



for Every Season

Año Nuevo, Vida Nueva

Por Mark E. Ritchie, LCSW, Seasons Hospice & Palliative Care de Miami

Cada Viaje Nuevo Comienza con un Adiós. A la Inversa, Cada Final es También un Nuevo Comienzo.

El comienzo de un nuevo año se considera tradicionalmente un momento para mirar hacia delante, y para comenzar y esforzarse de manera renovada. El final del año anterior tiende a ser un tiempo para mirar hacia atrás y revisar el año que se fue.

Para aquellos que están experimentando una pérdida importante muy reciente, puede resultar duro mirar hacia delante a un nuevo año y a nuevo comienzo, y, como una persona luchando con un dolor agudo, es hora de ser amable y paciente con uno mismo. Su físico o su alma necesita tiempo para sanar, a fin de funcionar "lo suficientemente bien" como para pensar en reconstruir su vida sin la presencia física del ser querido fallecido.

Para aquellos que podrían estar un poco más lejos de la sanación del dolor, puede ser un momento ideal para aprovechar la energía de los comienzos prometedores que un nuevo año podría ofrecer.

"Sufrir rompe nuestro mundo. Como un árbol golpeado por el rayo, astillado, sacudido, desnudado, nuestro mundo está roto por el sufrimiento, y ya nunca seremos los mismos."

– Nathan Kollar

El surgimiento inicial del dolor puede, de verdad, ser deshabilitante de manera significativa; y es normal sentirse perdido, confundido y desorientado cuando uno comprende el impacto total, la pérdida y el cambio al que se ha visto forzado. El mundo ha cambiado, es necesario reconstruir la vida mediante la incorporación de la ausencia física del ser querido, y esta adaptación puede ser terriblemente abrumadora. Inicialmente, la persona afligida no tiene un estado de ánimo para construir razonablemente una nueva vida normal. Sin embargo, a medida que el tiempo pasa, comienza a enfrentar esta tarea en períodos intermitentes entre olas de dolor.

A medida que el año viejo se desvanece y que usted ha sobrevivido a la época de las fiestas, en los períodos de relativa calma, es bueno desafiarse a uno mismo en forma amable y con paciencia en la tarea de reconstruir su vida como el mítico Ave Fénix. Como una persona que ahora tiene un año más y es un año más sabio, puede realizar una mejor construcción de la

(continúa en la página 3)

*las pequeñas cosas
que más importan*



Lunes de Milagro

Una vez que la música comenzó y que Sonia comenzó a caminar por el pasillo, todo el frenesí y el caos de tener las cosas listas a tiempo ese lunes por la mañana desaparecieron; y lo único que quedaba eran el limitante sonido de "Giving You the Best that I Got" de Anita Baker y la mirada en el rostro de Michael mientras Sonia llegaba donde estaba su novio.

Esta boda no llevó años de preparación; de hecho, pasaron solo tres días desde que Michael arrojó la pregunta.

Aunque la pareja había estado junta durante más de 20 años, había una urgencia en la pregunta y en el momento de todo esto: Michael se estaba muriendo de cáncer de pulmón, y solo le quedaba poco tiempo.

Michael había estado en el hospital durante unas pocas semanas cuando comenzó a decaer, y Sonia, su "Reina", estaba a su lado todo el día, todos los días, y hasta se quedaba a dormir en el hospital por las noches. Cuando se llamó a nuestra especialista en atención hospitalaria Althea para hablar con la pareja, ellos decidieron ingresar en cuidados paliativos porque querían que Michael viviera el resto de sus días exactamente como deseaba. Mientras conversaban acerca de cómo Sonia tendría un poder y se haría cargo de los asuntos luego de que Michael muriera, Althea dijo que Michael tenía algo en mente.

Y luego salió con esto: "¿Por qué no puedo casarme contigo, Sonia? Yo deseo casarme contigo."

Al principio, Sonia quedó desconcertada. Habían estado juntos durante 20 años, y habían acordado que no necesitaban estar casados para probar su compromiso y el amor que se tenían. En este punto, ella solo estaba tratando de asegurarse que todo estaba en orden, por lo que, en un principio, hizo caso omiso al comentario de Michael. Una boda parecía innecesaria, y justo ahora ella deseaba solo pensar en el cuidado de él.

"Pero esto es parte de mis cuidados," dijo Michael. "Has estado hasta ahora conmigo, y también podrías seguir el resto del camino junto a mí."

"Está bien," dijo Sonia al final. "Hagámoslo."

Luego, todos pusieron manos a la obra para crear la boda perfecta



en solo tres días. Paige, nuestra trabajadora social, tomó la delantera para encontrar información acerca de la licencia de matrimonio; Althea ayudó a Sonia con todo el papelería necesario, y, después del fin de semana, todos estaban intercambiando ideas para hacer que la boda fuera más especial. En

realidad, Althea recibió mensajes de correo electrónico de las enfermeras que cuidaban a Michael; él no paraba de hablar de lo entusiasmado que estaba por casarse, y se querían asegurar de que no iba a estar desilusionado.

Cuando llegó el lunes a la mañana, mientras Sonia fue a buscar la licencia de matrimonio, nuestro equipo se ocupó de decorar el salón familiar en la Unidad de Internación de Seasons Hospice. Con la colaboración de la Seasons Hospice Foundation, uno de los miembros de nuestro personal consiguió una torta decorada y un ramo para que Sonia llevara, y se les dijo a todos que usaran la ropa de los Detroit Lions porque la pareja era muy fanática. A pesar de ser una boda de último momento, la familia de Sonia, la de Michael y sus amigos estuvieron allí para acompañarlos, y llenaron el salón y se reunieron todos juntos.

Michael fue el novio perfecto: de visita con los invitados mientras el resto de la fiesta se reunía. Sonia había estado tan preocupada asegurándose de tener todo listo que no había tenido tiempo de conseguir un vestido especial, pero una de los miembros de su familia rápidamente se ofreció a intercambiar el vestido con ella; y, antes de que se diera cuenta, tenía el vestido blanco perfecto, completo con una tiara espectacular y el velo. Se dividió el ramo para que hubiera flores para las damas de honor y la niña de las flores, y ya era el momento de tomarse del brazo de su hijo y de su nieto y de comenzar a caminar por el pasillo de la unidad del hospicio hacia donde Michael esperaba en el salón familiar.

Cuando, al fin, Sonia llegó al lado de Michael, por un instante, el tiempo se detuvo, y, finalmente, cuando escucharon las clásicas palabras de Anita Baker:

Mi cansada mente está descansada

Y siento que mi casa está en tus brazos

Los temores se han ido; me gusta el sonido de tu canción

Y creo que quiero cantarla por siempre

"Fue la ocasión perfecta para celebrar toda una vida de amor y compromiso, y para tener a la familia y a los amigos cerca."

Por siempre. Eso es lo que Sonia y Michael se prometieron uno al otro.

Cuando finalizó la ceremonia, todos se juntaron para comer torta y homenajear a la pareja. Hubo lágrimas, risas, amor y recuerdos compartidos. Fue la ocasión perfecta para celebrar toda una vida de amor y compromiso, y para tener a la familia y a los amigos cerca.



(continuación de la pág. 1)

que hubiera podido hace unos años. Los desafíos del dolor inicial emergen, y el haber cuidado a un ser querido agonizante lo convierten en otra persona con nuevas experiencias y, posiblemente, con más compasión por otros que experimentan dolor y una pérdida. Tal vez esta sea la primera vez que ha tenido la oportunidad de pensar en sus propias necesidades, deseos y gustos mientras reconstruye una nueva sensación de sí mismo y un propósito, que tienen plenitud y sentido para usted. Busque en los periódicos, las publicaciones comunitarias, o en otros recursos para ver lo que le interesa en términos de lo que hacer con su tiempo libre. Piense en hacer cosas que no hubiese tenido oportunidad de hacer antes, piense en cosas nuevas. Las posibilidades son infinitas con respecto a en quien elige convertirse; es como una mariposa que emerge de un capullo.

Su dolor y la pérdida del ser querido bien puede haberlo dejado en un estado de crisis mientras luchaba para, simplemente, superar el dolor; pero lo bueno de la crisis es que es la única vez que nos abrimos realmente para crecer de diferentes maneras. Tal vez, a medida que comienza a construir su nuevo "ser normal," descubrirá nuevas cosas sobre usted: sus gustos, prioridades, fortalezas y preferencias acerca de las que no había tenido oportunidad de reflexionar durante mucho tiempo.

Este cambio, este "nuevo ser normal" no es algo que eligió o que deseó; y tiene todo el derecho a molestarse por haber sido forzado a ello. Llore, patee, arañe si eso ayuda, pero, al final, la realidad tiene una forma de reafirmarse una y otra vez hasta que la aceptemos y, aunque sea algo que nunca deseó, podría sorprenderse de encontrar oportunidades para un crecimiento significativo que emerge de los escombros de su antigua vida o normalidad.

El día siguiente, martes, Michael falleció. "Este no es, simplemente, cualquier lunes," había dicho el Capellán Portia el día anterior. "Este es el Lunes del Milagro." Y era verdad. El conocimiento y el recuerdo del amor que Sonia y Michael se habían reafirmado uno al otro ese lunes, y el amor y el apoyo que los rodeó ese día permanecerán con la familia por siempre.

Encontrar Nuestro Camino A Través de los Meses de Invierno

Por Yusra Al-Shawaf, LCSW, Seasons Hospice & Palliative Care de Illinois

Los meses de invierno pueden ser realmente duros para la gente. Con los días cada vez más cortos y, sobre todo, cada vez más fríos, mucha gente se siente encerrada, letárgica, y, por lo general, triste. Para las personas que están atravesando un duelo, el invierno puede hacer que los sentimientos de dolor sean mucho más intensos. Cuando la pérdida los hace sentir más aislados, el clima es otro obstáculo para buscar apoyo. Cuando la pérdida los hace sentir vacíos, la falta de luz solar hace menos probable que participen en actividades. Y, para aquellos que disfrutaban de las vacaciones de invierno, participar en las festividades sin ese ser querido puede hacerlos sentir devastados.

No obstante, hay formas de mitigar el dolor de la tristeza invernal. Si es difícil afrontar las vacaciones, ármese un plan. Cree una nueva tradición para honrar al ser querido o haga que se sienta como si aun formara parte de la celebración, a pesar de que no esté físicamente. Escriba una lista de actividades que disfrute en la época de invierno y fije un cronograma para realizarlas. Debe saber que, aunque puede ser más difícil visitarse con la gente personalmente, hay otras formas de comunicarse. Si no está en usted llamar por teléfono, trate de enviar un mensaje de texto a través de las redes sociales o busque en oportunidades de voluntariado. A veces, la mejor manera de ayudarnos es ayudar a los demás.

El dolor es lo suficientemente duro de por sí sin los efectos agregados de la época de invierno. Pero eso no significa que tengamos que atravesar penosamente esos fríos y oscuros meses. Con algo de planificación y un poco de trabajo, podemos hacer que todo sea un poco mejor.



Honrar la Vida Dando Esperanza

A través de la generosidad de nuestros donantes, Seasons Hospice Foundation ha podido tocar las vidas de pacientes y de familias con necesidades al otorgar 388 deseos finales a lo largo del tercer trimestre de 2018. Cumplir estos deseos alivia el sufrimiento y apoya a nuestros pacientes para que logren finalizar su vida pacíficamente. Mientras celebramos con nuestros seres queridos y contamos nuestras bendiciones durante estas



Gisèle D. Crowe
Directora Ejecutiva de la
Seasons Hospice Foundation

fiestas, pensemos en dar un obsequio en memoria o en honor a un ser querido. Un obsequio a la Seasons Hospice Foundation marca el amor y la alegría que alguien trajo a nuestras vidas, a la vez que ayudamos a otros pacientes y a sus familias. Para obtener más información, visite www.SeasonsFoundation.org o llame al 847-692-1000.

¡Le deseamos 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



*“Si perdemos
el amor y
el respeto entre
nosotros, así es
cómo vamos
a morir
finalmente.”*

– Maya Angelou

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.

