

# 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.**

Sabemos que el trayecto del duelo es diferente para todos y que son innumerables los factores que afectan la manera en que una persona procesa el duelo internamente y cómo lo expresa externamente. El duelo, también, cambia con el tiempo en el interior de cada uno, adquiriendo nuevos matices dentro del espectro emocional de la persona con el paso de cada año.



Esta edición de *Connections* se centra en los cambios, la evolución del proceso del duelo con el paso del tiempo. En primer lugar, presentamos el discurso de unos padres, una joven pareja que participó en la decimosexta ceremonia anual del día de conmemoración y dedicatoria de LPCH, y durante la cual compartieron con nosotros su trayectoria de duelo durante los últimos cinco años. Encontrarán además un artículo escrito por una mamá que perdió a su hijita; una reflexión personal sobre la evolución de su duelo durante los últimos quince años. Por último, en honor al día del reconocimiento del duelo entre los niños, incluimos enlaces de recursos que pueden ser útiles en el tema del duelo infantil, con la idea de que puedan ayudar a los lectores a entender el sentimiento de pérdida desde la perspectiva de un niño y cómo esa perspectiva va cambiando a medida que el niño crece.

Somos conscientes de las dificultades que impone esta larga pandemia; nuestro deseo es que continúen encontrando maneras de conectarse con la gente, con los animales, con los lugares y con las actividades que más les nutran y enriquezcan. Estamos aquí para ayudarlos y les invitamos a que se pongan en contacto con nosotros si necesitan apoyo en su recorrido por el duelo, sin importar cuánto tiempo lleven transitándolo.

Un cordial saludo, Programa de duelo y orientación familiar

## Reflexión de la familia

### Reflexión de los padres

*Esta disertación fue presentada por Jen y Will Townsend en la ceremonia del Día de conmemoración 2021.*

Jen: Es un honor para nosotros estar hoy aquí y dirigirles unas palabras durante esta ceremonia de conmemoración. Este día ha sido siempre muy especial para nosotros, y hoy nos gustaría hablarles de nuestro hijo, Cole.

Cole nació el 18 de diciembre de 2015 a las 30 semanas de embarazo, después de una gestación complicada que había incluido 14 semanas de reposo absoluto. Nació

con los pulmones inmaduros y fue trasladado inmediatamente a la unidad neonatal de cuidados intensivos. Pasamos los tres meses siguientes en el hospital de Lucile Packard, compartiendo cada minuto con nuestro hijo. A pesar de la fuerza y el empeño con que luchó por sobrevivir, Cole falleció a los 99 días de vida. Noventa y nueve días durante los que pudimos leerle cuentos, hacer trabajos manuales a su lado, tenerle en brazos lo más posible y, en definitiva, tratar de disfrutar de la vida con él. Y sí, por supuesto que fue difícil hacer todo eso en un hospital, pero le sacamos el mayor partido, aprovechamos todos los momentos. El

Programa de Duelo y Orientación Familiar

650-497-8175

## Reflexión de la familia, continuación

equipo que nos atendió fue extraordinario, ayudándonos en todo momento a crear una vida alrededor de Cole mientras duró nuestra estancia.

Will: Cole luchó cada día de su vida por ponerse mejor. Sus pulmones, sin embargo, nunca llegaron a mejorar lo suficiente y su cuerpo le fallaba. Cuando nos dimos plena cuenta de que se le acababa el tiempo, hablamos con el equipo de cuidados paliativos sobre qué pasos seguir. Fue ciertamente reconfortante tenerlos cerca y apreciar su interés por nuestro bienestar, el de Jen y el mío, además del de Cole. Nos preguntaron qué tipo de cosas habíamos pensado y querido vivir con nuestro niño. En mi caso, yo siempre había soñado con llevar a mis hijos a un partido de béisbol del equipo de San Francisco, así que Cole y yo nos vestimos con la ropa del equipo y celebramos en el NICU un día dedicado a los Giants. Todavía lo celebramos todos los años. Jen ha sido siempre una enamorada del mar, y quería pasar un día de playa con Cole. Trajimos a la unidad arena y agua salada para que Cole, ataviado con su traje de baño y unas chulas lentes de sol, pudiera meter los piecitos. Fue increíble y conmovedor ver a qué extremos llegó el personal del hospital para ayudarnos a crear estos momentos tan especiales con nuestro hijo. Durante el tiempo que duró el camino que recorrimos juntos, hubo momentos tristes y momentos felices, pero siempre procuramos recordar las vivencias positivas y hermosas que tuvimos.

Jen: Del embarazo al fallecimiento de Cole, pasamos por muchos cambios; desde la emoción inicial al saber que esperábamos un bebé, los cambios ocurridos durante las 14 semanas de reposo en cama; cambios en nuestra vida diaria cuando nos instalamos en el hospital. Y después, el más difícil de todos los cambios, cuando se fue nuestro hijo. Todo el mundo experimenta el duelo de forma diferente. Yo sentí como si el mundo me hubiera caído encima. El primer año fue particularmente duro. En todas partes me topaba con algo que despertaba los recuerdos y avivaba el dolor; un sonido, un lugar, un olor, incluso una luz al prenderse, todo me recordaba a Cole y el sentimiento de desesperanza volvía a apoderarse de mí. Incluso aunque no estuvieran ni remotamente relacionadas con Cole, es impresionante cómo las cosas más triviales podían hacerme llorar en un segundo. Se dice que el duelo es como el mar; a veces, está en calma y solo nos moja los pies con un suave vaivén, y otras, ¡bam!, una inmensa ola nos arrolla y nos sumerge en la oscuridad. Al principio de nuestro recorrido por el duelo, hubo muchas olas gigantes. Will y yo aprendimos a manejar como pudimos esos momentos de pena profunda. Años más tarde, pudimos también tomarnos tiempo para reflexionar sobre nuestra experiencia con el dolor. Este ha sido nuestro andar por el sendero del duelo.



*Las olas siempre nos traen el recuerdo del "día de la playa" que pasamos con Cole.*

Will: Poco después de que falleciera Cole, Jen y yo buscamos ayuda. Cada uno de nosotros había batallado con el duelo a su manera, y fue reconfortante saber que esto era lo normal. Aprendimos a aceptar la forma personal de cada uno de manejar el duelo, a la vez que continuábamos apoyándonos mutuamente. Jen necesitaba ratos de reflexión tranquila y muchos momentos de lágrimas. Yo, por otro lado, necesitaba mantenerme ocupado, hacer cosas en la casa, permanecer activo. Nuestro lema fue "ser bondadoso con uno mismo". Y nos ayudó repetírnoslo una y otra vez y tratar de vivir según ese principio después de perder a Cole. Incluso ahora, al cabo de los años, nos sigue siendo de ayuda. Aprender que el duelo es un proceso individual me ayudó a seguir adelante.



*"Día de los Giants", incluida la huella de la manita de Cole.*

Jen: Mi trayectoria de duelo se asemeja a una flor. Justo después de la muerte de Cole, yo era solo una semilla diminuta. Me había transformado en una persona nueva, y justo igual que una semilla, fui trasplantada a una tierra nueva. Ese primer año fue muy muy difícil. Cumpleaños, reuniones familiares, fiestas, hitos importantes en la vida de un niño que nunca llegamos a alcanzar, todos esos momentos eran muy duros; no los deseaba ni los esperaba ilusionada como antes. Me empeñé en enfrentarme a mi dolor y busqué sistemas de apoyo que me ayudaran, entre ellos, acudir a terapia y establecer contacto con el grupo especialista en duelo. Asistir por vez primera a la ceremonia de conmemoración también nos sirvió de ayuda. Me di cuenta además de la importancia de cuidar de mí misma. Busqué el espacio que precisaba para sentir cada emoción y traté de escucharme a mí misma para ver qué necesitaba en un momento dado. Ser consciente de mis necesidades fue beneficioso. Me permitió conocer qué podía resistir y qué no. Hubo días, por ejemplo, en que quería estar con otras personas, me sentía más sociable y comunicativa; otros días, sin embargo, estaba claro que necesitaba estar sola y conservar energía. Fue importante darme cuenta de que cada día era distinto y de que no había un horario fijo para sentirme de una determinada manera. Incluso hoy, tengo días buenos y días malos. Pero sigo tratando de estar atenta a mis emociones. Esa es mi nueva realidad. Entre el apoyo que recibí y mi propia autoayuda, mis raíces prendieron y me dieron más fuerza cada día. Todo esto me encaminó a encontrar las herramientas que necesitaba para salir adelante en los momentos más difíciles. Los días se tornaron meses y la semilla continuó creciendo, y mis raíces me dieron estabilidad para establecerme en mi nueva vida. Con el paso de los años, crecí y me hice más fuerte. Y empezaron a brotar los capullos de mi nueva persona. Ya no soy quien fui, pero no importa. He encontrado la manera de tener a Cole en el corazón y vivir esta nueva vida. Todavía tengo días sombríos, pero mis raíces están firmes y sé que puedo capear el temporal. Con el tiempo, los días buenos han empezado a superar a los malos. Todavía hay olas grandes que me acechan, pero me siento afortunada de poder mirar atrás y revivir los momentos pasados con Cole, y sonreír, y deleitarme en su recuerdo.



*Los elefantes eran el tema principal de la habitación de Cole.*

Will: Con el paso de los años, estoy muy feliz de lo sólida que se ha hecho mi relación con Jen. Sé que perder a un hijo puede crear una gran crisis en una pareja, pero creo que nosotros nos hemos hecho más fuertes en este camino. Todavía empleamos las estrategias que aprendimos durante la fase inicial del duelo, en la letanía de dificultades que la vida te pone delante. En los momentos más oscuros, me pregunto cómo habría sido la vida si no hubiéramos pasado por la insondable pérdida que tuvimos. Y cada vez que empiezo a pensar en eso, me resulta imposible imaginar nuestras vidas sin Cole, aunque solo fuera durante esos 99 días. Y seguiré atesorando el recuerdo de mi hijo, y manteniéndolo vivo durante 99 años más, mientras trato de vivir plenamente la vida, por él.

Jen: Cole cumpliría 6 años este próximo diciembre. Empezaría *kinder* este año. Qué duro se hace todavía llegar a estas fechas, esas metas en la vida de un niño, sin tener a nuestro hijo con nosotros, deseando poder llevarlo a su primer día de escuela o ser el entrenador de su primer equipo de béisbol. Me aferro a los momentos positivos, las ocasiones felices que compartimos con él hace años. No pasa un solo día en que no piense en él, en que no lo extrañe. Los recuerdos del tiempo con él vivido me acompañarán siempre. Procuro ser la mejor flor que pueda, en honor a su memoria, y a la vez, la mejor persona que pueda, por mi familia, Y sé que Cole está orgulloso de mí.

*Will y Jen, muchísimas gracias por contarnos la historia de su familia y de su preciado bebé, Cole, durante la celebración anual de conmemoración y dedicatoria.*



### Quince años después

Aly Yisrael

Nuestra hija, Micah Mei, murió el 3 de mayo de 2006 a consecuencia de complicaciones de un trastorno convulsivo. Aunque sí existía cierta inquietud sobre su salud, su muerte fue repentina e inesperada. Tenía 17 meses; 17 meses y una semana.

Me acuerdo de pensar, antes de que muriera Micah, que no podría vivir si algo le pasara a una de mis hijas. Sobrevivir la muerte de un hijo me parecía algo inconcebible. En los años que siguieron a la muerte de Micah, recuerdo el horror que me producía darme cuenta de que sí, que podía vivir sin uno de mis hijos. Sobrevivía. Y quince años después, no solo sobrevivo, sino que vivo. Vivo una vida complicada, sin duda, pero vivo.

Cuando decimos que el dolor y el sufrimiento por la pérdida de un hijo es complicado, nos quedamos bastante cortos. Cada persona, y cada caso, es diferente. Y sin embargo, hallamos muchas similitudes entre los sentimientos y experiencias de quienes han pasado por esto. Los primeros años tras la muerte de Micah, estaba convencida de que mi dolor nunca pasaría, que nunca llegaría a sanar. Leí sobre las experiencias y conocí a otros padres que también habían perdido un hijo y que, a la par de su dolor, habían finalmente encontrado de nuevo la felicidad; pero yo no me sentía igual. Eran y no eran como yo. No creo que entonces pensara que yo quería a mi hija más, o que la lloraba más que nadie, pero, simplemente, no podía imaginar un mundo en el que sintiera algo que no fuera una profunda tristeza, una total falta de esperanza. Sabía que el duelo llevaba su tiempo, pero no creía que pudiera recuperarme, pasara el tiempo que pasara.

Volviendo ahora la vista atrás, no creo que nadie pudiera haber hecho ni haber dicho nada que me hubiera convencido de lo contrario. Era mi propio recorrido por el dolor, el hecho de que no creyera ni confiara en que algún día se mitigaría. Si ustedes están ahora sumidos en esa situación, en ese espacio de duelo, ¿les alivian en algo mis palabras o mi experiencia? Quizás. O quizás, como me sucedió a mí, solo transitar por el camino del duelo (con terapia individual, de parejas, de grupo de apoyo para padres que han perdido un hijo, colaborando al fin como voluntaria con la organización Kara, etc.) Y el tiempo (mucho tiempo) demostrarían que sí, que en efecto, se puede empezar a sanar en algún momento.

Soy cautelosa a la hora de compartir con alguien la cronología de mi transición por el duelo porque, otra vez, creo que todos somos diferentes. Pero, como ya se imaginarán, no hablo de meses, sino de años. Llegó un momento en que noté cierto alivio. La pena seguía ahí, pero no era tan aguda, y empezó a haber más momentos en que podía pensar en algo que no fuera mi dolor. Mi mente empezó a tolerar más una idea de futuro, y a veces, hasta me sentía alegre. Estos cambios, sin embargo, estos pequeños pasos, no estaban libres de complicaciones. Yo quería tener esos momentos de alivio, pero, a la vez, me hacían sentirme incómoda conmigo misma. No los quería porque temía lo que podían significar. ¿Querían decir que amaba menos a Micah? ¿Que no la extrañaba tanto? ¿Que empezaba a olvidarla o que le dedicaba menos de mí a mi niña?

Llevó un tiempo, pero, al final me di cuenta de que los cambios producidos en mi sufrimiento y mi dolor no reflejaban el amor que sentía por Micah, ni mi capacidad de recordarla. Estaba siendo simplemente humana. Los humanos nos adaptamos. Y cuando no lo hacemos, las cosas no van bien. Yo empezaba a adaptarme a un mundo sin Micah, y así tenía que ser. (Por si les ayuda, pueden sustituir el nombre de Micah por el de su hija o hijo y repetirse esa misma



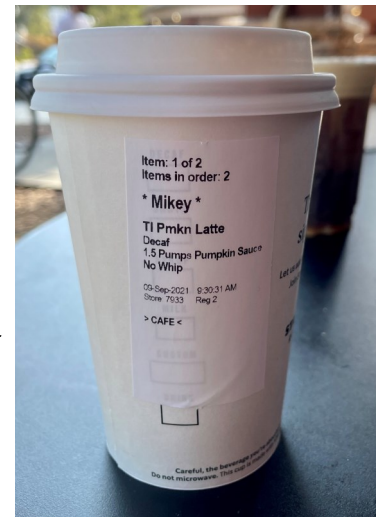
frase cientos de veces. Porque es verdad. Y porque conocer esas palabras y creer en ellas nos es fundamental.)

Y así, aunque seguía, y sigo, teniendo por delante años de duelo —aunque evoluciono, siempre seré quien soy—, me hallaba en los comienzos del duelo por mi duelo. Un concepto extraño, pero que resultó ser tan necesario. Cuando mi dolor era un sentimiento agudo y descarnado, me sentía profundamente conectada con Micah. Abrasaba, ardía, pero me hacía sentirme más cerca de ella. Me acostumbré a ese dolor, y en ese tiempo, era mi conexión con Micah. Con el tiempo, el dolor dejó de ser la única forma de estar con ella; sin embargo, qué difícil era confiar, dejar que ese dolor agudo se fuera disipando. Naturalmente, lo que más quería en este mundo era tener aquí a Micah; si eso no era posible, entonces, por lo menos, lo que anhelaba era lo que me había hecho sentirla más. ¿Cómo era posible que echara de menos esos momentos de agonía? En vez de cuestionar racionalmente el giro que tomaba mi duelo (no tardé en comprender que el dolor y la lógica no suelen ir de la mano), empecé lentamente a extrañar, a llorar el agudo dolor de antaño. El duelo por el dolor se convirtió para mí en el modo de tenerle respeto y reconocer de qué forma me había ayudado. Los momentos de alivio eran buenos; tenían que existir, me los había ganado a pulso. No abandonaba el sendero, pero avanzaba por él. Y llevaba a Micah conmigo.

¿Cómo llevamos a nuestros hijos con nosotros mientras avanzamos? Seguro que cada uno de nosotros tiene su propia manera. En los años que siguieron a la muerte de Micah, trasladé toda la energía de «ser la mamá de Micah» a mi trabajo. De algún modo, ese trasvase tan deliberado, ese disponer de un espacio físico y emocional donde depositar mi energía, me sirvió de ayuda. También empecé a donar sangre periódicamente, en recuerdo de ella, una vez más canalizando mi energía en algo que honrara su vida. En nuestra familia, tenemos varias formas de recordar juntos a Micah a lo largo del año. Son rituales que han ido cambiando con el tiempo, pero que siempre han estado repletos de significado. Sé que esto puede resultar difícil de entender para quienes no hayan sufrido la muerte de un hijo, pero yo me siento muy bien cuando nosotros cuatro (mi esposo y yo, y la hermana mayor y menor de Micah) vamos al cementerio. Entre otras cosas, porque es un momento en el que siento que estamos juntos los cinco. Mi esposo dedica algún tiempo a limpiar la lápida de Micah, y luego sigue limpiando todas las demás lápidas de la sección de bebés donde está enterrada. La hermana mayor de Micah y yo solemos tendernos sobre una manta al pie de la lápida, a veces también envueltas en cobijas si hace frío o, los días de sol, improvisando con prendas de ropa una sombrilla que nos proteja de sus rayos. La hermana pequeña de Micah solía caminar entre las inscripciones, leyendo los nombres y juntando piedras para su colección. Siempre compartimos chocolate o alguna golosina, para traerle a Micah algo dulce y para endulzar nuestra pena. Me siento a gusto y en paz ahí; es uno de mis lugares predilectos. ¿Por elección? No, claro que no. ¿Pero, dada mi realidad? Sí.

Me gustaría también compartir otras tres formas en que llevo a Micah conmigo. Pueden parecer pueriles, pero a mí me siguen reconfortando. Una es llevar en el parabrisas de atrás del auto una de esas pegatinas que representa la familia. Es posible que antes alzara los ojos con desdén cuando veía esas pegatinas, pero ahora me encanta tener una forma concreta de ver cada día ante mí a mi familia, mi familia de cinco (incluidas mis tres niñas). La otra es dar el nombre de Micah cuando pido un café. Con el paso del tiempo, oímos menos el nombre de nuestro hijo muerto, y quince años después, yo escucho el nombre de mi hija cada vez que me avisan de que mi café está listo. Y siempre es algo especial. Finalmente, siempre que mencionamos a nuestras hijas, para nosotros, la más grande es la mayor de las tres, y la más chica, la menor de las tres. De ese modo, Micah, siempre está en el medio, siempre está incluida.

Y como Micah no es solo alguien que ha muerto, sino una dulce niña, que vivió, yo quiero compartir un poco de ella con ustedes. Micah tenía el pelo negro y brillante, y reservaba sus más luminosas sonrisas para su hermana mayor. Le encantaban los gatos, y se indignaba si uno se le escapaba de entre sus pequeñas manos. Adoraba el agua, espe-



*Mikey, el apodo que tanto le gustaba a Micah.*

## Quince años después, continuación

cialmente, salpicar a su hermana en la tina y meneaba los hombros siempre que oía música. Era, toda ella, un montoncito de amor.

En agosto de este año, llevamos a la hermana mayor de Micah a la universidad. Si me parecía que extrañaba la parte más aguda de mi dolor, ahí me lo volví a encontrar. Era un sentimiento complejo, porque esto es lo que se supone que tenía que pasar, lo que Micah no pudo hacer: crecer, hacerse grande. Yo sé que, para muchas personas, que un hijo se vaya a la universidad o fuera de casa provoca un sentimiento agri-dulce, pero para mí, era solo agrio; hondo y apesadumbrado. Cuando por fin nos despedimos en el centro del campus universitario y mi hija se encaminó a su dormitorio y nosotros nos dirigimos hacia nuestro



*Nuestras tres hijas*

auto, solo llegué a dar unos pasos antes de echarme a llorar. Mi esposo encontró rápidamente un banco donde sentarnos y donde pudiera dominar el ataque de pena. Me vino a la memoria el momento de salir del hospital, sin Micah, caminando hacia el auto, con un asiento infantil vacío, de vuelta a casa. Y ahora, caminaba hacia el auto sin mi hija, una vez más. Mi cerebro distinguía que la situación era distinta, claro, pero mi corazón dolía con un dolor profundo. Agradecí tener conmigo a mi esposo que, con su cariño estaba ahí, reconociendo ese dolor. A medida que la hermana mayor de Micah se fue asentando en su nueva vida, y me distanciaba del abismo emocional de su partida, ver cómo mi hija hacía nuevos amigos y probaba nuevas cosas, empezando a florecer como una joven adulta lejos de nosotros, la parte dulce de lo agri-dulce empezó a notarse. Era difícil, pero hermoso.

El duelo, también, es difícil, y (ni me puedo creer que yo diga esto) a veces, hermoso. Es hermoso porque manifiesta nuestro amor. Un amor profundo, eterno. Siempre lloraré a Micah, porque siempre la querré, ferozmente, profundamente. Ya no sufro el dolor que sufrí cuando se fue, pero la quiero igualmente y la extraño cada día. Ella es parte de mí, y de mi familia, por siempre. Ella es puro amor.

### Summer Scamper

### Recaudación de fondos: Últimas noticias

Miércoles, 30 de junio de 2021



El equipo del programa de duelo y orientación familiar de LPCH ha sido, por octavo año consecutivo, el departamento que recaudó más fondos en donaciones destinadas al apoyo de los servicios de duelo para las familias de LPCH, con una recaudación de 74,057 dólares. Queremos en especial agradecer a la familia Caufield y a la familia Thompson por el gran apoyo que han prestado a nuestro programa, en su papel de familias héroes de este año (*Patient Heroe Families*). Queremos además darle las gracias a Katy Orr, que recaudó la mayor suma de dinero conseguida hasta la fecha (más de 70,000 dólares). Todas las donaciones recibidas del evento Summer Scamper se utilizan para cubrir los servicios de duelo del programa, entre ellos, eventos o jornadas conmemorativas, información impresa que se envía a las familias apenas sufren la pérdida del ser querido, grupos de apoyo y terapia individual de duelo. Nuestro más cálido agradecimiento a todos los participantes del Scamper de este año.





# Children's Grief

## AWARENESS DAY

EDUCATE. EQUIP. HONOR.

El día nacional del reconocimiento del duelo entre los niños fue instaurado con el propósito de transmitir un mensaje de amor y esperanza a los niños que hayan sufrido la muerte de un ser querido. Es una ocasión que aprovechamos para decirles a los niños que les tenemos, a ellos y a su familia, en nuestros pensamientos.

Tanto si ese ser querido tan importante falleció hace algunos meses o muchos años atrás, el duelo permanece latente en los niños y se lleva dentro. Es posible que en este día los niños quieran pasar algún rato especial con su familia recordando al ser querido; por ejemplo, cocinando su comida o postre favorito, mirando alguna película que le gustaba, o incluso inventando una nueva tradición, preparando una pequeña ceremonia en su memoria, encendiendo una vela, diciendo una oración, cantando alguna canción o uniéndose todos en un momento de silencio. Y tampoco hay nada malo si los niños prefieren estar a solas, quizás escribiendo algo en su diario o dirigiéndole una carta al ser querido, mirando fotografías, leyendo un libro o escuchando la música que les guste. Pregúntele a su niño o adolescente qué le gustaría hacer, y tengan presente que sus preferencias pueden cambiar con el paso de los años.

Hemos incluido diferentes lugares donde podrán encontrar información, recursos en la comunidad y consuelo, en este día especial o cuando ustedes quieran.

### **Childrengriefawarenessday.org**

Página web oficial del día del reconocimiento del duelo entre los niños (*Children's Grief Awareness Day*), que cuenta con numerosos recursos y ofrece ideas sobre cómo participar en esta jornada, en su entorno familiar o en la comunidad.

### **Annie's Hope Read Aloud**

Canal de Youtube del centro Annie para niños que han sufrido la pérdida de un ser querido (*Annie's Center for Grieving Kids*) donde podrán escuchar lecturas de libros sobre el duelo entre los niños.

### **Dougy.org**

Página web con amplia información y recursos para niños en período de duelo y para quienes cuidan de ellos.

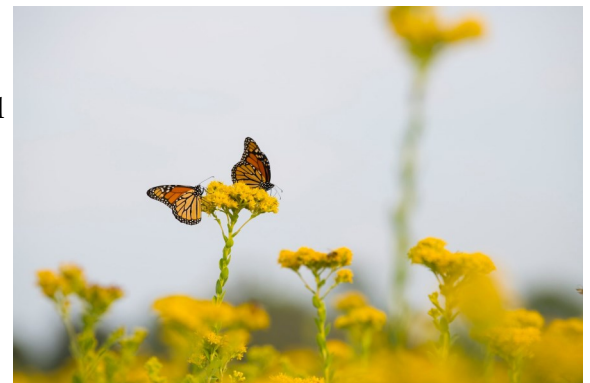
### **Programas pregrabados sobre el duelo (*Grief Out Loud*)**

*Grief Out Loud* (el duelo a viva voz) es un programa que emite el centro Dougy para niños que sufren la pérdida de un ser querido (*Dougy Center for Grieving Children*), cuyo objetivo es iniciar el diálogo sobre el tema comúnmente evitado del duelo, con una combinación de historias personales, entrevistas y estrategias para afrontar el duelo. En particular recomendamos los siguientes episodios, especialmente aptos para adolescentes:

Episodio 158 | *Growing (Up) with Grief: One Teen's Story* (Creciendo con el duelo: la historia de un adolescente)

Episodio 152 | *Teenage Grief Sucks: Natalie Adams* (El duelo en los adolescentes apesta)

Episodio 96 | *Dear Me: A Mini Episode* (Querido yo: Miniespisodio)



## Eventos en la comunidad

**Servicio conmemorativo interconfesional y ceremonia de encendido de velas (en persona): Hospice of Santa Cruz (centro de cuidados paliativos de Santa Cruz), 17 de noviembre, 6:30 - 7:30 de la tarde: <https://www.hospicesantacruz.org/event/fall-interfaith-21/>**

Este evento es una invitación a hacer una pausa en la ajetreada temporada de las fiestas y sintonizar con lo realmente importante: recordar a un ser amado que hayamos perdido, un familiar o un amigo fallecido. Se trata de un acto donde los miembros de la comunidad se reúnen para compartir palabras de consuelo, prender velas y exhibir las fotografías o los objetos de sus seres queridos. La invitación está abierta a todas las familias y a los más pequeños.



**Día del reconocimiento del duelo entre los niños (Child Grief Awareness Day), jueves, 18 de noviembre: <https://www.childrensgriefawarenessday.org/cgad2/index.shtml>**

Jornada conmemorativa que se celebra cada año por estas fechas y que constituye una oportunidad de apoyar a los niños que han perdido un ser querido, puesto que la temporada de las fiestas suele ser una época especialmente difícil tras una muerte. Es una ocasión para concienciar a todos sobre el doloroso impacto que la muerte de un ser querido produce en un niño, y sobre la importancia de darle todo el apoyo que necesite. (Vean más información en la página 7.)

**Ceremonia conmemorativa de encendido de velas de la organización Kara, jueves, 2 de diciembre, 7 de la tarde (por internet) : <https://kara-grief.org/events/2021-candlelight-service-of-remembrance/>**

Una significativa velada dedicada al recuerdo, donde se comparten experiencias personales en temas de amor, esperanza, recuerdo, valor y sentido de comunidad, todo ello con música en directo. El acto culmina con una ceremonia de encendido de velas en honor de los seres queridos que nos dejaron. Es un evento abierto a todos, sin distinción de credos.

¿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](mailto: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](mailto:bereavement@stanfordchildrens.org)

Directora: Krista Reuther, LCSW, MPH • [kreuther@stanfordchildrens.org](mailto: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