



for Every Season

Cómo las Tradiciones Pasadas Pueden Ayudarlo a Afrontar la Época de las Fiestas

Por Mallory Grivner, MSW, LSW, y el Diácono Rachel Bailey, MAMS, CH

Como Especialistas en Duelos, a Menudo Nos Preguntan Cómo Hacen Las Personas para Afrontar las Fiestas

Una de las cosas más importantes para hacer es honrar las tradiciones pasadas y crear nuevas para honrar a sus seres queridos.

Según William Worden en *Tasks of Grief*, uno de los pasos más importantes en el proceso del duelo es encontrar vínculos duraderos y continuados mientras, al mismo tiempo, se embarca en una nueva vida después de la pérdida. Establecer estos vínculos durante las fiestas puede ser terapéutico y, a la vez, desafiante, en algunos casos.

Según su fe, algunas tradiciones nuevas pueden basarse en la religión. Por ejemplo, si usted es anfitrión del Seder o de la cena de Acción de Gracias, piense en dejar un lugar vacío para su ser querido. Si desea crear una nueva tradición, podrá pedirle al miembro más joven de su familia que se ubique en ese lugar.

Otros ejemplos para crear tradiciones incluyen elaborar las comidas o galletas favoritas de sus seres queridos, escuchar sus canciones preferidas para las fiestas o mirar películas, colgar una media conmemorativa o encender una vela en su honor.

Si le resulta difícil afrontarlo, considere hacer las galletas favoritas de sus seres queridos y donarlas a un refugio o a un asilo, o donar un obsequio a alguien necesitado en su honor.

Si le resulta muy difícil sentarse a una mesa juntos, opte por pasar ese tiempo haciendo tareas voluntarias, o algo nuevo y diferente. A pesar de tener todavía momentos de dolor y de lágrimas, esperemos que honrar las tradiciones pasadas y llevar a cabo nuevos rituales lo ayuden a superarlos.

Recuerde que no hay algo bueno o malo con el dolor, especialmente, durante las fiestas. Si necesita más ayuda o ideas, le recomendamos que recurra a los Especialistas en Duelos en la oficina local de Seasons.

*las pequeñas cosas
que más importan*



Ondas de Amor

Desde el momento en que Bill ingresó en los servicios de cuidados paliativos, supimos que nuestra experiencia con él iba a dejarnos una marca en cada miembro de nuestro personal.

Para los principiantes, el diagnóstico de Bill era poco común. A los 51 años, había desarrollado un cáncer extraño que estaba afectando su cerebro y que le dejaba paralizado uno de sus lados. Lo que Bill también tenía era un enorme sistema de apoyo: una esposa amorosa y tres jóvenes hijos.

Tara, la esposa de Bill, lo aclaró: Bill dejaba el hospital, pero no ingresaba en el hospicio para morir; iban a su casa para vivir. Aparte del manejo de los síntomas y del apoyo familiar, una de las prioridades principales fue asociarse con la Seasons Hospice Foundation para suministrarle proyectos de legado y cumplirle, tanto a Bill como a su familia, sus últimos deseos.

El amor entre Bill y Tara y con sus hijos era obvio. Tara nos contó acerca de los grandes recuerdos que tenía su familia: jugar juegos de mesa, cenar todos juntos, pasar tiempo juntos en los viajes, todas cosas que podían volver a disfrutar con el apoyo

de nuestros servicios de cuidados paliativos.

Nuestro personal se puso a trabajar inmediatamente. Mientras que Tara tomó clases sobre bienes raíces para hacerse cargo del negocio de Bill, Rita, nuestra voluntaria, pasó innumerables horas con Bill escribiendo cartas para cumpleaños, aniversarios y otros hitos, para Tara y cada uno de sus hijos, para los próximos años.

Rita también preparó una actividad para que Tara y los hijos hicieran juntos más adelante, con los caramelos



favoritos de Bill y un versículo de la Biblia al que él se aferraba cariñosamente: Gálatas 2:20. Rita puso todo en un cofre del tesoro con la bendición de Bill, como una sorpresa para su familia.

Durante uno de los proyectos de legado, Rita trabajó para crear un molde de las manos de Tara y Bill; y a la familia le dolió el estómago de risa, se reían muy fuerte. Crearon un molde en conmemoración de su 7º aniversario y, mientras colocaban sus manos en el yeso y se quedaban quietos durante un largo rato, era fácil ver el amor y la alegría entre ellos dos. Fue en ese momento que Tara dijo: "Bill se ve tan bien. Mucho mejor que en el pasado. ¡Esta es la mejor calidad de vida que nuestra familia ha tenido en mucho tiempo!" Había mucha alegría y risas en la habitación.



"¡Esta es la mejor calidad de vida que nuestra familia ha tenido en mucho tiempo!"

– Tara, la esposa de Bill



Lamentablemente, la salud de Bill declinó rápidamente. Lo trasladamos a nuestro centro de hospitalización, ya que él no quería morir en su hogar. Como un proyecto de legado final, nuestro personal, al saber que Bill había sido bombero voluntario durante mucho tiempo, llamó al departamento de bomberos local para que lo visitaran, y le dimos a los hijos de Bill cubetas de bomberos. El deseo final de Bill era que su familia solo tuviera recuerdos felices de él, y nuestro personal trabajó con esmero, cada día, para que su deseo se convirtiera en realidad.

El funeral de Bill tuvo lugar unos pocos días después de Pascuas y comenzó con el canto de *Amazing Grace*, la última canción que cantó con Tara y con la musicoterapeuta, cuando él yacía en su cama en nuestro centro de hospitalización de Dallas.

Muchos de los miembros de nuestro personal asistieron para apoyar a la familia, y, cuando nos acercamos a Tara para darle nuestras condolencias, nos estrechó los brazos con entusiasmo, y dijo: "¿Pueden creer que



MEMORY STICK WITH VIDEO OF BIRTHDAY CELEBRATION AND PICTURES. THIS WAS HIS LAST NIGHT AT HOME WITH HIS FAMILY BEFORE GOING TO HFC.

El personal de Seasons Hospice ayudó a Bill a escribir cartas y a grabar mensajes de video para su esposa Tara y para sus hijos, que celebrarán fiestas futuras y eventos trascendentales.

él hizo que me mandaran flores aun en su propio funeral?"

Fue una sorpresa para nuestro personal, que había trabajado con Bill y con la Seasons Hospice Foundation para cumplir con los deseos y los proyectos de legado para que la familia pudiera sentir paz después de su muerte. Este último gesto de amor, tan conmovedor, resalta la verdadera belleza de los servicios paliativos y las ondas de amor que la muerte no puede deshacer.



Reunir las Piezas Otra Vez

Por Robert Zalenski, MD

La Etimología de la Raíz de Duelo es Destrozar o Romper.

Cuando uno pierde a un ser querido, esa relación no solo se rompe, sino que la pérdida provoca una rotura que deja una herida abierta de par en par en la vida. Una vez que uno está "quebrado", es importante tener apoyo, gente que lo escuchará y que cuidará de usted, aquellos que le permitirán expresar en forma segura lo profundo que dicha pérdida hiere, aquellos que podrán ayudarlo a guiarlo y a aconsejarlo, aquellos que lo abrazarán.



Es normal estar quebrado luego de una pérdida profunda, y el proceso consiste en permitir que aquellas piezas se caigan suavemente al piso, luego reunir las y volver a sintetizarlas en una persona nueva y diferente. No significa que "se olvide," que "avance" o que "siga adelante con su vida." Más bien, está dejando que se comprendan todas las implicancias de la pérdida y se da cuenta de la belleza de lo que usted ganó por haber tenido esa persona en su vida.

Ármese nuevamente de manera tal que refleje el aporte que su ser querido hizo a su vida y el amor que compartió con usted. A veces, esto lleva tres meses; a veces, seis meses; otras, dos años; o, a veces, más tiempo. Cada viaje es único y hay que darle el apoyo y el tiempo para madurar y nutrir "los frutos del duelo."

Llorar es normal.

Estar solo está bien.

Pase sus días como lo necesite.

Encuentre maneras de sanar su espíritu.

La sociedad no apoya esto bien, pero podemos apoyar con nuestra comprensión y con nuestras actitudes a las familias que sufren.

Honrar la Vida Dando Esperanza

Cada año, la Seasons Hospice Foundation realiza la Campaña de Donación de Empleados para recaudar fondos en apoyo de nuestros pacientes, familias y comunidades. Durante la Campaña de 2018, recaudamos \$203,000 y aumentamos las donaciones en un 15% o más en 16 de nuestros establecimientos clínicos. Los fondos se utilizarán para apoyar los programas



Gisèle D. Crowe
Directora Ejecutiva de la
Seasons Hospice Foundation

especiales de la Fundación, incluido el programa de Cumplimiento de Deseos de Pacientes, los campamentos de duelo y los proyectos de legado. Estamos muy agradecidos de que muchos miembros de nuestro personal dedicado en Seasons Hospice & Palliative Care crea en nuestra misión. Es nuestro privilegio servir a estas comunidades juntos.



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



"La muerte no es la mayor pérdida en la vida. La mayor pérdida es lo que muere dentro de nosotros mientras vivimos."

– Norman Cousins

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.

