y de duelo y orientación familiar de Lucile Packard Children's Hospital Stanford, invitan año a año a esta ceremonia conmemorativa a las familias de los niños que hayan fallecido hasta *seis meses antes de la fecha del evento*. La ceremonia del día de conmemoración y dedicatoria siempre se había llevado a cabo en persona; pero para proteger la salud y la seguridad de todos los participantes, este año, al igual que se hizo el año pasado, será virtual. Les invitamos a unirse a nosotros de forma virtual, junto a otras familias, en la ceremonia para honrar y recordar a los niños que han fallecido.

Campamentos para niños y adolescentes

Camp Erin: es el mayor campamento de este tipo en el país y ofrece una oportunidad única para los niños y adolescentes que están viviendo la pérdida de un ser querido. Se trata de un campamento gratuito para niños de 6 a 17 años. Será un fin de semana inolvidable, repleto de actividades divertidas, típicas de un campamento, combinadas con sesiones de apoyo emocional y de información sobre el proceso del duelo. **Las fechas del Camp Erin en el área de la bahía (Camp Erin of the Central Valley) son del 20 al 22 de agosto de 2021.** Para obtener más información visiten: <https://elunanetwork.org/camps-programs/camp-erin>



Camp Kara 2021: del 16 al 18 de julio de 2021, es un campamento virtual gratuito para niños y jóvenes de 6 a 17 años que han sufrido la pérdida de un ser querido. Para obtener más información consulten: <https://kara-grief.org/services/camp-kara/>

By The Bay Camp, Sonoma County: del 13 al 15 de agosto de 2021, ofrecido por la organización *Hospice by the Bay*, es un campamento de verano gratuito de tres días, con todo incluido, para niños y adolescentes de 7 a 17 años (18 años, si el adolescente aún se encuentra en la preparatoria). Para obtener más información, visiten: <https://hospicebythebay.org/types-of-care/grief-support/by-the-bay-camp/>

¿Desearía recibir el boletín informativo *Conexiones* por correo electrónico?

En ese caso, le rogamos que nos envíe su nombre y su dirección de correo electrónico a:

bereavement@stanfordchildrens.org. ¡Gracias!

Comuníquese con nosotros

Programa de Duelo y Orientación Familiar

520 Sand Hill Road, Packard Suite • Palo Alto, CA 94304 • bereavement@stanfordchildrens.org

Directora: Krista Reuther, LCSW, MPH • kreuther@stanfordchildrens.org

Teléfono: (650) 497-8175



Otros servicios de apoyo ofrecidos por el hospital

Servicios sociales, (650) 497-8303

Capellanía, (650) 497-8538 o (650) 723-7288, bíper #27729

Vida infantil, (650) 497-8336

Cuidados paliativos, (650) 497-8963 o (650) 723-7288, bíper #19474

