



# *The Compassionate Friends*

## *South Bay/LA Chapter*

### **Supporting Family After a Child Dies**

#### **BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES ENFERMOS Y SUS FAMILIAS**

**Mayo de 2020** Editor De Problemas: Lynn Vines (310) 963-4646 correo electrónico: [Lynntcf@aol.com](mailto:Lynntcf@aol.com)

“Este boletín está patrocinado por una familia anónima en memoria de nuestros hijos”.

#### **\*\* REUNIONES REGULARES CANCELADAS \*\***

Le avisaremos cuando reuniones en el barrio Church y Mimi's Café se reanudarán.

#### **UBICACIÓN:**

En línea solo por el momento.

Las reuniones de Mayo están disponibles solo en línea  
Ver páginas 17 y 18

El grupo de Compartir de Mimi's se cancela hasta nuevo aviso.

Para obtener un botón de imagen gratuito de su hijo(a), llame a Ken al (310) 544-6690. Se puede hacer por correo hasta se reanudan las reuniones regulares.

La Conferencia Nacional TCF ha sido CANCELADA debido a la pandemia de Corona

#### **Los amigos compasivos**

##### **Estado de la misión...**

Cuando un niño muere, a cualquier edad, la familia sufre dolor intenso y puede sentirse desesperado y aislado. Los amigos compasivos proporciona comodidad altamente personal, esperanza, y apoyo a todas las familias que experimentan la muerte de un hijo o una hija, un hermano o una hermana, o un nieto, y ayuda otros ayudan mejor a la familia afligida.

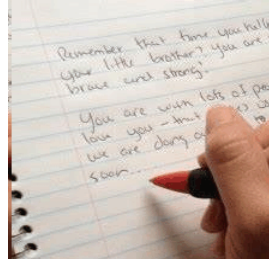
South Bay/LA Chapter of TCF  
P.O. Box 11171  
Torrance, CA 90510-1171  
(310) 963-4646  
[www.tcfbsla.org](http://www.tcfbsla.org)

Chapter Co-Leaders:  
Linda Zelik (310) 370-1645  
[Linzelik@gmail.com](mailto:Linzelik@gmail.com)  
Lori Galloway (760) 521-0096  
[Lorijog01@gmail.com](mailto:Lorijog01@gmail.com)

The National Office of TCF  
P.O. Box 3696  
Oakbrook, IL 60522-3696  
Toll free (877) 969-0010  
[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

El boletín de Mayo comenzará con el tema: "Buscando esperanza para el futuro durante el duelo ". Como padres en duelo todos y cada uno de nosotros Podemos confortarnos buscando motivos que nos den esperanza. Ya sea que nuestra pérdida sea reciente o haya pasado hace algún tiempo, hemos experimentado en carne propia los sentimientos abrumadores que vienen con la muerte de un hijo. (a) Esos sentimientos profundos y difíciles probablemente sean exacerbados por el brote actual de Coronavirus, y nuestras reacciones variarán. En este momento, estamos más aislados de lo habitual, practicando el "distanciamiento social" manteniendo al menos seis pies de distancia de extraños y amigos. Todo esto además de nuestro dolor puede hacernos sentir fácilmente que no hay esperanza. Las personas que han experimentado recientemente una pérdida aún puede estar en algún lugar de esa etapa robótica de dolor, otros padres pueden ver un poco de esperanza para el futuro. Mi deseo es que este boletín nos recuerde formas en que podemos crecer y cambiar a medida que nos adaptamos a nuestra pérdida. Ya sea por el COVID-19 o no, solo podemos esperar dar el siguiente paso. Debemos aprender a reorganizar nuestra vida y encontrar esperanza para el futuro. El boletín de mayo comenzará con el tema: "Buscando esperanza para el futuro durante el duelo ". Como padres en duelo todos y cada uno de nosotros Podemos confortarnos buscando motivos que nos den esperanza. Ya sea que nuestra pérdida sea reciente o haya pasado hace algún tiempo, hemos experimentado en carne propia los sentimientos abrumadores que vienen con la muerte de un hijo. (a) Esos sentimientos profundos y difíciles probablemente sean exacerbados por el brote actual de Coronavirus, y nuestras reacciones variarán. En este momento, estamos más aislados de lo habitual, practicando el "distanciamiento social" manteniendo al menos seis pies de distancia de extraños y amigos. Todo esto además de nuestro dolor puede hacernos sentir fácilmente que no hay esperanza. Las personas que han experimentado recientemente una pérdida aún puede estar en algún lugar de esa etapa robótica de dolor, otros padres pueden ver un poco de esperanza para el futuro. Mi deseo es que este boletín nos recuerde formas en que podemos crecer y cambiar a medida que nos adaptamos a nuestra pérdida. Ya sea por el COVID-19 o no, solo podemos esperar dar el siguiente paso. Debemos

aprender a reorganizar nuestra vida y encontrar esperanza para el futuro.



## Una carta abierta a los Padres en duelo

Mi corazón se rompe de nuevo Cada vez que escucho que otra persona ha perdido Un hijo(a)repentinamente. Desafortunadamente, yo entiendo y realmente conozco el horror y sufrimiento en tu corazón. Nosotros también perdimos nuestro querido hijo, Michael, que tenía 21 años y murió en un accidente de motocicleta tan solo hace seis años y medio. Me siento obligado a escribir una carta y Espero que al compartir mi viaje pueda brindarte un poco de esperanza para el futuro cuando solo la oscuridad parece prevalecer. Los padres que recientemente se encuentran de duelo se preguntan si el dolor alguna vez remitira y se preguntan si alguna vez mejorarán.

Yo recuerdo mis sentimientos de desesperación, queria encontrar a alguien para decirme que eventualmente lo lograría y estaria BIEN. Estoy aquí para decirte que mejorarás, pero Es un proceso incremental que es diferente para todos. Quiero que sepas que hay luz que reemplazará lentamente la oscuridad. Un sentido renovador de vivir plenamente con una mayor compasión por otros se convertirán en parte de tu existencia como lo ha sido para mí. La pérdida de un hijo(a) es como ninguna otra. Inicialmente, no hay palabras para describir lo inconsolable, incomprensible e inconmensurable pérdida de un hijo(a). Te mueves a través de tus días experimentando un sin fin de emociones de conmoción, negación, enojo, profunda desesperación, que a menudo te pone de rodillas.

En mi propio afán de aliviar mi dolor, he aprendido en mi propia manera que el tiempo cura y el dolor se suaviza. Por supuesto nosotros nunca "superaremos" o "resolveremos" la pérdida de un hijo. Yo recuerdo tan vívidamente en los primeros meses cómo cada aliento y cada latido del corazón solía doler. Cada segundo de mis horas despierta tenia pensamientos de mi hijo, y yo repetía constantemente el "video" de ese horrible día en mi mente. A menudo me preguntaba cómo alguien podría posiblemente sobrevivir este tipo de insoportable e intolerable dolor que fluye a través del núcleo de tu misma existencia. Anhelaba la paz

en mi corazón y rezaba cada día para que el tormento en mi corazón finalmente se disolviera. Me aferré al rayo más pequeño de esperanza de que algún día me gustaría vivir de nuevo y abrazar la vida una vez más.

Siento que finalmente el momento llegó, pero no sin haber pasado por una gran dificultad y esfuerzo mientras navegaba por mi viaje de curación. Una sensación de alegría y de renovado propósito por la vida ha reemplazado la profunda desesperación que se encontraba en mi corazón y en cada célula de mi ser donde residió durante tanto tiempo. A pesar de que el tiempo sana, nunca serás la misma persona de nuevo, y siempre mirarás la vida de diferente manera. La realidad de lo que acaba de pasar no será parte de tu existencia por mucho tiempo. Nuestro interior nos da ese regalo increíble de que inicialmente no sentimos el impacto total del trauma cuando ocurre. Para mí se sintió como que la "noticia" viajó a través de diferentes partes de mi cuerpo y por cada célula individualmente a medida que avanzaba el tiempo. Tomó bastante tiempo para que cada célula de mi cuerpo realmente "Supiera" el impacto total de mi pérdida.

Las sacudidas de la realidad te golpearon inicialmente como una enorme ola rompiente en un océano profundo expansivo, y te preguntas si alguna vez puedes encontrar el camino a la superficie de nuevo. A medida que pasa el tiempo, esos choques, esas olas se volverán más suaves y no te sentirás como que te estás ahogando en un mar de tristeza. Finalmente, te encontrarás parado en la orilla reflexionando sobre la tormenta tumultuosa que has sobrevivido. Te preguntarán una y otra vez: "¿por qué ... qué hubiera pasado si ... si tan solo hubiera ... él / ella estaría bien?" Hasta que ya no lo necesito más. Llegas a la realización de que incluso si te dieran la razón (si hay un razón) del porque tu precioso hijo (a) dejó esta Tierra, todavía aun físicamente no estaría contigo y nada lo traería de regreso ni aliviaría tu pena.

Sea cual fuera razón por la cual nuestros queridos hijos dejaron esta Tierra demasiado temprano en nuestra forma de pensar, y probablemente nunca sabremos por qué hasta que sea nuestro tiempo para hacer nuestra transición y unirnos a ellos de nuevo, pasarás por un proceso en que duraras de tu fe. Confío en que llegarás a

algun nivel de aceptación con el tiempo. Algunas personas vendrán a tu vida y otras simplemente necesitarán (o elegirán) distanciarse porque es demasiado difícil y doloroso para ellos. Familiares, amigos y compañeros de trabajo probablemente estarán allí brindando apoyo, amor y compasión por un tiempo al comenzar este viaje de curación. Con el tiempo, eso puede volverse bastante difícil para algunos. Se necesita una persona muy especial para viajar a lo largo de este camino de padre que ha perdido a un hijo(a). Me di cuenta que muy pocas personas especiales en nuestras vidas pudieron estar presentes con la magnitud e intensidad de nuestras emociones y apóyanos a largo plazo.

Nuestra mayor fuerza vino de otros padres en duelo. Porque no importa qué tan bien intencionados fueran los sentimientos de las personas en nuestras vidas, simplemente no podían entender la magnitud de nuestro dolor.

Se paciente con aquellos que intentan apoyarte y que indudablemente harán comentarios que no encontrarás muy útiles. Yo aprendí a ignorar cualquier frase que incluía las palabras "al menos ..." Otros tendrán miedo de mencionar el nombre del tu hijo(a) o preguntarte cómo estás por miedo a que "te pondrán triste". Simplemente no lo hacen o no saben qué hacer o decir y están haciendo lo mejor que pueden. ¿Quién podría culparlos por eso? Aprendes a lidiar con todo tipo de comentarios y personas y también aprendes a perdonar sus debilidades. Nosotros somos los que tenemos que aprender a vivir en un mundo que a veces no parece muy compasivo o paciente con nuestro dolor. La belleza es que tu vida será bendecida con nuevos amigos que parecen ángeles que parecerán tomar tu mano y te ayudarán a través de los tiempos difíciles. El apoyo y el amor que yo recibí de otros padres que habían también perdido un hijo(a) y amigos de TCF fue un regalo del cielo y un línea de vida que aprecio profundamente.

Ellos se convirtieron en tus amigos para toda la vida: compartiendo un parentesco. Te animo a rodearte de otros padres que han pasado por tu misma experiencia y que ya han recorrido este camino por el cual estas pasando. Cuando estés listo, ellos son los que realmente puede iluminar el camino cuando este empieza a oscurecerse.

Aunque es difícil de aceptar, hay muchos dones y bendiciones que surgen de la enormidad de



tu pérdida. Los aprecio, pero sé que cualquiera de nosotros con gusto intercambiaríamos cualquiera de esos regalos y bendiciones en un instante para pasar solo una más minuto con nuestro hijo. (a) Quizás ya hayas recibido señales de tu niño (a). No he hablado con un padre desconsolado quien no las haya tenido. Las personas que sufren traumas son generalmente muy abiertos al universo y su mensajes para ayudarnos en el camino. Esos regalos son bendiciones maravillosas, y las apreciamos tanto en nuestros corazones. No te desesperes si no has recibido mensajes de tu hijo (a) - sea paciente. Se amable contigo mismo, gentil amando y nutriendo tu Corazon.

No tengas miedo de pedir ayuda de otros. Pide lo que sea que necesites para lidiar con cada día y no pidas demasiado de ti mismos. A veces solo recordar respirar es una objetivo admirable por un día. No juzgues tu dolor. Muchos veces pensé que debería "manejar mejor mi pena" porque yo era psicólogo y mi pena no parecía encajar El modelo de duelo en mis libros de texto. No me llevó mucho tiempo dejar ir mi poco realista expectativas y permitir que mi dolor se desarrolle y manifestar de cualquier manera que estaba destinado a hacerlo. Hay muchas capas de dolor que no tenemos incluso darnos cuenta hasta que nos encontremos procesando un aspecto diferente de la pérdida que no teníamos considerado antes.

Aprendí que las personas que tienen la Perdida de un (a) niño (a) con su dolor en su propia línea de tiempo y su propio camino. No hay manera correcta, otra de lo que se siente bien para ti. Hay cosas que puede hacer para ayudar a cuidarse, como masajes, ejercicio, terapia, creatividad y escribir en tu diario, para Mencione algunos. Si tienes pareja, sé paciente juntos. Puede haber momentos en que ustedes puedan abrazarse tan cerca como si cada uno de ustedes fuera aferrándose a un salvavidas en medio del océano y en otras ocasiones cuando te vuelves bastante distante. Sepa que es normal.

Recuerde que los padrastrs también lloran. Si tu Tienes otros hijos que, por supuesto, atravesarán su propio proceso de duelo en su propio tiempo ... a menudo años después. La vida tomará una "nueva normalidad" después que Los años pasen. Desearía haber recibido una mano diferente, pero yo no eras ni tú tampoco. Lo máximo que puedo hacer es para ofrecerte y cualquier palabra que pueda darte un poco de esperanza y consuelo en un momento de tal tremendo sufrimiento Te tengo

cerca de mi corazón y reza por tu curación al comenzar este viaje difícil Espero que tú también lo hagas, Algún día sentirás una sensación de paz en tu corazón. Yo también reza por tu ahora amado Angel Child mientras él / ella comienza un nuevo viaje en otro reino de la existencia.

--Pamela S. Leonhardt, Bendiciones PsyD, 14/7/99

## Encontrando esperanza

Algunos encuentran esperanza en las mariposas, y algunos en sonrisas infantiles.

Algunos encuentran esperanza en las fotografías, y algunos en caminando millas.

Algunos encuentran esperanza en la tranquilidad y la reflexión solitaria.

Algunos encuentran esperanza en ayudar a otros y compartir afecto amistoso.

Algunos encuentran esperanza en aferrarse a todas las viejas tradiciones.

Algunos encuentran esperanza en la creación de una nueva variacion especial.

Algunos encuentran esperanza en la familia reunida, y otros en amigos queridos.

Algunos encuentran esperanza en buscar a Dios y sentir la paz que la adoración trae.

Más allá de lo triste y más allá del pasado, Más allá del dolor que dura y dura, hay un camino que se abre camino hacia tu futuro y un día lleno de esperanza.

--Karen Pope



## Seguir Adelante Con La Vida: ¿Qué Significa?

De todas las declaraciones y tópicos espirituales. Citado desde la muerte de mi hijo Daniel, la frase que escucho con mayor frecuencia y que me hace retorcerme es "Tienes que seguir con tu vida ". Recientemente dejé de retorcerme, el tiempo suficiente para reflexionar sobre el significado detrás de esta frase que es generalmente dicho a los deudos en forma de mando. ¿Qué significa exactamente esta frase?

¿Qué implican las personas cuando lo dicen? Estaba embarazada cuando Daniel murió, y tres meses después di a luz a una niña. No era eso seguir con la vida? Cuidé a mis tres hijos, los llevé a la escuela, al parque y fiestas de cumpleaños ¿Ahora no estaba pasando eso con la vida? Incluso

cocine cena al menos cuatro veces a la semana!

Al principio después de la muerte de Daniel, me hubiera gustado literalmente detener mi vida y ser enterrado junto a mi hijo. Pero seguí existiendo. Como una bolsa de plástico arrojada por el viento, estaba revoloteando, siendo llevado por los eventos de la vida. Las estaciones iban y venían. En el primavera, planté caléndulas y vides de tomate. En el otoño, salté en hojas caídas con mis hijos. Yo continué; Todavía sigo viviendo.

Ahora puedo estar desconsolado, pero de ninguna manera soy un tonto. (a). Mientras reflexiono sobre el significado de "seguir adelante con la vida, "sé exactamente lo que dicen los que dicen esto tener en mente. "Olvida a tu hijo muerto. Renuncia duelo ¡Me haces sentir incómodo (a)! " con la vida significa no reconocer que el 25 de agosto, es El cumpleaños de Daniel. Olvida cómo se deslizó por el banco nevado, en la papelera de reciclaje, cantó en la mini van y comimos ositos de goma. Olvídate de que tenía cáncer, sufrió y murió a los cuatro años. No veas la silla vacía en la mesa, no llores, ¡solo vive! Algunos que son más "religiosos" les gustaría creer que un padre desconsolado puede decir: "Mi hijo Es seguro y feliz en el cielo. Por eso debería anhelarlo? "Tal vez represento una amenaza para ciertas personas porque pongo en tela de juicio a Dios.

Yo he llorado He estado enojado (a) Extraño a mi Daniel. Tal vez los viejos amigos sientan que también me rodean mucho tiempo podría convencerlos de que algunas de sus ilusiones sobre la vida son solo eso, ilusiones. Como me escuchan gritas de angustia, hay quienes pueden solo en pensar en cómo hacerme callar. Para detener mi anhelos sinceros, dicen con severidad: "Tú debe seguir con tu vida ".

Estoy viviendo. Sigo adelante con la vida con Daniel en mi mente y mi corazón, aunque él no este físicamente aquí mientras sigo viviendo y amando. Cortar su memoria totalmente de mi vida causaría destrucción y daño que me arruinarían. Sacar a Daniel fuera de mi vida y no poder libremente mencione su nombre o escriba y hable sobre quién estaba en la tierra solo traería más dolor a mi vida. Me marchitaría. La comodidad para mí entra recordando con sonrisas cómo dibujó con un azul marcador en la pared de su hermana, salió corriendo desnudo y recogio tomates verdes. Porque la realidad es, seguir adelante con la vida significa continuar apreciando a Daniel.  
--Alice J. Wisler, Duelo Mag. 10/09 2000, Colorado



## Dia De Las Madres Y Dia De Los Padres

Con la proximidad de el día de la madre y el día del padre, reflexión sobre nuestro hijo

la vida (de los niños) es casi inevitable. Algunos de nosotros, especialmente aquellos que recién han perdido un hijo (a) puede sentir que con la pérdida de nuestro hijo (a) vino la pérdida de nuestro estado como "padres". Podemos sentir que debemos perder este título, y eso es doloroso.

Este sentimiento amplifica nuestra sensación de pérdida, y la apretada espiral descendente del dolor emocional comienza de nuevo Agregue a esta mezcla dolorosa lo lleno de miedo anticipación de estas próximas vacaciones y el. El resultado es a menudo un deseo que podríamos dormir durante el toda la cosa. O huir Muchos de nosotros solo tan pronto nunca participe en esas vacaciones de nuevo. Muy doloroso.

Por tentador que sea evitarlos, es casi imposible de hacer, especialmente si hay sobrevivientes Hermanos en casa. Pueden sentir la necesidad de observa estos días para crear una fantasía que todo está "bien" para que podamos estar "bien" nuevamente. O pueden necesitar asegurarse de que eres Todavía sus padres. Cualquiera que sea la razón, podemos sentir aún más estresado y heridos con cosas que estan pasando mientras luchamos con nuestro dolor; estamos abrumados. No podemos imaginar un tiempo en el futuro cuando podamos enfrentar estas epocas de celebracion. Y probablemente habrá amigos bien intencionados y familia aconsejándonos sobre la mejor manera de enfrentar estos dias. Nos aman y quieren ayudarnos, pero simplemente no puedo manejar nada de eso. ¿Alguna vez se podrá me pregunto? ¿Llegará un momento en que el Día de la Madre? y el Día del Padre no nos causa un dolor tan terrible? Sí, no y tal vez. Elige tu opción. En cualquier orden.

Todos son respuestas a estas preguntas. El hecho es que todos sufrimos de manera diferente. Los maridos y las esposas lloran de manera diferente. Hermanos lloran diferentemente. Ninguna forma es "correcta", ninguna forma funciona mejor para todos Los consensos entre los expertos, parece ser que la respuesta "correcta" es la que tiene cual sientes la mayor comodidad. Y que puedecambiar de vez en cuando. Y eso esta bien.

Túno "progresaras " a través de las etapas del duelo, como si estuvieras en una escalera, y permanecer en el peldaño "superior" para siempre. las etapas del dolor son más como un conjunto de trampolines y nosotros rebotar de uno a otro a medida que nos movemos de uno escenario a otro.  
--Compiled from several sources. TCF Orange County CA newsletter

## Hacer el Día de la Madre y del Padre un día Especial

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a través de estos días después de la pérdida de un niño (a)

- 1) Mímate— este es un día especial en tu vida. Usted es un padre para siempre y su hijo o su hija Siempre lo seran.
- 2) Haga lo que tenga que hacer, lo que le ayuda. Llorar a su manera.
- 3) Estar con aquellos que te rodean de amor, no demandas o consejos.
- 4) Planifica con anticipación: haz cosas que te hagan sentir bien o darle un momento de paz.
- 5) Iniciar nuevos rituales para hacer nuevos recuerdos.
- 6) Comparta sus pensamientos con los miembros de la familia; Decidir juntos lo que el día debe incluir. (Si usted es solo, encontrar un buen amigo.)
- 7) Incluir a los niños fallecidos en el día, a través de la oración, encender una vela, contar historias sobre ellos, mirando a través de imágenes, plantando flores o un jardín, haciendo una buena acción, escribiendo sobre ellos, haciendo su receta favorita.
- 8) Unirse a otra familia para que ese día pueda tener apoyo mutuo.
- 9) Comience un jardín o añada a un jardín especial en memoria de su hijo. (a)
- 10) Use este día para plantar flores de primavera para que pueda siempre ver a su hijo (a) en cada flor y cada ramo que cortaste.
- 11) Visite el cementerio si eso ayuda a su corazón en este Día.
- 12) Plantar una flor o arbusto que llegará a florecer en esta época del año.
- 13) Hacer algo especial para otra persona o algo especial en nombre de su hijo (a) (ayudando TCF, Cuidado del Cáncer, MADD, Escultismo, un hogar, etc.)
- 14) Escucha música que hace que tu corazón se

sienta bien.

- 15) Cocine algunas recetas favoritas que su hijo (a) Disfruto o cocino para usted.
  - 16) Compre un regalo para usted de su hijo (a) y disfrutar de la comodidad que te trae.
  - 17) Escriba un poema o artículo en memoria de su hijo,(a) compartir recuerdos o lo que sea que te haya ayudado.
  - 18) Asistir a una reunión familiar de parientes - el amor y apoyo de ellos puede levantarle el animo en este día.
  - 19) Haga un folleto de poemas favoritos que corazón, y dar copias a queridos parientes y amigos en memoria de su hijo.(a)
  - 20) Participa en una ceremonia especial en la iglesia en honor al Día de la Madre y al Día del Padre.
  - 21) Reserva un tiempo especial para llorar, descargando toda la frustración y tristeza que puede envolverle a usted en ese día que le de tiempo para meditar solo.
  - 22) Escriba una carta a su hijo(a) , diciéndole lo que hay en su corazón (tal vez algunos asuntos pendientes o algunos nueva bendición que ha enriquecido su vida).
  - 23) Permita que las lágrimas fluyan- el llanto es curativo y permite una liberación para sus sentimientos.
  - 24) Piense en una manera de "compartir a su hijo (a) con el mundo" - asegurándose de que su memoria viva en a través de becas, escritura, buenas escrituras.
  - 25) Dar y obtener un montón de abrazos.
- Elaine Stillwell Rockville Center, NY

Este tributo del Día de la Madre de Internet me llevó a pensar... Cuando nos enfrentamos al futuro, tenemos que recuperar nuestro sentido del humor. Comencemos con algunos de los dichos tontos que son parte de la vida cotidiana. –LV



## En Apreciación De La Sabiduría De La Madre

1. Mi madre me enseñó A APRECIAR UN TRABAJO Bien hecho. "Si se van a matar el uno con el Otro, haganlo afuera. Acabo de terminar de trapear el piso.
2. Mi madre me enseñó RELIGION. "Es mejor orar para que todos los males salgan de la alfombra.

3. Mi madre me enseñó sobre EL VIAJE DE TIEMPO. "Si no te enderezas, te voy a golpear de tal manera que vas a aparecer a mediados de la próxima semana!

4. Mi madre me enseñó LOGICA. "Porque asi digo yo así que, por eso.

5. Mi madre me enseñó MÁS LOGICA. "Si te caes fuera del columpio y te rompes el cuello, no iras a la tienda conmigo.



6. Mi madre me enseñó VER ALISTARME PARA EL FUTURO."Asegúrese de usar ropa interior limpia, en caso de que tengas un accidente.

7. Mi madre me enseñó IRONIA. " Si Sigue llorando, te daré algo (un golpe) para que no llores por gusto . "

8. Mi madre me enseñó acerca de la ciencia de Ósmosis. "Cierra la boca y come tu cena."

9. Mi madre me enseñó sobre CONTORCIONES "¿Ya viste la mugre en la parte posterior de su cuello!"

10. Mi madre me enseñó RESISTENCIA. Te sentarás allí hasta que todas esas verduras te las hallas comido.



11. Mi madre me enseñó sobre el TIEMPO. "Esta habitación se parece como si un tornado hubiera pasado por ella.

12. Mi madre me enseñó sobre HIPOCRESIA. "Si te lo dije una vez, considera que fue como que te lo hubiera dicho un millón de veces. No exageres!

13. Mi madre me enseñó el CIRCULO DE LA VIDA. "Yo te traje a este mundo, y Tambien puedo mandarte al otro mundo.

14. Mi madre me enseñó sobre MODIFICATION DE COMPORTAMIENTO. "¡Deja de actuar como tu padre!"

15. Mi madre me enseñó acerca de ENVIDIA. Hay millones de niños menos afortunados que no tienen padres maravillosos como tú.

16. Mi madre me enseñó sobre ANTICIPACION . "Sólo espera a que tu padre llega a casa para que te de tu merecido."



17. Mi madre me enseñó acerca de RECIBIR. "¡ cuando lleguemos a casa vas a ver lo que te voy a dar!"

18. Mi madre me enseñó CIENCIA MEDICA. "Si no dejas de cruzar los ojos, se van a quedar de esa manera para siempre.



19. Mi madre me enseñó acerca del SEXTO SENTIDO llevate un suéter en; ¿que no crees que yo sé cuándo tienes frío?"

20. Mi madre me enseñó HUMOR. "Cuando la cortadora de césped te corte los dedos , no vengas corriendo hacia mí.

21. Mi madre me enseñó cómo convertirme en un Adulto. "Si no comes tus verduras, nunca creceras.

22. Mi madre me enseñó GENETICA. "Te pareces como tu padre."

23. Mi madre me enseñó acerca de mi Raíces. "Cierra esa puerta detrás de ti. ¿Crees que naciste en un granja?"



24. Mi madre me enseñó Sabiduria . "Cuando Llegues a tener mi edad, usted entenderá.

25. Mi madre me enseñó JUSTICIA." Un día tendrás hijos, y espero que sean como tu, para que te pase lo mismo que me pasa a mi.

¿Cuántos de estos te enseñó tu madrecita ?

## Día Conmemorativo

Te vi hoy, en carita de un bebé recién nacido, acurrucado amorosamente en los brazos protectores de su madre. Sentí la alegría de que solo una madre podía sentir, irradiando de su rostro alegría, mientras orgullosamente Lo miraba fijamente. Me llevó de vuelta a otro día cuando Primero llegaste a mi vida.

Te vi hoy en un precoz niño de cuatro años. en el supermercado. Sus pequeñas manos agarraron Cajas coloridas de cereales y otras golosinas. Su joven madre desconcertada mantuvo una mano sobre él y uno en el carrito mientras le explica por qué no podía tener todo lo que vio y qué haría pasarle a él si no se portaba bien. Escuché tu voz hoy por el patio de atrás por la cerca Mientras las voces de los niños negociaban a quien le tocaba bajar del resbaladero. Y quién iba a decirle a Timmy el vecinito de al lado que no podía jugar? Mi mente corrió a otro día cuando llegaste corriendo del juego, diciendo Alguien no estaba siendo justo. Limpié las lágrimas de tu pequeño y oscuro Rostro y cepille tu cabello hacia atrás con mi mano. De alguna manera un abrazo y un beso igualaría todo. Para que fueras a tardar de méterte de nuevo.

Te vi hoy, en un niño 12 o 13 años corriendo su bicicleta por la calle. Yo recuerda la Bicicleta azul que te compramos para ti y cómo me senti orgullosa de que la manejaras bien rapido, y como me preocupé mientras volabas en el viento a toda velocidad por la calle, esperando que no te golpeará un conductor descuidado. Cómo desesperados la buscamos por toda la ciudad

después de que te la robaron del estacionamiento en el colegio; la tristeza que sentiste cuando nosotros no pudimos encontrar tu Bicicleta.

Te vi hoy en el campo de fútbol cuando los muchachos estaban fuera para practicar. Cuando conducía, recordé tus juegos, los que me perdí porque tenía que trabajar. Qué orgulloso estaba cuando te vi jugar. Te vi hoy en un joven del ejército militar solo con permiso de ir a casa; esa ropa de civil no podía tapar tu cabello militar por ese pelo corto. Tu cabello, era suave como un gatito. Yo era la única en el que confiarías para cortarlo. "Gracias mamá", dirías, "así es como lo quería "Ese cabello, cortado a una pulgada de tu cuero cabelludo, no era para nada tu estilo. Te veías tan extraño esa Navidad cuando llegaste a casa de vacaciones. Pero tu eras mi hijo, y te veías muy guapo y yo, y estaba muy orgullosa de ti.

Te vi hoy en la cara fuerte y hermosa de un chico de dieciocho años La sonrisa en su rostro desmentía La agitación dentro. Solo Dios sabe por qué él, como Tu, decidiste que ya no valía la pena vivir la vida. Terminó su vida con un solo disparo, como tú terminaste con la tuya. Terminaste con la tuya. Me siento y miro su foto en el columna de difuntos del periódico de la mañana. cuánto debe haberlo amado. Comparto su dolor, recordando el entumecimiento de los primeros días y el dolor insoportable. Digo una oración silenciosa por ella y el joven, sabiendo por ella lo que seguramente le espera. Mientras acuesta a su hijo para que descanse, su día conmemorativo acaba de comenzar. Porque a medida que cada momento, hora y día transcurre en semanas, meses, años, verá a su hijo y escuchará su voz en el hijo de otra persona, y lo recordará.

- Mary A. Bell TCF, Ankeny, IA



## Te Extran

Yo sólo te extraño.

Realmente NO hay otra explicación para la pesadez que siento en mi Corazon. Es bien simple pero tan complicado a la vez, solo te extraño. Que no daría por unos momentos mas. Un momento más para tocarte, verte, escuchar tu voz, mirarte a los ojos y decirte cuánto eres amado.

Nunca supe que faltar podría doler tanto. yo nunca supe que faltar me cambiaría tan irrevocablemente Nunca supe cuán profundo y amplio amor podría inundar mi vida. Nunca supe lo

precioso esta vida era y cuánto amor podría doler hasta que te fuiste. Y no tenía idea de que la causa de la la profundidad de mi dolor podría reducirse a cuatro pequeñas palabras, solo se que te extraño.

Tu ausencia ha inundado cada parte de mi ser. Como una inundación, ha dejado grietas en la fundicion de mi ser. El diluvio de tu ausencia a borrado las piezas centrales de quien una vez fui. Eso me ha roto el corazón y me ha dejado luchando por sobrevivir a todo.

Para ti mi dulce niña,(o) sigo respirando, sigo luchando, sigo viviendo. Para ti, te amo muy profundamente y rio más libremente. Para ti, aprecio esta vida que me han dado ; No importa la cantidad de dolor y desamor. Para ti, porque existes en cada rincón de quien soy. Y tu nombre tiene trascendió del título que le dieron en el día en que naciste en una emoción que describe tu ausencia. Porque cuando la profundidad de LA FALTA emerge, todo lo que puedo hacer es pronunciar tu nombre. Y cuando alguien me pregunta qué pesa sobre mi corazón ... el tuyo es el nombre que fluye. Nada se necesita más para describir qué es lo que estoy sintiendo porque eres ese sentimiento El sentimiento de extrañándote, amándote, deseándote, y todo el sentimientos en el medio.

El tiempo pasa y todavía algunos días hay un pesadez que me agobia. Sigo buscando para que las palabras expliquen de dónde viene o por qué está allá. Se siente muy enredado y complicado ... y las únicas palabras que parecen salir son: "Yo solo te extraño." Te extraño más de lo que las palabras pueden expresar y la emoción puede expresar. Todo lo que hago ha sido bañado por las aguas de tu ausencia Hasta mi el corazón late a un ritmo constante de ti y su eco suena a través del espacio donde solías estar. Nunca había conocido tanto amor, tanta alegría y tanta angustia. Y algunos días el único explicación del dolor sofocante que aún persiste es ... te extraño.

--Mary Hejnal, boletín TCF Eastside WA

## Mas Alla De La Sobrevivencia : "Veinti Cinco Mandamientos"

Cientos de libros han sido escritos sobre pérdida y dolor. Pocos han abordado las secuelas de suicidio para sobrevivientes. Aquí de nuevo, no hay respuestas; sólo sugerencias de aquellos que han vivido a través y más allá del evento. He compilado aca sus pensamientos.

1. Saber que puedes sobrevivir. Puede que no



- pienses así que, pero puedes.
2. Lucha con "por qué" sucedió hasta que ya no es necesario saber "por qué", o hasta que están satisfechos con respuestas parciales.
  3. Saber que puede sentirse abrumado por la intensidad de tus sentimientos, pero todos tus sentimientos son normales.
  4. La ira, la culpa, la confusión, el olvido son respuestas comunes. No estás loco — estás en Luto.
  5. Tenga en cuenta que puede sentir un enojo apropiado Hacia la persona que perdiste enojo al mundo, en Dios, a ti mismo.
  6. Usted puede sentirse culpable por lo que piensa que hizo o no hizo.
  7. Tener pensamiento suicida es común. Sí lo hace no significa que usted tendrá que actuar sobre estos Pensamientos.
  8. Recuerde tomar un día a la vez.
  9. Encuentra un buen oyente con el que compartir. Llamar alguien si necesita hablar.
  10. No tengas miedo de llorar. Las lágrimas se curan.
  11. Date tiempo para sanar.
  12. Recuerde, la elección no fue suya. No una es la única influencia en la vida de otro.
  13. Espere contratiempos. No te asustes si las emociones regresan como una marea. Es posible que sólo esté experimentando una remanente de dolor; una pieza inacabada.
  14. Trate de posponer las decisiones importantes.
  15. Dése permiso para obtener Ayuda.
  16. Ser consciente del dolor de su familia y Amigos.
  17. Sea paciente con usted mismo y con los demás que no Entienden tu dolor.
  18. Establezca sus propios límites y aprenda a decir que no.
  19. Manténgase alejado de las personas que quieren decirle qué cómo sentirse.
  20. Saber que hay grupos de apoyo que pueden útiles, como The Compassionate Friends, o Sobrevivientes de grupos suicidas. Si no es así, pregunte a un profesionales para ayudar a iniciar uno.
  21. Pida su fe personal para ayudarle a través de.
  22. Es común experimentar reacciones físicas su dolor, es decir, dolores de cabeza, pérdida de apetito, incapacidad para dormir, etc.
  23. La voluntad de reírse con los demás y usted mismo es el resultado que se está curando.
  24. Desgaste sus preguntas, ira, culpa u otros sentimientos hasta que puedas dejarlos ir.

25. Sepa que nunca volverá a ser el mismo, pero puedes sobrevivir e ir más allá de sobrevivir.  
--Autor Desconocido

## La Vida Es Para Los Vivos

Fui a ofrecer condolencias, un trabajo que aborrezco, pero es algo que debo de hacer. La madre afligida caminaba el suelo vertido entre lágrimas el corazón se me salía fuera de mi pecho cuando Ella dijo .... "¿Qué se hace uno con la cama de bebé cuando el bebé muere? ¿Qué hace uno hace con un corazón que gime y duele y ¿Grita? ¿Qué se hace con todas las cosas diminutas hecho por manos amorosas? ¿Qué se hace con sueños destrozados ... y espera ... y planes? Traté de consolarla, pero ella me miró con ojos y reproches y dijo: "Pero, ¿qué podría saber de la pena de una madre cuando su bebé muere? "El dolor que estaba latente todos estos muchos años arrancó a través de mi corazón dolorido y llenó mis ojos de lágrimas. "Le contesté suavemente ....

"Dos veces, me he arrodillado junto a una pequeña tumba con no queda nadie para llamarme Madre. Dos veces, he amado a un alma diminuta, cada uno más que el otro. Conozco el dolor de los brazos vacíos en una casa que de repente todavía. Conozco el dolor de un corazón roto que gime y llora a voluntad. Nuestra cama de bebé fue colocada en el ático, con una gota de lágrima en el suelo polvoriento. Un viejo baúl almacenaba las pequeñas cosas que nunca usarían.

Los sueños destrozados fueron colocados en la parte posterior de mi mente para un más tarde Dando. Y mi corazón se reparó, querida, porque la vida es para los vivos."

--Capítulo de Ozarks, Springfield, IL

## Recientemente desconsolado...



### A Tiempo

Cuando nos afligimos y nos lastimamos, parecemos ser más consciente de las deficiencias, errores y limitaciones Cuando nos afligimos y nos lastimamos, parecemos Ser menos capaz de perdonar y comprender. Cuando nos afligimos y lastimamos, debemos tratar de darnos cuenta de que Los sentimientos de ira y frustración son naturales, y Que son temporales. Con el tiempo, redescubriremos nuestra capacidad

de comprender y perdonar a muchas personas, no solo otros en el mundo que nos rodea, sino también Nosotros mismos.

Las palabras importantes aquí son "A TIEMPO".  
--Sascha Wagner, de El dolor y la luz Perdida Reciente ....

## Seasoned Grievers...

### El Visitante No Invitado

Algunos visitantes no han sido invitados, pero los peores son los que se van brevemente solo para volver y De nuevo, siempre parece cuando menos se espera. Tú no puede disuadir a este visitante no invitado en particular de manténgase alejado, aunque todos nos esforzamos por hacerlo.

Personalmente, he tratado de ser invisible esperando que el visitante no me vería y simplemente se iría. Es cierto que incluso he tratado de fingir cómo soy sentimiento, para que el visitante no se detenga. Yo tengo incluso se fue de casa en viajes solo para tratar de evitar este visitante!

Pero una y otra vez, el visitante no invitado encuentra su camino hacia mí. Este visitante se entromete cuando tengo un poco de felicidad Y el visitante viene a menudo cuando menos me lo espero. También tienes este visitante no invitado. Esto no es bienvenido sin invitación, el visitante intruso es doloroso. Cuando el dolor llegó por primera vez a mi vida, todo lo demás se llenó. Cuando el dolor seguía apareciendo. Una y otra vez, me sentí atrapado en el asiento central de un avión en un viaje para el que no compré un boleto. Me sentí sofocado entre los demás pasajeros que me tenían poco o ningún respeto, y me sentí como si ya no supieran que existía. Mientras se inclina cómodamente hacia un lado o se estira. En el pasillo, apenas podía respirar.

A medida que pasaba el tiempo, aprendí a ser mejor viajero. Me hice mejor integrando esto visitante no invitado a mi vida. Algunos días, casi olvidé que el visitante todavía estaba aquí. Esos días llegaron más a menudo, ahora siete años después de la muerte de mi hijo. A veces, sin embargo, es como si la pena fuera engañosa. me atrajo a una zona de bajar la guardia. Eso cuando bajé la guardia, de repente encontré subiré al avión nuevamente con solo un medio Asiento disponible para que yo tome. He aprendido a usar mis codos un poco en este viaje. Uso mis

codos para combatir al visitante no invitado en lugar de esconderse, para correr, o fingir cómo me siento.

Este viaje tiene muchas turbulencias. Cuando yo escuché la noticia del tiroteo en Florida, yo hizo una mueca sabiendo que 17 familias estarían abordando el avión para comenzar un viaje que no querrían estar en.

Los Compassionate Friends estarán allí para ellos ahora y para siempre en el futuro. Juntos lo haremos ayudar a todas las familias con el visitante no invitado en este viaje de dolor horrible  
--La ??mamá de Tony, el boletín de Debbie TCF San Diego Para amigos y familiares ...

## Para Amigos Y Familiares ...

### Comparte Tus Recuerdos Conmigo

Por favor comparte tus recuerdos conmigo. No dudes en contarme tus historias sobre mi hijo. Puedo derramar una lágrima o dos, pero no dejes que eso te desanime. Comparta conmigo el viaje de campamento que hicieron juntos, las veces que se rió con usted y las veces que ayudó a un amigo. Comparte conmigo todo el tiempo, bueno y malo; tus recuerdos también serán míos.

Solo tengo recuerdos, y no puedo agregarlos sin su ayuda. Los recuerdos son todo lo que me queda.  
--Jane Kelley TCF, Richmond, VA

## Bienvenidos ...

### Estoy aquí



No puedo calmar tu dolorido corazón  
No quites tu dolor  
Pero déjame quedarme y tomar tu mano  
¡Y camina contigo hoy!  
Te escucharé cuando necesites hablar;  
Secaré tus lágrimas  
Compartiré tus preocupaciones cuando lleguen;  
Te ayudaré a enfrentar tus miedos.  
Estoy aquí y te apoyaré  
Cada colina que tienes que subir,  
Así que toma mi mano, enfrentémonos al mundo;  
¡Vive día a día!  
No estás solo, porque todavía estoy aquí.  
Iré esa milla extra  
Y cuando las cosas son un poco más fáciles,  
¡Te ayudaré a aprender a sonreír!  
--Por Jeanne Losey

Nota del editor: cada padre desconsolado trae su propio dolor e historia a las reuniones. Al estar allí el uno para el otro y escuchando y ofreciendo sugerencias, alivia el dolor de todos. Lo que tu ha encontrado útil en su dolor puede ser solo el información otro padre desconsolado que es luchando con su propio dolor necesita escuchar. Nosotros invitamos a asistir a las reuniones y ver por usted mismo lo útiles que pueden ser.

## Consejo Útil...



"El regalo duradero que cualquier ser querido nos da es su presencia en nuestros corazones ... Depende de nosotros dedicarnos a integrar ese espíritu amoroso en nuestras vidas en curso".  
-Carol Staudacher, del libro Un tiempo para llorar

## Feliz Día De La Madre

Feliz Día de la Madre para aquellos de ustedes que solo tienen soñaba con un niño que nunca podría concebir.

Feliz día de la madre para aquellos de ustedes que nunca tuvieron sentir a tu hijo revolotear en tu vientre porque era Se fue demasiado pronto.

Feliz día de la madre para aquellos de ustedes que fueron a través del trabajo para mantener un silencio, silencio, pero perfecto ángel bebé en tus brazos.

Feliz día de la madre para aquellos de ustedes que miraron día a día a tu bebé sano solo para encontrarlo Silencioso, frío y desaparecido un día.

Feliz día de la madre para aquellos de ustedes que pelearon duro y cuyo hijo luchó más duro por una vida también corto.

Feliz Día de la Madre para aquellos de ustedes que conocieron el se acercaba el día en que ya no aguanta su hijo aún le dio una vida plena.

Feliz día de la madre para aquellos cuyo hijo tenía 4 años o 5 y te traje flores silvestres el año pasado pero que han seguido desde entonces.

Feliz día de la madre para aquellos de ustedes que no pudieron ya recoger a tu hijo porque ella también grande, pero al final te balanceaste de un lado a otro invadido por el dolor.

Feliz día de la madre para aquellos de ustedes que criaron sus hijos bien pero tuvieron que enterrarlos a todos también joven, muy pronto.

Feliz Día de la Madre a todas las madres, ya sea ellos aprecian a sus hijos en la tierra o ellos pasar el Día de la Madre cautivado por su dolor por un breve momento en el tiempo ¿Somos más madres? entonces que ahora?

¡NO!

¡Sé claro y no dejes que nadie nos quiten nuestro derecho de maternidad!

-- Jean Stewart, madre de Rebecca "Becca" Stewart  
10/16 / 1998 - 1/01/1999 y Christopher Stewart  
1/18/2000 - 1/18/2000

## Hay Una Luz

Hay una luz en este mundo: un espíritu curativo más poderoso que cualquier oscuridad que podamos encontrar.

A veces perdemos de vista esta fuerza cuando hay sufrimiento y demasiado dolor. Entonces, de repente, el espíritu emergerá a través del vidas de personas comunes que escuchan una llamada y responden de manera extraordinaria;

--Madre Teresa



## Esperanza

La esperanza no es fingir que los problemas no existen. Es la confianza de que no durarán para siempre, lo que lastima ser sanado y superar las dificultades. Es la fe una fuente de fortaleza y renovación, que miente adentro, para guiarnos a través de la oscuridad hacia la luz del sol.

--Autor desconocido

## Un Día

Una risa al día mantiene el corazón latiendo.

Una lágrima al día mantiene la mente despejada.

Una sonrisa al día da alegría a los demás.

Un abrazo al día da la esperanza sin esperanza.

Un pensamiento al día acerca a los seres queridos.

Un recuerdo al día te acerca a mí.

Risas, lágrimas, sonrisas, abrazos cosidos con pensamientos y recuerdos ~

Todos están en mis días sin ti.

Pam Burden TCF, Augusta GA



Troy Akasaka  
Born: 1/91 Died: 2/15  
Parents: Jay & Sharon  
Akasaka

Julian Burns  
Born: 12/18 Died: 1/19  
Parents: Daniel & Marta  
Burns

Michael N. Daffin  
Born: 2/85 Died: 4/17  
Parents: Michael & Diana  
Daffin

Jeffery Mark Engleman  
Born: 6/61 Died: 2/10  
Parents: Janette & Laszlo  
Engelman

Brandon Armstrong  
Miscarried: July 1995  
Mother: Cheryl Stephens

Frank Christopher Castania  
Born: 8/94 Died: 7/05  
Parents: Frank & Debbie  
Castania, Grandparents:  
Richard & Ann Leach

Daniel Elijah Day  
Born: 4/93 Died: 5/16  
Mother: Kristen Day

Richard Paul Engelman  
Born: 02/66 Died: 03/95  
Parents: Janette & Laszlo  
Engelman

Connor Aslay  
Born: 5/99 Died: 7/18  
Mother: Erin Aslay

Vanessa Roseann Castania  
Born: 2/97 Died: 7/05  
Parents: Frank & Debbie  
Castania, Grandparents:  
Richard & Ann Leach

Michael David Deboe  
Born: 12/75 Died: 5/09  
Parents: Dave & Judy Deboe

Cody Jarod Esphorst  
Born: 3/02 Died 7/19  
Parents: Jesse & Julie  
Esphorst

Jeremiah Bell  
Born: 1/88 Died: 6/15  
Mother: Angela Alvarez

Luke Edward Devlin  
Born: 12/07 Died: 12/07  
Parents: Jacqueline & Tom  
Devlin

Jesse Eric Esphorst  
Born: 9/00 Died: 3/17  
Parents: Jesse & Julie  
Esphorst

Scott Berkovitz  
Born: 5/88 Died: 1/16  
Parents: Carl Berkovitz &  
Maria Moore

Carina Chandiramani  
Born: 5/86 Died: 9/18  
Mother: Norma  
Chandiramani

Allison Jeanine Kirkbride  
Dewart  
Born: 10/87 Died: 1/06  
Parents: Z & Michael Dewart

Chidinma Ezeani  
Born: 8/89 Died: 10/19  
Mother Ifeoma Ezeani

Jeremiah Bell  
Born: 1/88 Died: 6/15  
Mother: Angela Alvarez

Blair Chapin  
Born: 4/82 Died: 5/18  
Sister: Elizabeth Chapin

Ryan Dobie  
Born: 7/92 Died: 2/19  
Parents: Linda & Douglas  
Dobie

Michella Leanne Matasso  
Fincannon  
Born: 8/86 Died: 1/06  
Parents: Bill & Cheryl  
Matasso

Noah Bernstein  
Born: 6/87 Died: 2/17  
Mother: Beth Bernstein

Michael Edward Clapp  
Born: 2/93 Died: 4/18  
Mother: Patti Clapp

Michael John Dornbach  
Born: 7/60 Died: 10/17  
Parents: Maria Triliegi &  
Edward Dornbach

Emma Nicole Fisher  
Born: 11/99 Died: 7/06  
Parents: Nancy & Elliott  
Fisher

Cheianne Jayda Berry  
Born: 12/01 Died: 7/16  
Mother: Kristina Berry

John Francis Cleary  
Born: 12/74 Died: 8/93  
Mother: Pauline Cleary Basil

Wayne Douglas  
Born: 9/71 Died: 1/10  
Mother: Marie Galli

Mark Scott Galper  
Born: 2/62 Died: 5/97  
Mother: Sheri Schrier

Sam Boldissar  
Born: 10/91 Died: 3/17  
Parents: Jeeri & Frank  
Boldissar

Kelly Swan Cleary  
Born: 3/59 Died: 3/95  
Parents: Dick & Bev Swan

Ramsay Downie, II  
Born: 2/64 Died: 10/99  
Parents: Ramsay & Sally  
Downie

Lexie Rose Gilpin  
Born: 4/09 Died: 4/09  
Mother: Michele Gilpin

Alex James Bonstein  
Born: 11/91 Died: 7/16  
Mother: Cynthia Sanchez

Matthew Hales Clifford  
Born: 1/80 Died: 3/15  
Parents: Bob & Melissa  
Clifford

Joel Draper  
Born: 1/94 Died: 5/2004  
Mother: Tracy Solis

Steven Paul Giuliano  
Born: 4/55 Died: 4/95  
Mother: Eleanor Giuliano

Tamara Lynette Boyd  
Born: 12/65 Died: 12/00  
Parents: Gloria & Gayle  
Jones

Aaron Christopher Cochran  
Born: 11/90 Died: 9/12  
Mother: Julia Carr

Scott Michael Dykstra  
Born: 7/72 Died: 10/01  
Parents: Mike & Rita Dykstra

Marc David Guerrevia  
Born: 7/97 Died: 7/17  
Mother: Sharon Cortez

William Joseph Britton III  
Born: 3/62 Died: 7/85  
Mother: Jean Anne Britton

Tiffany Lamb Corkins  
Born: 7/70 Died 8/05  
Mother: Nancy Lamb

Mark Edler  
Born: 11/73 Died: 1/92  
Parents: Kitty & Rich Edler

Leslie Geraci Hart  
Born 6/66 Died: 7/11  
Father: John Geraci

Larry Broks Jr.  
Born: 7/88 Died: 9/17  
Mother: Thessia Carpenter

Hannah Elizabeth Cortez  
Born: 9/92 Died: 7/13  
Parents: Rafael & Shari  
Cortez

Lorian Tamara Elbert  
Born: 5/66 Died: 10/07  
Mother: Dorota Starr Elbert

Adam Guymon  
Born: 4/89 Died: 4/06  
Mother: Eileen Guymon

Scott Vincent Buehler  
Born: 3/80 Died: 2/08  
Mother: Elizabeth Buehler  
Miller

Mike Sebastian Cortez  
Born: 5/97 Died: 6/17  
Mother: Rita Cortez

Gregory Robert Ehrlich  
Born: 4/91 Died: 2/19  
Mother: Sarah Ott

Christie Hagenburger  
Born: 4/63 Died: 12/17  
Father: D.W. Hagenburger

Scott Curry  
Born: 8/59 Died: 7/08  
Mother: Marilyn Nemeth



Jennifer Nicole Hower  
Born: 6/75 Died: 12/04  
Brother: Jeff Hower

Cherese Mari Lauhere  
Born: 9/74 Died: 3/96  
Parents: Larry & Chris  
Lauhere

Travis Frederick Marton  
Born: 10/91 Died: 1/15  
Mother: Ricki Marton

Jacki Montoya  
Born: 10/89 Died: 6/15  
Mother: Theresa Montoya

Rachel Suzanne Hoyt  
Born: 2/70 Died: 1/95  
Sister: Laura Hoyt D'anna

Bryan Yutaka Lee  
Born: 12/70 Died: 9/07  
Mother: Kathee Lee

Matthew "Matty" Louis Matich  
Born: 5/02 Died: 7/18  
Parents: Mike & Shirley  
Matich  
Grandmother: Susan Matich

Joshua Montoya  
Born: 4/15 Died: 6/15  
Grandmother: Theresa  
Montoya

Sarah Jade Hurley  
Born: 6/97 Died: 5/17  
Father: Tim Hurley  
Grandmother: Laurie Hurley

Steven J. Lee  
Born: 1/63 Died: 10/06  
Mother: Donna Lee

Max McCarty  
Born: 4/05 Died: 8/15  
Parents: Derk & Akemi  
McCarty

Danielle Ann Mosher  
Born: 8/78 Died: 6/97  
Parents: Paul & Rose Mary  
Mosher

Steven Ishikawa  
Born: 9/75 Died: 4/17  
Mother: Miki Ishikawa

Lizzie Jester  
Born: 6/93 Died: 7/18  
Father: Lee Jester

Joseph Mc Coy  
Born: 9/11 Died: 11/14  
Mother: Amy McCoy

Benjamin A. Moutes  
Born: 3/07 Died: 5/10  
Parents: Kevin & Claudia  
Moutes

Alexander John Jacobs  
Born: 3/90 Died: 8/19  
Mother: Diane Jacobs

Kevin Le Nguyen  
Born: 5/88 Died: 6/14  
Mother: Tracy Le Nguyen

Sarah Mc Donald  
Born: 10/00 Died: 6/17  
Parents: Tom & Shideh  
Mc Donald

Danielle Murillo  
Born: 5/96 Died: 4/14  
Parents: Cheryl Outlaw &  
Manuel Murillo

Stefanie Jacobs  
Born: 5/87 Died: 1/97  
Father: Rob Jacobs

Joseph Licciardone  
Born: 4/94 Died: 3/16  
Parents: Connie & Leo  
Licciardone

Kirk Mc Nulty  
Born: 7/84 Died: 2/14  
Mother: Elaine Mc Nulty

Christopher Myers  
Born: 10/86 Died: 5/06  
Parents: Janet & Larry Myers

Emily Matilda Kass  
Born: 6/95 Died: 3/06  
Mother: Susan Kass

Gaby Lindeman  
Born: 7/64 Died: 9/12  
Parents: Gilberto & Graciela  
Rodriguez

Jeremy Stewert Mead  
Born: 10/61 Died: 11/14  
Mother: Carol Mead

Edward W. Myricks II  
Born: 4/72 Died: 10/11  
Parents: Edward & Sandra  
Myricks

Jillian Nicole Katnic  
Born: 3/87 Died: 10/18  
Mother: Debbie Hughes

Alberto Lopez  
Born: 8/66 Died: 2/12  
Mother: Albertina Lopez

Robert Andrew Mead  
Born: 5/65 Died: 4/11  
Mother: Carol Mead

Lisa Nakamaru  
Born: 12/93 Died: 10/14  
Mother: Grace Nakamaru

Douglas Drennen Kay  
Born: 3/72 Died: 9/06  
Parents: Diane & Steve Kay

Richard Lee Luthe  
Born: 11/76 Died: 1/98  
Parents: Jeff & Lorraine  
Luthe

Nicole Marie Megaloudis  
Born: 10/84 Died: 2/04  
Mother: Gail Megaloudis-  
Rongen

Richard Paul Negrete  
Born: 6/43 Died: 2/04  
Mother: Sally Negrete

Kathryn Anne Kelly  
Born: 12/72 Died: 1/91  
Parents: Dick & Timmy Kelly

Matty Mallano  
Born: 5/02 Died: 7/18  
Mother: Paula Mallano

Shawn Mellen  
Born: 05/81 Died: 8/99  
Godmother: Rose Sarukian

Stephanie Sue Newkirk  
Born: 12/67 Died: 10/15  
Mother: Cindy McCoy

Chase King  
Born: 4/87 Died: 11/19  
Mother: Laura King

Shauna Jean Malone  
Born: 8/70 Died: 1/13  
Parents: Tom & Mary Malone

Damion Mendoza  
Born: 7/76 Died: 6/92  
Parents: Carlene & Paul  
Mendoza

Steven Scott Nussbaum  
Born: 5/61 Died: 11/15  
Parents: Will & Gloria  
Nussbaum

Colby Joshua Koenig  
Born: 6/84 Died: 1/10  
Parents: Cindy Tobis & John  
Koenig

Elizabeth Mann  
Born: 7/60 Died: 5/05  
Parents: David & Olivia Mann

Christopher Metsker  
Born: 11/94 Died: 3/18  
Parents: Justin & Tara  
Metsker

Trevor Mitchell Nicholson  
Born: 7/99 Died: 1/18  
Parents: Brad & Kendra  
Nicholson

Scott Koller  
Born: 10/83 Died: 3/15  
Mother: Betty Benson

Janet Sue Mann  
Born: 10/61 Died: 9/10  
Mother: Nancy Mann

Steven Douglas Millar  
Born: 2/70 Died: 10/00  
Parents: David & Suzanne  
Millar

Sally Anne O'Connor  
Born: 12/62 Died: 2/11  
Mother: Grace "Darline" Dye

Keith Konopasek  
Born: 1/63 Died: 7/95  
Parents: Ken & Mary  
Konopasek

Alex J. Mantyla  
Born: 3/89 Died: 8/08  
Parents: Jarmo & Bonnie  
Mantyla

Keith Moilanen  
Born: 10/80 Died: 5/19  
Mother: Jill Moilanen

Isabella Ofsanko  
Born: 6/97 Died: 10/15  
Mother: Desiree Palmer

Michael Kroppman  
Born: 12/88 Died: 3/12  
Parents: Brenda & Greg  
Kroppman



Dominique Oliver  
Born: 5/85 Died: 3/02  
Mother: Cheryl Stephens

Jessica Perez  
Born: 5/89 Died: 10/03  
Sister: Monica Perez

Andrew Periaswamy  
Born: 5/97 Died: 10/16  
Parents: Megala & Xavier  
Periaswamy

Donnie Vincent Puliselich  
Born: 1/75 Died: 1/18  
Mother: Maria Puliselich  
Sister: Michelle Pulislich

Shannon Quigley  
Born: 12/68 Died: 1/09  
Mother: Kathleen Shortridge

Dax Jordan Quintana Dantas  
De Oliveria  
Born: 6/17 Died: 8/17  
Parents: Alexander &  
Sanderson  
Quintana Dantas De Oliveria

Daniel Paul Rains  
Born: 4/72 Died: 3/91  
Mother: Janet Ferjo

Jeffrey Alan Rakus  
Born: 10/86 Died: 7/06  
Parents: Tony & Donna  
Rakus

Leo Joshua Rank II  
Born: 3/11 Died: 4/12  
Parents: Roberta Redner &  
Leo Rank

Cindy Ranftl  
Born: 8/68 Died: 7/97  
Parents: Pat & Bob Ranftl

Sarah Lynne Redding  
Born: 12/80 Died: 12/05  
Mother: Linda Redding

Aaron Rico  
Born: 12/89 Died: 12/10  
Parents: Cameron & Annette  
Rico

Dominic Niall Pennington  
Roque  
Born: 8/02 Died: 9/09  
Parents: Kerrie & Ren Roque

John Patrick Rouse  
Born: 1/78 Died: 7/02  
Mother: Sharon Rouse

Michael B. Ruggera, Jr.  
Born: 4/51 Died: 4/96  
Parents: Michael & Frances  
Ruggera

Danny Ryan  
Born: 07/79 Died: 10/15  
Parents: Mike & Andrea  
Ryan

Andrew Patrick Sakura  
Born: 3/90 Died: 3/08  
Parents: Bruce & Karen  
Sakura

Daniela Mora Saldana  
Born: 3/17 Died: 3/17  
Mother: Rosa Saldana

Quvia (Cody) Samuel  
Born: 4/74 Died: 11/18  
Parents: Vincent & Betty  
Samuel

Lisa Sandoval  
Born: 9/76 Died: 12/92  
Parents: Susan & Ruben  
Sandoval

Phillip Ruben Sandoval  
Born: 7/84 - Died: 6/16  
Parents: Valerie & Joe  
Desjardin

Andrew Sankus  
Born: 4/71 Died: 8/15  
Mother: Mary Sankus

Jonathan "Jamie" Schubert  
Born: 7/65 Died: 12/06  
Parents: Lynn & Roy  
Schubert

Spencer Simpson  
Born: 1/80 Died: 6/13  
Parents: Rich & Shelly  
Simpson

Gerald Slater  
Born: 2/71 Died: 8/94  
Parents: Bob & Gwen Slater

Paul Slater  
Born: 10/71 Died: 11/16  
Parents: Bob & Gwen Slater

Dale Lee Soto  
Born: 7/94 Died: 5/11  
Mother: Monique Soto

Patrik Stezinger  
Born: 1/89 Died: 8/17  
Parents: Paul & Rosemary  
Mosher

Jonathan David Streisand  
Born: 1/87 Died: 8/13  
Parents: Pricilla & David  
Streisand

Brittany Anne Suggs  
Born: 10/88 Died: 4/16  
Mother Camille Suggs

Elizabeth D. Szucs  
Born: 4/72 Died: 6/11  
Parents: Dolores & Frank  
Szucs

Kenneth Tahan  
Born: 2/66 Died: 7/16  
Parents: Shirley & Joseph  
Tahan

Lorian Tamara Talbert  
Born: 5/66 Died: 10/07  
Mother: Dorota Starr Elbert

Anthony Tanori  
Born: 8/82 Died: 8/12  
Parents: Chuck & Sylvia  
Tanori

Ryan William Thomas  
Born: 2/82 Died: 4/04  
Mother: Linda Thomas

Laura C. Toomey  
Born: 1/61 Died: 12/78  
Parents: Michael & Elizabeth  
Toomey

Michael D. Toomey  
Born: 4/62 Died: 2/05  
Parents: Michael & Elizabeth  
Toomey

Catarina Sol Torres  
Born: 12/16 Died: 12/16  
Parents: Marcus & Vanessa  
Torres

Carlos Valdez  
Born: 10/90 Died: 1/12  
Parents: Antonia & Refugio  
Valdez

Vance C. Valdez  
Born: 10/90 Died: 3/12  
Parents: Carlos & Maria  
Valdez

Lexi Noelle Valladares  
Born: 4/04 Died: 7/10  
Parents: Fausto & Erica  
Valladares

Manuel Vargas III  
Born: 3/95 - Died: 5/15  
Father: Manuel Vargas

David Michael Villarreal  
Born: 11/90 Died: 2/18  
Parents: David & Barbara  
Villarreal

Eric Douglas Vines  
Born: 7/77 Died: 7/91  
Parents: Doug & Lynn Vines

Matthew L. Weiss  
Born: 9/96 Died: 8/18  
Mother: Natalie Narumoto

Rennie S. Wible  
Born: 8/66 Died: 1/18  
Mother: Jinx Wible

Dovan Vincent Wing  
Born: 6/83 Died: 9/17  
Mother: Becky Wing

Aaron Young  
Born: 9/74 Died: 6/15  
Mother: Sheila Young

Steve R. Young  
Born: 7/57 Died: 2/90  
Mother: Marjorie Young

Whitney Marie Young  
Born: 8/87 Died: 11/06  
Parents: Marlene & Steve  
Young

Thomas Zachary  
Born: 12/85 Died: 7/11  
Father: Bob McGaha

Michael Jordan Zareski  
Born: 5/71 Died: 12/17  
Parents: Susan & Norm  
Zareski

Kevin Zelik  
Born: 11/85 Died: 6/10  
Parents: Joe & Linda Zelik

\*Para correcciones o para  
agregar a su hijo a la sección  
Nuestros niños recordados  
del boletín, llame a Lynn al  
(310) 963-4646 y deja un  
mensaje.

## Homenajes De Cumpleaños ...

(Birthday Tributes)

En honor al cumpleaños de su hijo, le invitamos a enviar un Homenaje de cumpleaños. Aunque su hijo ya no está aquí para comprar un regalo, piense en esto como un regalo de cumpleaños sobre su hijo. Este homenaje es una oportunidad para compartir a su hijo con todos nosotros.

(Agradecemos cualquier donación de cumpleaños que ayude a compensar gastos del capítulo, haga clic en el siguiente enlace para donar en línea.

[www.tcfsbla.org](http://www.tcfsbla.org) CE Recuerda que siempre estamos trabajando un mes en avance y necesite sus homenajes para el primer mes antes del cumpleaños real.

**Lo sentimos, no se presentaron tributos este mes.**

## Para Hermanos ...

(For Siblings)

### Jugando En Las Sombras



Crecimos juntos,  
Hermana mayor, hermano pequeño.  
Te cuidé  
Hasta que tenías la edad suficiente para cuidarte.  
Aunque no lo dijiste,  
Yo sabía que me amabas.  
Jugamos a la luz del sol, tú y yo  
Recuerda los juegos de "Mama nos das permiso" y "Al escondite"?

Claro que tuvimos nuestras peleas  
Como lo hacen todos los hermanos,  
Pero a pesar de todo, nunca perdimos  
Nuestro amor el uno por el otro.  
Ahora ya no estás.

Nunca te volveré a ver  
excepto en los recuerdos de esos días soleados.  
Siempre tendrás dieciséis años  
Demasiado joven para morir.  
Tenías toda tu vida para vivir.  
Siempre me afligiré, pero debo continuar.  
Aún sin ti  
Juego solo en las sombras.

--Cheryl Larson TCF Pikes Peak, CO

## Pregúntale al Dr. Paulson

Mary A. Paulson, Ph.D., también es una hermana afligida como psicóloga infantil y adolescente en el Hospital Harding en Worthington, Ohio. Su

columna de preguntas y respuestas, dirigido a hermanos desconsolados y a la familia que los ama, apareció en la revista nacional de TCF, We Need Not Walk Solo (y anteriormente el Boletín Nacional de TCF) por 15 años. Ahora se ha retirado de escribir esta columna y Dra. Heidi Horsley, psicóloga licenciada, trabajadora social, y hermana desconsolada continuará respondiendo hermanos preguntas relacionadas al tema así que No necesitamos estar solos.

P. ¿De qué maneras puedo recordar a mi hermano? ¿Cómo han memorizado otros hermanos desconsolados? su hermano o hermana muertos?

A. Esa es una gran pregunta para la cual habrá muchas respuestas ya que hay personas que preguntar. El lugar para comenzar con esa respuesta para ti sería:

- 1) ¿Qué haces cuando sientes paz? Consuelo y una sonrisa en tus labios cuando piensa en tu hermano o hermana?
- 2) ¿Qué cosas disfrutaron haciendo juntos?
- 3) ¿Qué encajaría en su presupuesto y tiempo para hacer?
- 4) ¿Qué te haría sentir que has honrando a tu hermano o hermana? Ya sea un collage de imágenes, un álbum de recortes, un donación a una buena causa, dando conferencias, escribiendo un libro, voluntariado para una causa digna, estableciendo un fondo de becas, etc., la parte importante sería haciendo algo que traiga paz, consuelo, y te sonrío a ti y a tu familia. Te he dado Un lugar para comenzar. A partir de ahí, recomendaría que continúas haciendo esta pregunta a otros que amas y respeto hasta que se forme una idea concreta. Buena suerte en tu aventura. Creo que este será un gran paso en su proceso de curación.

## Para los abuelos ...

(For Grandparents)



### El Dolor De Una Abuela

Mi madre, recientemente diagnosticada con linfoma, murió justo antes del día de la madre. Solo dos meses antes, ella era una mujer muy alegre y divertida, la corazón de nuestra familia, que la estaba esperando Celebración del 90 cumpleaños este otoño. Mientras cuidaba mi querida madre, sabiendo que pronto la perdería, yo reflejado en la muerte de mi hija Kristen a la edad siete y las preocupaciones de mi madre sobre mí en ese hora. Estaba tan consumido por mi propio dolor

entonces, y el dolor de mi pequeño hijo, solo nueve cuando murió su hermana, que apenas sabía del los demás ' dolor.

No fue hasta hace unos años que mi madre me confió su dolor de no solo llorar por su precioso nieta, pero también su hija. Su miedo fue que la trágica pérdida repentina de Kristen también podría significa la pérdida de su hija. "Kristen se ahogó en el océano pero te estabas ahogando de pena. Lo sé te sentiste impotente para salvarla, pero yo sentí lo mismo acerca de ti. No tenía idea de cómo rescatarte ". Me sorprendió escuchar esto, aunque también temía perdiéndome, me di cuenta por primera vez de la papel único que juega un abuelo cuando su nieto muere.

Recientemente me convertí en abuela y han estado encantados con este nuevo rol de dando la bienvenida a Joseph al mundo. Mi favorito la foto es de mi madre, poco antes de morir, con una gran sonrisa y sus brazos extendidos buscando al bebé Joseph cuando se reunió con él para el primera vez.

Mientras que la muerte de mi madre, a diferencia de la de Kristen, es parte del ciclo natural de la vida, la extrañaré profundamente. Ella me enseñó mucho y pienso en ella ahora en mi nuevo papel como abuelo. Cuando Joseph nació, tuve el lujo de pasar el primeras semanas con él, viéndolo cambiar diariamente y sus padres se mudan nerviosamente a su nuevo papel. Me encantó ser testigo del desarrollo del vínculo a medida que cambiaron de ser una pareja a ser una familia pequeña. Mi hijo, residente en anestesiología, estudia todas las noches con Joseph a menudo acurrucado contra Su pecho en una honda de bebé. Una vez compartió cómo extraña mucho a su bebé con sus largas horas en el hospital. Viendo la creación de este fuerte vínculo parental, me di cuenta del dual único vínculo del abuelo. Un vínculo que la lleva corazón a lugares que nunca creyó posibles: un vínculo eso nunca debe romperse.

Ahora aprecio lo que mi madre experimentó. La lección para mí es que, aunque a menudo el enfoque está en el padre desconsolado, también debemos ser sensibles a El dolor del abuelo. Y, también, hay esto: Mantenerse consciente del flujo de la vida y la muerte en uno la familia puede ser una fuente de renovación y alegría, incluso (y especialmente) en medio de nuestro dolor más oscuro.

--Carol K. TCF Condado de Marin, CA

## De Nuestros Miembros ...

(From Our Members)

### Un Momento En El Tiempo



Como padres en duelo, tenemos una línea de demarcación en nuestras vidas. Esta línea es como ninguna otra. Otras personas definen sus vidas al avanzar en su profesion o en sus carreras, u obteniendo un título. Pero en las vidas de nosotros, las cosas son diferentes. No somos como otras personas. Experimentamos un momento claramente definido en el momento cuando todo cambió. Nada volverá a ser lo mismo. El orden de nuestras vidas cambio en un momento, en una fecha de un año.

Definitivamente marcamos el tiempo antes y después de que nuestro hijo(a) muriera. La vida era diferente antes de que todo pasara. Todo era mas fácil; estaba lleno de promesas del mañana, en futuros logros, contratiempos, metas establecidas, y felicidad que abunda en el orden natural de la vida. Pero nuestras suposiciones básicas fueron destrozadas y nuestro mundo se tornó al revés en ese momento en que murió nuestro hijo (a).

¿Podemos sentirnos tan optimistas acerca de la vida como antes de ese momento? ¿Volveremos a creer que algún día nos sentiremos equilibrados, optimistas y serenos? Ciertamente podemos, y la mayoría de los padres ciertamente lo hacen.

Al leer los artículos en el boletín de este mes sobre el viaje a través del dolor, considere el gentil optimismo que se presenta en las palabras de estos padres. Cada uno de estos padres ha recorrido este camino solitario. Cada uno ha atravesado el valle más oscuro y rocoso en una especie de luz de gas que gradualmente se cristalizó en un verdadero sol a medida que el tiempo avanzó. ¿Cómo lo hicieron? Se ofrece esa información en las historias de estos padres.

Debemos de trabajar en nuestro duelo, enfrentar a nuestros demonios y desistir de ellos. Debemos hablar con otros, establecer límites sobre lo que toleraremos y mantener nuestra distancia cuando sea necesario. Debemos buscar asesoramiento, asistir a seminarios, asistir a reuniones de TCF u otras ofertas que nos brinden el apoyo de los padres que han perdido a un hijo o que nos ayuden a adquirir habilidades para lidiar con nuestro dolor y pérdida. Debemos tomar descansos de nuestro duelo al principio y durante el primer año o dos despues de nuestra perdida.

Debemos cuidarnos física, mental y



emocionalmente. Pero, sobre todo, debemos mantener a nuestro hijo(a) con nosotros a medida que completamos el viaje de nuestra vida. La forma en que elegimos completar nuestro viaje es única. El denominador común que todos compartimos es la necesidad de encontrar un precioso destello de esperanza que podamos alimentar hasta lograr un resplandor radiante. Todos lo encontramos de diferentes maneras y en diferentes momentos en nuestro viaje de duelo. Pero, tenga la seguridad, todos lo encontramos. Lo llamo "mi pequeña luz".

Un día sentirás que la carga se levanta. Te reirás de las cosas que tu hijo(a) dijo o hizo. Ese momento te envolverá suavemente. Hay esperanza. Deja que tu pequeña luz brille y luego resplandecerá.

--Annette Mennen Baldwin TCF Katy, TX En memoria de su hijo, Todd Mennen. Enviado por Linda Coertez

Le damos la bienvenida y lo alentamos a que envíe contribuciones que consideró significativas para usted en su dolor. Preferimos sus poemas y pensamientos originales, pero también podemos imprimir otro material si se le da el crédito apropiado al autor. Tómese el tiempo para enviar un poema o artículo que le haya resultado útil.

### ☺ **Nuevo en nuestro capítulo de TCF ...**

(Virtual Meetings) "reuniones virtuales" Estamos intentando algo nuevo para poder seguir teniendo reuniones durante la pandemia. En memoria de su hijo Joseph, Connie y Leo Licciardone han creado una cuenta "**Zoom**" para nuestro capítulo. Estarán disponibles para ayudarnos a todos los que no estamos familiarizados con las "reuniones virtuales". Aprende lo fácil que es participar. Junto con nuestra líder del Capítulo, Lori, serán los anfitriones de las reuniones hasta que podamos reunirnos nuevamente en The Neighborhood Church. Puede comunicarse con ellos al (310) 536-9305 o [Connistar58@gmail.com](mailto:Connistar58@gmail.com) para obtener instrucciones u obtener la contraseña limitada para los miembros de nuestro capítulo. Las reuniones de Zoom solo están disponibles en inglés.

**MUCHAS GRACIAS** a Albert García por traducir el boletín al español. Está disponible en línea ahora. Avísame si desea recibir un recordatorio por correo electrónico o una copia impresa.  
(310) 963-4646 o [Lynntcf@aol.com](mailto:Lynntcf@aol.com)

### **Buscando Ayuda De Nuestros Miembros:**

1. Necesitamos encontrar a alguien que ayude a Lori a liderar las reuniones. Linda pronto renunciará.
2. Necesitamos un webmaster para poner el boletín terminado en línea cada mes y mantener el sitio web actualizado. El último mes de Joe será diciembre.
3. Necesitamos la donación de una computadora portátil usada para que Lynn pueda usarla para el boletín.
4. Necesitamos las sugerencias de todos para el capítulo. Un volante saldrá en breve.
5. Necesitamos "codiciosos experimentados" que regresen a las reuniones para ayudar y alentar a los recién fallecidos. Ayude a TCF a estar allí para las afligidas familias que cuentan con nosotros. Háganos saber cómo puede ayudar ... Llame al (310) 963-4646.

**Bienvenidos Nuevos Miembros ...** (Welcome New Members) Damos la bienvenida a nuestros nuevos miembros a nuestro capítulo de TCF. Lamentamos que necesite estar con nosotros, pero esperamos que sienta que ha encontrado un lugar seguro para compartir su dolor y que volverá. A menudo se necesitan algunas reuniones para sentirse a gusto en un entorno grupal. Intente asistir a tres reuniones antes de decidir si TCF es para usted. Cada reunión es diferente, y la próxima podría ser la que realmente ayude. Lo alentamos a aprovechar nuestros recursos. Tenemos una biblioteca bien surtida de materiales de duelo, un comité de amigos telefónicos que acepta llamadas en cualquier momento y un directorio de miembros para llamar a otro padre que haya conocido en las reuniones.

**Mesa De Cumpleaños...** (Birthday Table) En el mes de tu cumpleaños del niño, una mesa de cumpleaños es siempre que pueda compartir fotos, recuerdos, la merienda favorita de su hijo, un pastel de cumpleaños, un ramo de flores o cualquier cosa que quieras traer para compartir. Queremos conocer mejor a su hijo, así que aproveche esta oportunidad para celebrar el maravilloso día del nacimiento de su hijo. Esta es su oportunidad de contarnos una historia favorita, o cualquier recuerdo que elija en memoria de su hijo. El cumpleaños de nuestros hijos, nietos o hermanos será para siempre un día muy especial y en TCF sabemos lo importante que es ese día y lo útil y curativo que puede ser compartirlo con los demás. Planee asistir a la reunión del mes de cumpleaños de su hijo y llenar nuestra mesa de cumpleaños con fotos y / o recuerdos. Hasta que estemos de regreso en la iglesia, coloque su recuerdo frente a usted en la "reunión de Zoom y comparta su historia con nosotros.



**Boletín Homenajes De Cumpleaños ...** (Newsletter Birthday Tributes) Durante el mes de cumpleaños de su hijo, puede colocar una foto y un mensaje personal corto, un poema o una historia sobre su hijo en el boletín. (Menos de 200 palabras, por favor). No recorte su imagen. Bloquearemos las áreas no utilizadas. Si se trata de una foto grupal, identifique a la persona que se va a recortar. Este homenaje es una oportunidad para contar una historia corta sobre su hijo, para que podamos conocerlos mejor. Las fotos deben tener identificación en el reverso. Adjunte un SASE para que las fotos sean devueltas por correo. (No envíe su única foto). Puede enviarlas por correo a la P.O. Box o envíelos por correo electrónico a [Lynntcf@aol.com](mailto:Lynntcf@aol.com) Los homenajes deben llegar antes del 1 del mes anterior al mes de cumpleaños de su hijo o en la reunión anterior. (Ejemplo: 1 de mayo para cumpleaños de junio). Si no cumple con la fecha límite, llame a Lynn al (310) 963-4646 y avíseme. Intentaré encajarlos. De lo contrario, aparecerán en la edición del mes siguiente.



**Obtenga Sus Botones De Fotos ...**

(Photo Buttons) Los botones de fotos son una manera perfecta de compartir a su hijo, nieto o hermano con otras personas en las reuniones mensuales. Si desea que se realicen algunas, simplemente traiga una foto para cada botón que desee (las copias en color funcionan muy bien) en cualquiera de nuestras reuniones de capítulos y Ken puede hacerlas por usted. No hay costo, pero las donaciones son bienvenidas. Tenga en cuenta que el botón tiene aproximadamente 3 "de diámetro, por lo que la imagen debe caber dentro de esa área y se usa la foto real, así que asegúrese de que sea una que podamos cortar. Puede enviarlas por correo a Ken y él las hará. Llame a Ken al (310)544-6690 para obtener información.

**Libro De Recuerdos ...** (Memory Book) Nuestro capítulo tiene un Libro de recuerdos en curso que se exhibe en cada reunión. Cada niño recibe una página en el libro. Las páginas en blanco se encuentran en la parte posterior del libro. Siéntase libre de llevar a cabo una página a casa para trabajar. Se pueden incluir fotos, poemas o un homenaje que elija que nos ayude a recordar a su hijo. Siéntase libre de agregar su imagen al Libro de recuerdos en cualquiera de nuestras reuniones. Esta es una forma en que podemos conocer y recordar a los hijos del nuevo miembro.

**Información De La Biblioteca ...**(Library Books) En cada reunión tenemos una mesa de la biblioteca.

Está en el sistema de honor. Puede pedir prestado un libro y devolverlo en la próxima reunión. Muchos de ustedes tienen libros que obtuvieron cuando recién estaban de luto y es posible que ya no los necesiten. Quizás le gustaría donar libros sobre el dolor que le resultaron útiles. Si desea donar un libro a nuestra biblioteca, avísele a Lori para que podamos poner el nombre de su hijo en una etiqueta de donación dentro del libro.



**¡Gracias por tu donativo!**

**Gracias ...** (Thank You)

Gracias a todos aquellos quienes donan a nuestra canasta de reuniones o envían Donaciones a nuestro capítulo. Como no hay honorarios o cuotas para pertenecer a TCF, son solo sus donaciones las que nos mantienen en funcionamiento, y agradecemos su ayuda. Para que sea más fácil para aquellos que prefieren donar en línea, simplemente visite nuestro sitio web y use el botón de donación en [www.tcf-sbla.org](http://www.tcf-sbla.org) Se le enviará un recibo por correo electrónico para fines fiscales. Háganos saber si desea que se publique el homenaje en el próximo boletín. Para las donaciones en las reuniones, adjunte un homenaje a su donación que se incluirá en el boletín. (Solo una pista: si planea dejar \$\$ en la reunión de TCF, es posible que desee hacerlo con un cheque para que pueda recibir una deducción del IRS). Ningún monto es demasiado pequeño y definitivamente se necesitan donaciones para mantener nuestro capítulo.

**Nuestro Sitio Web ...** (Website) Joe Zelik aloja el sitio web y lo actualiza con el boletín actual y la información del capítulo. Gracias a quienes están dispuestos a recibir su boletín en línea. Para poder enviar un recordatorio cada mes para informarle cuándo está disponible el último número del boletín, necesitamos su dirección de correo electrónico. Si no ha recibido un correo electrónico de recordatorio, hágamelo saber. Para actualizar nuestros archivos, llame a Lynn al (310) 963-4646 para actualizar por teléfono. También puede enviar un correo electrónico a Lynn a [Lynntcf@aol.com](mailto:Lynntcf@aol.com) si desea hacerlo electrónicamente. Gracias por su comprensión y ayuda. TCF South Bay / LA

**Amigos Telefónicos ...**(Phone Friends) A veces quieres o necesitas para hablar sobre la vida y la muerte de su hijo con alguien que entiende y puede compartir su dolor. Los siguientes amigos están en el comité telefónico y están disponibles para hablar cuando necesite a alguien que entienda.  
Lori Galloway (co-líder del capítulo).....(760) 521-0096  
Linda Zelik (información general) ..... (310) 370-1645  
Kitty Edler ..... (310) 541-8221



Richard Leach (nieto) ..... (310) 833-5213  
 Kristy Mueller (hermano) ..... (310) 938-2409  
 Nancy García (español) ..... (310) 406-5163  
 Connie y Leo Licciardone (ZOOM-Reuniones  
 virtuales) ..... (310) 292-5381

**Capítulos Locales TCF...** (Local TCF Chapters)  
**Ciudades Playeras / L.a. (Manhattan Bch):** (970)

213-6293 Tercer martes.

**Los Ángeles:** (310) 474-3407 1er jueves.

**Newport Beach:** (917) 703-3414 3er miércoles.

**Orange Coast /Irvine:** (949) 552-2800 1er miércoles.

**Orange Co./Anaheim:** (562) 943-2269

**Pomona / San Gabriel:** (626) 919-7206

**Redlands:** (800) 717-0373 3er martes.

**Riverside-Inland Empire:**(909)683-4160

**Valle de San Fernando:** (818) 788-9701 2do lunes.

**South Los Angeles:** (323) 546-9755 último martes

**Ventura Co. TCF:** (805)981-1573 1 y 3 jueves.

**Verdugo Hills:** (818) 957-0254 4to jueves.



**Grupos de apoyo local ...**(Local Support Groups)

**Familia y amigos de las víctimas de asesinato:**

Rose Madsen, (909) 798-4803 Boletín y grupo de apoyo, correo electrónico Roseydoll@aol.com

**Alive Alone:** para padres que han perdido a su único hijo, o todos sus hijos. 1112 Champaign Dr., Van Wert, OH 45891 Boletín disponible.

www.Alivealone.org

**Sobrevivientes del suicidio:** Grupo de apoyo para familias que han perdido a alguien por suicidio.

Póngase en contacto con Terry Jordan, LCSW (301) 859-2241

**Nuestra casa / Casa de duelo:** grupos de apoyo en Los Ángeles y otros. Bay (310) 475-0299 También grupo de apoyo español, Loren Delgado 310-231-3196.

**Hospicio Pathways:** apoyo de duelo y grupo de hermanos. Bill Hoy (562) 531-3031

**Nueva comunidad de apoyo a la pena Hope:**

Grupos de apoyo y educación para adultos y niños. Long Beach, CA 90808, (562) 429-0075

**Providence Trinity Care Hospice and the**

**Gathering Place:** varios grupos de apoyo para el duelo, incluido el apoyo por la pérdida de un hijo, el grupo de apoyo para niños de 5 a 8, 9 a 12 y adolescentes. (310) 546-6407

**Servicios de duelo de Torrance Memorial:** (310) 325-9110 Apoyo semanal de duelo.

**El círculo de Lázaró:** apoyo mensual para el duelo. Se reúne el tercer jueves de cada mes, 6-7; 15 en la Primera Iglesia Luterana, 2900 W. Carson St. Torrance

**Compartir Embarazo y pérdida infantil:** Contacto: Megan Heddlesten (800) 821-6819

**Camina con Sally:** pérdida de cáncer por pérdida y terapia de arte para niños- Monica Fyfe (310) 378-5843

**Zona de confort del campamento:** luto durante todo el año Campamento para niños

www.comfortzonecamp.org

(310) 483-8313. CCZ ofrece programas familiares GRATUITOS de un día, programas comunitarios y campamentos de fin de semana de 3 días. Toda la programación permite a los niños llorar, sanar y crecer de manera saludable. Nuestros campamentos de fin de semana brindan a los niños la oportunidad de romper su aislamiento y darse cuenta de que no están solos en un ambiente divertido y curativo. El duelo evoluciona con cada etapa de desarrollo que alcanza un niño, por lo que aprender a manejar el duelo de manera saludable es importante a todas las edades. Si la pérdida del niño fue hace diez años o tres meses, aliéntelos a asistir, es posible que tenga la oportunidad de cambiar el curso de su vida.

**Otros Sitios Web De Apoyo De Duelo ...** (Other Grief Websites)

thetearsfoundation.org

goodgriefresources.com

bereavedparentsusa.org

healingafterloss.org

survivorsof suicide.com

taps.org (muerte militar)

save.org (suicidio / depresión)

pomc.com (familias de víctimas de asesinato)

grasphelp.org (muertes por abuso de sustancias)

www.facebook.com/TheUglyShoesClub (Suicidio)

Griefwords.com (para abuelos)



childloss.com

griefwatch.dom

opentohope.com

webhealing.com

alivealone.org

angelmoms.com

**Un Agradecimiento Especial a:** (A Special Thanks)

Grapas por su ayuda en la impresión de nuestros boletines mensuales y a The Neighborhood Church por el uso de sus instalaciones para nuestras reuniones.

**CAPITULO OFICIALES:**

CAPÍTULO CO-LÍDER: Necesario

CO-LÍDER DEL CAPÍTULO: Lori Galloway

EDITOR DE NEWSLETTER: Lynn Vines

TRADUCTOR ESPAÑOL: Albert Garcia

Corrector de pruebas: Sandra Myricks

TESORERO: Ken Konopasek

SITIO WEB: Joe Zelik

REUNIONES DE ZOOM VIRTUAL: Leo y Connie

Licciardona

**MIEMBROS DEL COMITÉ DIRECTIVO:**

Linda y Joe Zelik

Loir Galloway

Marilyn Nemeth

Crystal Henning

Cheryl y Bill Matasso

Lynn Vines

Nancy Lerner Ken Konopasek  
 Kitty Edler Susan Kass  
 Sandra y Eddie Myricks Beke Jordan

**Información De La Oficina Nacional:** (National Office) Boletín electrónico de Compassion Friends: La Oficina Nacional de TCF publica un boletín electrónico mensual diseñado para mantenerlo actualizado sobre lo que sucede con la organización y sus capítulos. Alentamos a todos a utilizar la valiosa información que contiene para ayudarlo en su dolor. Para recibir el boletín electrónico de TCF, regístrese en línea visitando el sitio web nacional de TCF en <http://compassionatefriends.org>. y completar la solicitud de registro en la parte inferior de la página.

**The National Office of TCF Has an Ongoing Support Group for Parents and Siblings Online.** (National Support) For a complete schedule and to register for Online Support, visit <http://compassionatefriends.org> and follow the directions to register. There is also a closed group chat room for specific topics that you need to register for.

**Soporte En Línea (Chat En Vivo) ...** (Live Chat) TCF ofrece "capítulos virtuales" a través de una comunidad de soporte en línea (chats en vivo). Este programa se estableció para alentar la conexión y el intercambio entre padres, abuelos y hermanos (mayores de 18 años) en duelo por la muerte de un niño. Las habitaciones brindan apoyo, aliento y amistad. El ambiente amigable fomenta la conversación entre amigos; amigos que entienden las emociones que estás experimentando. Hay sesiones generales de duelo, así como sesiones más específicas. La siguiente lista era válida a partir del 3 de marzo. Tenga en cuenta: que los horarios publicados en el horario se basan en la hora del Pacífico. Seleccione "entrar en la sala" debajo de la sala de chat en la que desea participar y se le pedirá que se registre. Una vez registrado, podrá iniciar sesión con su nombre de usuario y contraseña que haya configurado. Puede mantenerse al tanto de cualquier cambio visitando: [www.compassionatefriends.org/find-support/online-communities/online-support](http://www.compassionatefriends.org/find-support/online-communities/online-support)

**LUNES**  
 7:00 - 8:00 AM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Karen y Jeanne  
 6:00 - 7:00 PM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador Muffy & Mysonsmom

**MARTES**  
 5:00 - 6:00 PM PST  
 Pérdida de sustancias Causas relacionadas Moderador: Becca y Cathy  
 6: 00– 7:00 PM PST  
 Duelo menos de dos años Moderador: Debbie  
 6: 00– 7:00 PM PST  
 Duelo más de dos años Moderador: Becca y Carol  
**MIÉRCOLES**  
 7:00 - 8:00 AM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Debbie  
 6:00 - 7:00 PM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Karen y Carol  
**JUEVES**  
 5:00 - 6:00 PM PST  
 Moderador de niños no sobrevivientes: Adaline e Izzy  
 6:00 - 7:00 PM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Carol y Donna  
**VIERNES**  
 7:00 - 8:00 AM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Karen  
 5: 00– 6:00 PM PST  
 Pérdida de sustancias Causas relacionadas Moderador: Cathy y Muffy  
 5: 00– 6:00 PM PST  
 Embarazo / Pérdida infantil Moderador: Nikole  
 6: 00-7: 00 PM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Muffy  
**SÁBADO**  
 6:00 - 7:00 PM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Michelle y Carol  
**DOMINGO**  
 5:00 - 6:00 PM PST  
 Moderador de pérdida de suicidio: Izzy  
 6:00 - 7:00 PM PST  
 Padres / Abuelos / Hermanos Moderador: Carol y Diana  
 Chat grupal cerrado ... TCF National tiene varios grupos cerrados de Facebook que puede encontrar útiles en su viaje de duelo. Haga clic en el enlace azul de arriba para conectarse y solicite unirse.

**La 43ª Conferencia Nacional TCF** que se iba a celebrar en Atlanta, GA, del 24 al 26 de julio de 2020, ha sido **CANCELADA!!!** Se puede reprogramar cuando se cumplen las pautas de CDC. Lo mantendremos actualizado con detalles aquí, en el sitio web nacional, así como en nuestra página de Facebook TCF / USA y en otros lugares a medida que estén disponibles.

# DONACIONES AL SOUTH BAY / L.A. CAPÍTULO De los amigos compasivos

The Compassionate Friends es una organización totalmente autosuficiente. Nuestro capítulo está dirigido enteramente por voluntarios, pero tenemos costos operativos. Su donación deducible de impuestos es lo que hace que nuestro capítulo continúe. Si desea la facilidad de usar una tarjeta de crédito, ahora tenemos una cuenta de pay-pal para donaciones. Utilice el "Enlace de Donación" en nuestro sitio web en <http://tcfsbla.org/donate/> O si lo prefiere, siempre puede enviar un cheque por correo a la P.O. Caja Considere hacer una donación a nombre de su ser querido.

En amoroso recuerdo de Elizabeth Mann, julio de 1960 - mayo de 2005. Querida Liza: Por siempre en nuestros corazones.

Amor, mamá y hermana, Vicki

En amoroso recuerdo de John Francis Cleary, diciembre de 1974 - agosto de 1993.

Amor, mamá y duendes

-----  
Con sincera gratitud y profundo aprecio, reconocemos la generosidad de las personas y empresas anteriores. Su donación deducible de impuestos, dada, en memoria de su ser querido nos permite comunicarnos con los padres desconsolados con llamadas telefónicas e información, y también ayudan a sufragar el boletín y los costos de envío. Por favor, ayúdenos a llegar a otros en este momento difícil. Indique cualquier tributo especial que desee imprimir en nuestro boletín.

Al hacer una donación, haga los cheques a nombre de: The Compassionate Friends South Bay / L.A. Chpt.

Correo a: The Compassionate Friends So Bay / L.A. Chapter  
CORREOS. Box 11171, Torrance, CA 90510-1171

En recuerdo amoroso de \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Fecha de fallecimiento \_\_\_\_\_ Enviado desde \_\_\_\_\_

Tributo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siempre estamos trabajando con un mes de anticipación ...  
Para incluir su donación en el próximo boletín,  
debemos recibirlo antes del primer mes, de lo contrario aparecerá en el siguiente número.

The Compassionate Friends  
South Bay/L.A., CA Chapter  
P.O. Box 11171  
Torrance, CA 90510

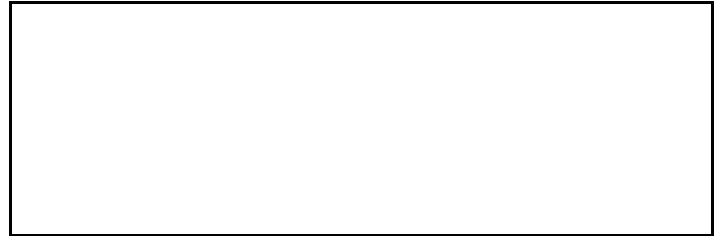
---

NON PROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
PERMIT 3223  
TORRANCE CA 90503

---



–Return Service Requested –



**Mayo 2020**

**Time Sensitive Material, Please Deliver Promptly**



**EL CREDO DE AMIGOS COMPASIONADOS**

No necesitamos caminar solos. Somos los amigos compasivos.

Nos contactamos con amor, comprensión y esperanza.

Los niños que lloramos han muerto a todas las edades y por muchas causas diferentes, pero nuestro amor por ellos nos une. Tu dolor se convierte en mi dolor así como tu esperanza se convierte en mi esperanza.

Nos unimos de todos los ámbitos de la vida, de muchas circunstancias diferentes.

Somos una familia única porque representamos muchas razas, credos y relaciones.

Somos jóvenes y viejos. Algunos de nosotros estamos muy lejos en nuestro dolor, pero otros aún sienten un dolor tan nuevo y tan intensamente doloroso que se sienten impotentes y no ven esperanza. Algunos de nosotros hemos encontrado que nuestra fe es una fuente de fortaleza, mientras que algunos de nosotros estamos luchando por encontrar respuestas.

Algunos de nosotros estamos enojados, llenos de culpa o en profunda depresión, mientras que otros irradian una paz interior Pero cualquiera que sea el dolor que traemos a esta reunión de Los Amigos Compasivos, es un dolor que compartiremos, tal como lo compartimos entre nosotros. Nuestro amor por los niños que han muerto.

Todos buscamos y luchamos por construir un futuro para nosotros mismos, pero estamos comprometidos a construir un futuro juntos.

Nos contactamos con amor para compartir el dolor y la alegría, compartir la ira y la paz, compartir la fe y las dudas y ayudarnos mutuamente a llorar y crecer.

**NO NECESITAMOS CAMINAR SOLO. SOMOS LOS AMIGOS COMPASIONADOS.**

**© 2020 LOS AMIGOS COMPASIONADOS - SOUTH BAY / L.A., CA CAPÍTULO**

Si ya no desea recibir este correo, necesita correcciones o tiene una nueva dirección, por favor contáctenos.