



# *The Compassionate Friends*

## *South Bay/LA Chapter*

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

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

Julio 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.

#### **LUBICACIÓN:**

**En línea solo por el momento. Únase a nosotros en Zoom para nuestras reuniones virtuales. Para obtener más información, llame a Connie o Leo al (310) 536-9305 o envíe un correo electrónico a Connie a [Connistar58@gmail.com](mailto:Connistar58@gmail.com)**

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.

La reunión virtual del 2 de Julio está disponible con Zoom. Consulte la página 15 para solicitar una contraseña para las reuniones.

El grupo Compartir de Mimi se cancela hasta nuevo aviso.

Para obtener un botón de imagen gratuito de su hijo, llame a Ken al (310) 544-6690.

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

Chapter Co-Leaders:  
**Necesitamos un co-líder:**  
**¿Podrías ser tú?**  
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)

## Por favor únete a nosotros para el 2 de julio reunión vía Zoom.

Entendemos la necesidad y beneficios de estar entre un grupo de padres afligidos. Aunque no es lo ideal, hasta que podamos reanudar las reuniones regulares de TCF, realizaremos reuniones virtuales. Al igual que el mes pasado, todos deberían conectarnos en línea con Zoom 5-10 minutos antes de la hora de reunión de las 7 PM en su computadora, teléfono inteligente o tableta. De esta manera, aquellos que encuentren una dificultad podrán hablar sobre cualquier problema técnico que se experimente antes de la hora de la reunión. Si eres nuevo en esto, el primer paso es enviarle a Connie o Leo un correo electrónico o mensaje de texto. Puede comunicarse con ellos en [ConnieStar58@gmail.com](mailto:ConnieStar58@gmail.com), [Liccia79@gmail.com](mailto:Liccia79@gmail.com) o (310) 536-9305. Proporcione a uno de ellos un número de teléfono o una dirección de correo electrónico para que puedan enviarle un mensaje de texto. Un día o dos antes de las reuniones, Connie o Leo le enviarán un correo electrónico o un mensaje de texto, brindándole detalles sobre la unión, incluida información sobre el programa de videoconferencia de Zoom y lo que debe hacer para "unirse". Sé que enviar correos electrónicos y mensajes de texto de un lado a otro puede parecer una molestia innecesaria, pero el proceso de enviarles su correo electrónico y el envío de información a usted logra tres cosas: 1) nos permite saber que aquellos que eventualmente sintonizan en la video conferencia se invitan TCF (y la privacidad de nadie se ve comprometida); 2) nos ayuda a controlar la necesidad, por lo que tenemos recursos adecuados de nuestra parte; y 3) dado que sabemos quién se unirá, podemos estar buscándolo y podemos comunicarnos con usted si no se presenta o tiene problemas. Darle una oportunidad. Realmente es fácil participar.



## El tema del 2 de julio comenzará con

**"Vivir con pena".** Una vez que la conmoción de la muerte de nuestro hijo desaparezca y comencemos a vivir con la realidad cotidiana de nuestra pérdida, cambiaremos para siempre. Uno no puede pasar por todo el dolor y las preguntas que causa la muerte de un niño, sin convertirse en una persona diferente. El dolor, el cuestionamiento, la pérdida de amigos que creías que estarían allí para ti en tu momento de necesidad, pero no lo están, te

obligan a cambiar. Hay tantas cosas que debemos enfrentar al viajar a nuestra "Nueva Normalidad". Al salir de nuestra niebla de olvido, las emociones explosivas nos abruma inesperadamente, aprender a reír nuevamente, encontrar una empatía más fuerte con los demás, la esperanza para el futuro, todas estas y muchas más lecciones en la vida que pensamos que ya teníamos dentro de nosotros serán cambiado. Esta progresión es diferente para todos nosotros, pero muchos padres desconsolados atraviesan caminos similares a medida que salen del dolor de la pérdida hacia la santidad de los recuerdos cálidos. Espero que los siguientes artículos le ofrezcan consuelo y una señal de esperanza al reflejar cómo está progresando en su propio dolor.

## Progreso En El Dolor: Cómo Se Ve Realmente

Ha pasado un año desde que perdimos Ev. Bueno, para todos los demás de todos modos. Para mí, esto ha sido un momento solitario y agonizante. El diccionario define "progreso" como un movimiento hacia adelante o hacia adelante hacia un destino. No tengo un destino, a menos que cuentes la muerte. La muerte es mi destino. Pero cuando digo cosas así, molesta a la gente.

A menudo me elogian por mi crudeza de emoción, por poder expresar mi dolor sin endulzarlo. Pero la desventaja es que muy pocas personas tienen el estómago para ese nivel de autenticidad. Mi honestidad sobre lo que siento en tiempo real hace que mucha gente incómoda.

Miran hacia otro lado. Se hacen a un lado. En algunos casos, simplemente cierran la puerta. Reflejo algo en ellos que han trabajado muy duro para ignorar. Soy como abrazar un alfilerero, siempre afilado. Te meteré en tus tiernos lugares. Si hay heridas que no ha atendido, puede encontrar que mi compañía es insostenible.

Mi terapeuta insiste, a pesar de cómo me siento, estoy progresando en mi dolor. Asumo su palabra porque a menudo no puedo verlo por mí mismo. Debo recordarlo. Hay una lista de cambios que me recita en estos momentos. Una lista que he crecido y que, en ocasiones, me recitaré.

- Ahora puedo estar solo por cortos períodos de tiempo.
- Puedo conducir por mi cuenta.
- Puedo trabajar horas modestas en mi trabajo ... la

mayoría de las semanas.

- Algunos días puedo cocinar y limpiar por mí mismo.
- Puedo pasear al perro (progreso para los dos).
- Puedo ir solo al supermercado y no siempre lloro en el medio del pasillo.
- Puedo vestirme y afectar una apariencia que satisfará a la mayoría del público.
- Puedo reírme de las cosas que son divertidas, con o sin el golpe de culpa que le sigue.
- Puedo sonreír cuando tengo ganas o cuando hace que la gente me deje en paz.
- Puedo ayudar a mis hijos a manejar sus propias vidas y horarios un poco más.
- Puedo escribir uno o dos capítulos a la semana que pueden no ser medio malos.

La lista está destinada a hacerme sentir mejor sobre dónde estoy en este horrible viaje. Algunos días funciona. Otros días, simplemente se siente deprimente. Tengo un historial de no sentirme "lo suficientemente bueno". A mi cerebro le gusta atormentarme con la lista de cosas que no puedo hacer Mucho más a menudo. No escribiré esa lista. No merece espacio aquí. La mayor parte ni siquiera es verdad. Pero hay una tercera lista. Una lista de imágenes fijas. Si quieres un retrato exacto de mi dolor, debes leer estos dos juntos.

La lista de cambios y la lista de imágenes fijas.

- Todavía lloro todos los días.
- Todavía la extraño y anhelo la forma en que un cuerpo en llamas lloraría por agua.
- Todavía me siento responsable de lo que le sucedió, de no evitarlo (traducción: culpa).
- Todavía odio el piso de arriba y lo evito a toda costa.
- Todavía necesito asesoramiento, apoyo y compasión por parte del camión para pasar cada día.
- Todavía tengo que distraerme por períodos de tiempo desordenados para sobrevivir.
- Todavía me siento exhausto y lucho por encontrar la energía para realizar tareas básicas.
- Todavía tengo síntomas de TEPT como hiper excitación (ansiedad), malestar estomacal, falta de sueño y sueños perturbadores.
- Todavía tengo mañanas donde me despierto llorando.
- Todavía odio esta "vida" y me molesta esta experiencia.
- Todavía me siento inseguro en el mundo.



- Todavía temo por la vida de mis otros dos hijos.
- Todavía lucho con preguntas sobre la fe y las creencias y lo que viene después.
- Todavía quiero morir, pero aún elijo vivir.
- También aprendí muchas cosas en el transcurso de este último año.
- Aprendí a ponerme la máscara que otros necesitan que use para estar en mi presencia.
- Aprendí lo que realmente significa la compasión, cómo se ve y se siente al que está sufriendo.
- Aprendí dónde está mi umbral de dolor y dónde está para la mayoría de las personas que me rodean.
- He aprendido quiénes son mis amigos ... y quiénes no son.
- He aprendido que la muerte aterroriza a muchas personas hasta tal punto que abandonarán todos sus principios para distanciarse de ella.
- Aprendí cómo nos mentimos a nosotros mismos y a los demás.
- Aprendí que la honestidad puede ser la mejor política, pero no esperes que te haga popular.
- Aprendí que un corazón aún puede latir incluso después de haber sido diezmado.
- Aprendí que todo dolor es válido y merece una voz.
- He aprendido que es imposible "llorar a ti mismo".
- He aprendido que sobrevivir no es todo lo que se promociona.
- Aprendí que las personas que se suicidan no son egoístas, están desesperadas.
- He aprendido que nadie está realmente seguro, nunca, incluso cuando no están en peligro.
- Aprendí que la vulnerabilidad es la expresión más verdadera de la experiencia humana.
- Aprendí que, contrariamente a la creencia popular, una madre sobrevivirá a la muerte de su hijo.
- He aprendido que incluso en la oscuridad más oscura, hay chispas de gratitud.
- He aprendido que la familia, la que obtienes y la que haces, es lo único por lo que vale la pena preocuparse.
- Aprendí a amar a los demás mejor que antes.
- Aprendí a dar, a inclinarme, a sentarme, y como escuchar
- He aprendido que el sufrimiento despierta y nos conecta a todos.
- Aprendí cómo es un verdadero héroe, y cómo las personas que han pasado por el infierno pueden convertirse en lo más cercano al cielo mientras estás aquí.

- Aprendí a dejarme caer y cuándo levantarme.
- Aprendí a pedir ayuda cuando ya no puedo ayudarme a mí mismo.
- He aprendido que la mayoría de las cosas que consideramos importantes no importan en absoluto.
- Aprendí que el tiempo es solo una idea, que no hay otro lugar más que estar aquí, en el momento presente.
- Aprendí que el amor es lo único que importa.
- Aprendí a respirar sin ella, a través del dolor más insoportable.

No puedo decir que aprecio todas las lecciones que he aprendido en este año. Muchos de ellos duelen como el infierno, y cambiaría cada uno para recuperarla. Pero tu encuentre formas, cuando la mente se está enfrentando a un problema irresoluble, para centrar su atención antes de volverse realmente loco. Encuentras cosas para sentirte bien, por lo que estar agradecido. Encuentras susurros de alivio y haces tu mejor esfuerzo para generarlos siempre que sea posible.

Un año no es nada. Ni siquiera es una arruga. La única esperanza que me da es que el resto de mi vida pasará como un flash. El sufrimiento hace que el tiempo sea intrascendente. ¿Ves lo que hice ahí? Otro algo por lo que estar agradecido. Mi diario de agradecimiento no se verá como el tuyo, eso es cierto. Porque mi mundo no se parece al tuyo. Tiene un agujero gigante, no rellenable, con forma de Ev. Ese agujero cambia mi perspectiva por completo. Y no va lejos. Siempre.

Vivo en el espacio donde ella fue porque no hay otro lugar para que yo sea. Pero sé cosas, mira cosas, debido a esa perspectiva cosas que pueden hacer que este lugar sea un poco mejor. No quiero que pierdas un hijo. No creo que la pérdida de niños sea un antídoto para la estupidez del mundo. Pero te animo a que encuentres a alguien que haya sufrido, encuentres a alguien que realmente haya sufrido algo y te obligues a estar junto a ellos por un tiempo. Abre tus ojos y tus oídos, si puedes soportarlo, a lo que su sufrimiento, y el tuyo, tiene que enseñarte. Estar dispuesto a sentarse con su dolor. Esté dispuesto a sentarse con los suyos. Haz amigos con el dolor dentro de ti. No va a ninguna parte, y los resultados son preferibles a convertirlo en tu enemigo.

Trato de no pensar en términos de tiempo porque, para mí, el futuro es un infierno que no quiero imaginar, y el pasado es una guarida que siempre está a mis espaldas. Ambos tienen más

dolor, y realmente no necesito asumir más de lo que este momento puede ofrecer. Pero trato de apreciar que para otros, el tiempo todavía existe. Todavía se siente como algo. Todavía se registra en alguna parte. No ha pasado un año para mí, y estoy No estoy seguro de que progreso sea la palabra más

precisa para lo que ocurrió. Pero hay movimiento de una especie. Hay flujo Hay algún tipo de pulso ineludible que anima nuestra experiencia del espacio. Ahí está el ahora. Y el ahora después de eso. Y el ahora después de esto. Y al igual que la animación stop motion, puedo ver dónde soy un poco diferente en cada uno. Y supongo, por esto ahora, lo tomaré.

—Anna Silvermail. Anna es una sanadora de cristales, maestra espiritual, autora y artista autodidacta. El mundo de Anna se hizo añicos cuando su hermosa y querida hija, Evelyn, falleció inesperadamente mientras dormía a la edad de 18 años. Amorosamente levantada de TCF No necesitamos caminar solos  
Otoño / invierno 2018



## El Hueco O Vacío

La brecha entre quienes perdieron hijos y quienes no lo hicieron es profundamente difícil de superar. No se puede esperar que nadie cuyos hijos estén bien e intactos entienda lo que los padres que han perdido a sus hijos han absorbido, lo que llevan.

Nuestros hijos ahora vienen a nosotros a través de cada brizna de hierba, cada grieta en la acera, cada plato de cereal para el desayuno, cada niño en el scooter. Buscamos contacto con sus átomos: sus cepillos para el cabello, los cepillos de dientes, su ropa. Nos acercamos a lo que se tejía integralmente en el tejido de nuestras vidas, ahora desgarrado y destrozado. Se ha abierto un agujero negro en nuestro mundo y, de hecho, a menudo no permite que la luz escape. Es un lugar difícil. Para que entremos, hay que cortar profundamente y rasgar de nuevo, cada vez que vamos allí, por los bordes irregulares de nuestra pérdida.

Sin embargo, volvemos, una y otra vez, porque allí es donde ahora residen nuestros hijos. Esto será así en los próximos años y nos cambiará profundamente. En algún momento, en un futuro lejano, los bordes de ese agujero se habrán templado y suavizado, pero el espacio vacío permanecerá, una sentencia de por vida.

Nuestros amigos cambiarán a través de esto. No hay forma de evitarlo. Lloramos por nuestros hijos

en parte, al hablar sobre ellos y nuestros sentimientos por haberlos perdido. Algunos van allí con nosotros; otros no pueden y, a través de su negación, agregar una medida adicional, aunque involuntariamente, a una carga ya pesada. Asumir que podemos sentirnos "mejores" 6 meses después es simplemente "no conseguirlo". La realidad insoportable y aislante que sienten los padres desconsolados está herméticamente sellada de la naturaleza de cualquier otra experiencia humana. Por lo tanto, es una trampa: aquellos cuya compasión y perspicacia que más necesitamos son aquellos para quienes aborrecemos la experiencia que les permitiría esa sensibilidad y capacidad.

Y sin embargo, de alguna manera, hay quienes, cada uno a su manera, han encontrado la manera de comunicarse con nosotros y quédese, para nuestra inconmensurable comodidad. Han entendido, alcanzado cada uno a su manera, que nuestros hijos siguen siendo nuestros hijos a través de nuestra memoria de ellos. Su memoria se sostiene al hablar sobre ellos y nuestros sentimientos sobre su muerte. Niega esto y niegas su vida. Niega su vida y no tienes lugar en la nuestra.

Reconocemos que nos hemos mudado a un lugar emocional donde a menudo es muy difícil comunicarse con nosotros. Nuestros intentos de ser normales son dolorosos y las actividades cotidianas conllevan una angustia silenciosa y gritante que nos acompaña, a veces de un momento a otro. Si tuviéramos que darle su propia voz, tememos ser verdaderamente inalcanzables y, por lo tanto, seguimos siendo "fuertes" por un tiempo. Una gran cantidad de razones, incluso cuando la fuerza agota nuestra energía y agota nuestra voluntad.

Si fuéramos a representar nuestros verdaderos sentimientos, sería imposible estar con nosotros. Nos molesta tener que actuar con normalidad, pero no nos atrevemos a hacer lo contrario. Personas quienes entienden esta dinámica son nuestro estándar de oro.

Trabajando a través de esto a lo largo de los años cambiarnos como lo hace cada experiencia, y la experiencia extrema cambia extremadamente. Sabemos que habremos logrado sobrevivir cuando, como hemos leído, ya no sea tan doloroso ser normal. No sabemos quiénes seremos en ese momento ni quiénes estarán con nosotros.

Hemos leído que la brecha es tan difícil que, a menudo, los padres desconsolados deben tratar de comunicarse con amigos y familiares o arriesgarse a

perderlos. Esta Es nuestro intento. Para aquellos sin mancha por tales eventos, que desean saber de alguna manera lo que, afortunadamente, no saben, lean esto. Puede proporcionar un ventana que es útil para ambos lados de la brecha.

--Gail Schroeder, Capítulo de Boca Ratón

## Solo Un Pensamiento Sobre El Humor

Cuando me preguntan qué me ha ayudado más a enfrentar la muerte y la ausencia de mi hijo, tengo que decir que me ha ayudado más asistir a reuniones de TCF y participar con el capítulo en su memoria. TCF me ayudó a entender muchas cosas, entre ellas esa risa estaba bien.

Esto fue muy difícil, pero sabía que de alguna manera tenía que aprender a reír nuevamente. Me obligué a ver programas de televisión y videos humorísticos. Tuve que forzarme porque mi corazón ya no estaba de humor, y había una terrible culpa que acompañaba la idea de que cualquier cosa podría ser divertida o graciosa después de ese horrible desastre. Pero la risa era parte de mi vida como persona, esposa y madre, y necesitaba los químicos reparadores de almas que la risa proporciona al cuerpo humano.

Una de las cosas que amaba de mi hijo era su sentido del humor, ingenio seco y bromas divertidas. Los El sonido que aún extraño más es su risa y sus risas burlonas.

Muchos de nosotros luchamos por recuperar el humor y el disfrute de la vida en cualquier capacidad. Esto es parte de lo que tenemos que volver a aprender cuando nuestras vidas se ponen patas arriba y al revés con el final de la vida tal como la conocíamos.

Les deseo un suave retorno a una vida habitable y espero que el humor sea parte de esa vida.

--Karen Story TCF, Montgomery, AL



## Emoción Oculta

Oculto en lo profundo de mi seno hay un anhelo que ha sido suprimido. El

sentimiento siempre está ahí, anhelando, anhelando verte, abrazarte, saber quién eres en este momento de tu existencia. Permanece oculto por un período de tiempo y luego, cuando menos lo espero, sale a la superficie y debe ser atendido.

A veces siento que no puedo respirar, como si me sofocara tratando de suprimir el dolor. En otras ocasiones, una lágrima viene de la nada y gotea por mi mejilla. De vez en cuando, algo dentro de mí explota y me hace llorar sin control. Solo puedo adivinar qué causa estas emociones no deseadas. ¿Es la canción que suena en la radio? ¿Puede ser el cambio de las estaciones? ¿Los árboles en ciernes que comienzan una nueva vida me hacen bajar la guardia?

El anhelo nunca desaparece. Me siento como un caminante de cuerda floja sin saber si voy a dar un paso en falso, lo que me hace caer en la corriente de dolor emocional que me obliga a llorar, mientras anhelo verte de nuevo. Con el paso de los años, he aprendido que si puedo aguantar un poco más, estas emociones, por fuertes que sean, pasarán y podré volver a vivir con el anhelo oculto en lo profundo de mi pecho.

--Shirley Muller TCF Lafayette Indiana

## Destrozada

Recuerdo el día  
El policía vino a decir  
Simplemente no hay una buena manera  
Para decirte que tu hijo murió hoy  
Un mundo destrozado.

Estar sin mi primogénito  
No quise seguir  
¿Por qué Dios se lo llevó?  
Oh el dolor de ese día  
Me sentí destrozado.

Sentí que mi mundo se acababa  
Simplemente no sabía cómo comenzar  
Sabía que tenía que encontrar un camino  
O de ese fatídico día  
Me quedaría desplazado.

Luego, lentamente, empiezo a reparar  
Y aprende a vivir sin él  
Para volver a armar mi vida  
¿Sería posible entonces  
Para no ser despedazado?

Sí, las grietas siguen ahí  
Pero al juntar las piezas con cuidado  
Con familiares y amigos aprendí a compartir  
Para sentir su amor y su cuidado  
¿Podría ser menos destrozado?

Aunque mi dolor sigue siendo real  
Con el vacío ahora puedo lidiar  
Aprendí a vivir la vida otra vez  
Sí, siempre lo extrañaré  
Pero ya no me siento destrozado.

--Betty Thoreson Northern Nevada TCF

## Recuerdos



Dime honestamente ...  
con el cuarentena y el  
aumento cantidad de tiempo que hemos pasado en  
nuestros hogares, ¿cree que ha estado pensando  
más en su familia y sus hijos que han muerto? Por  
lo que muchos de ustedes han dicho, creo que  
todos hemos estado repasando los recuerdos que  
tenemos de nuestros hijos más en los últimos  
meses que en el pasado. Si bien esa puede ser una  
afirmación bastante amplia que está abierta a un  
debate vigoroso, permítanme hacer una advertencia  
para dar a mi opinión algo más firme: esto puede no  
aplicarse a las familias que han tenido un niño  
muerto en el último año más o menos. ...para ellos,  
es seguro decir que su tiempo de memoria es casi el  
mismo.

Ahora, volviendo a recordar a nuestros hijos, es  
cierto que probablemente todos pensamos en ellos  
todos los días. Mirar algo que les gustó, ver algo  
que les pertenecía o escuchar cierta música solo  
provoca un pensamiento sobre ellos  
automáticamente ... y eso es un hecho. Hacemos  
eso independientemente de lo que haya sucedido  
recientemente en nuestras vidas. Sin embargo, de lo  
que estoy hablando es que el tiempo que hemos  
pasado pensando en ellos es mayor que lo que es  
nuestra "normalidad".

¿Por qué es eso? No hace falta que un psicólogo  
de gran prestigio nos lo diga. Uno, tenemos más  
tiempo en nuestras manos; dos, nos hemos visto  
inmersos en la muerte "social" y el miedo que nos  
rodea; y tres, hemos pasado más tiempo solos,  
aislados de amigos y familiares. Y este aislamiento y  
desconfianza sobre el futuro solo establece el tono  
para que nos sintamos impotentes, un poco  
deprimidos y, en general, fuera de contacto con la  
forma en que nos consideramos en nuestro entorno.

Nuestros pensamientos se vuelven hacia adentro  
y, en momentos como este, parte del dolor que no  
habíamos manejado lo suficiente, ahora sale a la  
superficie para ser reexaminado y meditado. Es  
posible que hayamos lidiado con muchas de las  
pérdidas que hemos sufrido, pero ahora, regresa y

lo que podríamos haber sido capaces de atar mentalmente y guardar con un pequeño arco alrededor, se deja caer en nuestras vueltas por más trabajo.

Descubrí que, aunque nuestros hijos murieron hace 18 y 6 años, puedo estar viendo la televisión y encontrar lágrimas corriendo por mis mejillas por algo en un programa que normalmente provocaría un pensamiento rápido, pero que no habría provocado tal una respuesta. Además, he notado que vuelven recuerdos sobre ellos que no he tenido en años. Y me molesta que no solo estoy físicamente confinado, sino que ahora estoy "encarcelado" emocionalmente ... sin saber qué provocará recuerdos encerrados hace algún tiempo e inundados por sentimientos de insuficiencia al tratar con ellos.

Si te estás diciendo en silencio a ti mismo: "Sí, también me he dado cuenta de esto", déjame decirte algo que me sucedió para poner todo en perspectiva. Tenemos un perrito mayormente blanco llamado Obie que arroja como un loco. No parece importar si lo cepillo o no; el cabello todavía se cae donde quiera que vaya. La otra mañana estaba sentado en mi sillón reclinable junto a una puerta corredera que sale a mi terraza, leyendo el periódico y tomando café, cuando vi a un par de gorriones en la cubierta. Uno estaba en el tapete de entrada a unos cuatro pies de distancia y parecía que tenía una barba blanca. Me pareció extraño ya que nunca había visto un gorrión barbudo, y luego me di cuenta de que estaba recogiendo pelos Obie para construir un nido. En cierto modo, estaba reutilizando los pelos de lo que habían sido originalmente. Y luego me di cuenta: mis recuerdos no eran diferentes a los pelos que Obie había arrojado. Su cabello todavía tenía un propósito, al igual que los recuerdos que había olvidado tenían un propósito: me recuerdan quién soy, dónde he viajado en mi vida y las personas que han sido importantes para mí ... especialmente mis hijos muertos. Gracias, pequeño gorrión, por darme una lección de vida. Que tu nido sea todo lo que quieres que sea. Y para aquellos que lean esto, que sus recuerdos sean tan agradables como los míos ahora que me di cuenta de que son reutilizados. Y yo puedo vivir con eso!  
--Dale Gunnoe Kirkland WA, Eastside TCF

## Ayudando a Sanar a Los Familiares De Un Homicidio

El homicidio afecta a todos

Un amigo ha experimentado la muerte repentina y violenta de alguien a quien ama. Desea ayudar, pero no está seguro de cómo hacerlo. Este artículo lo guiará en formas de convertir sus preocupaciones y preocupaciones en acciones positivas. Muerte traumática y violenta.

La muerte por homicidio crea un dolor abrumador para los sobrevivientes. Su mundo ha sido puesto patas arriba. Nada en la vida prepara a los sobrevivientes para la realidad de que alguien a quien aman ha muerto violentamente. El asesinato resulta en sobrevivientes que lloran no solo la muerte, sino también cómo murió la persona. Una vida ha sido truncada por un acto de crueldad. El desprecio por la vida humana agrega sentimientos abrumadores de confusión, desconfianza, injusticia e impotencia al sentimiento normal de pérdida y tristeza, asesinato y estigma social.

Los sobrevivientes de víctimas de asesinato entran en un mundo que la mayoría de las personas no entiende. Una triste realidad es que los miembros de una comunidad donde ha ocurrido un asesinato trágico a veces culpan a la víctima o a los sobrevivientes. Por la necesidad de protegerse de sus propios sentimientos personales de vulnerabilidad, algunas personas razonan que lo que ha sucedido tiene que ser culpa de alguien. Esta necesidad de "culpar" se proyecta en un esfuerzo por combatir cualquier pensamiento de que tal tragedia les pueda pasar alguna vez. Como resultado de este miedo y malentendido, los sobrevivientes de muertes por homicidio a menudo se sienten abandonados en un momento en que necesitan desesperadamente apoyo y comprensión incondicionales. Sin lugar a dudas, los sobrevivientes de homicidio sufren de varias maneras: una, porque necesitan llorar la pérdida de alguien que ha muerto; dos, porque han experimentado una muerte traumática repentina; y tres, porque a menudo son rechazados por una sociedad que no quiere entrar en el dolor de su dolor. Permitir entumecimiento.

Sentirse aturdido o adormecido es algo bueno para tu amigo. Este entumecimiento tiene un propósito valioso: le da tiempo a las emociones para ponerse al día con lo que le han dicho a la mente. Nada en los mecanismos de afrontamiento de uno

prepara a los sobrevivientes para este tipo de trauma. El shock es como un anestésico: ayuda a crear aislamiento de la realidad de la muerte hasta que su amigo sea más capaz de tolerar lo que él o ella no quiere creer. No asumas que tu amigo está "siendo fuerte y tomándolo bien" cuando está realmente en estado de shock. Pueden parecer fuertes, pero al principio del dolor, su apariencia refleja su entumecimiento e incredulidad. Sin embargo, lo necesitan ahora, y lo necesitarán particularmente cuando el shock comience a desaparecer y la realidad se establezca. Deje que su amigo se mueva a su propio ritmo.

Es perjudicial tratar de empujar a alguien a través de la conmoción y el entumecimiento. Al "caminar con" su amigo a su propio ritmo, le está dando uno de los regalos más preciados de la vida: usted mismo. Trabajen juntos como ayudantes.

Recuerde que el asesinato de alguien amado es una experiencia devastadora. Como resultado de esta muerte, la vida de tu amigo está en reconstrucción. Él o ella necesitarán hablar sobre eso en los próximos años. Sé la persona que alentará y permitirá a tu amigo para compartir sentimientos sobre el homicidio después de que otros oyentes se hayan mudado. Usa el nombre de la persona que fue asesinada cuando hablas con tu amigo. Escuchar el nombre puede ser reconfortante, y confirma que no has olvidado a esta persona importante que fue parte de la vida de tu amigo.

Experimentar pena es el resultado de haber amado. Los sobrevivientes de homicidio deben tener garantizado este privilegio. Si bien las pautas de este artículo pueden ayudar, es importante reconocer que ayudar a un sobreviviente de homicidio a sanar no será una tarea fácil. Es posible que tenga que dar más preocupación, tiempo y amor de lo que nunca supo que tenía. Pero este esfuerzo de ayuda será Ser más que vale la pena.  
--Extractos de los escritos de Alan D. Wolfelt, Ph.D

## Opciones

Por Fran, mamá de Don

Dios podría haberte detenido cuando recogiste el arma,

Susurrando suavemente: "No es tu tiempo, hijo".

Solo deseando que guardes el arma

Y enfrenta el desafío de otro día.

Pero sabía que tu espíritu estaba tristemente roto.

Aunque las palabras nunca se habían dicho.

También sabía que estabas buscando su rostro.

Y la promesa de la vida en un lugar mejor.

Así como una lágrima rodó de su ojo,

Susurró: "Solo estaré esperando.

No alentaré ni interferiré,

Solo siente mi presencia parada cerca.

Porque con todos los milagros que puedo hacer,

Debo dejar esta elección a usted.

Si sientes que simplemente no puedes continuar,

Te daré la bienvenida a tu hogar celestial.

Aunque preferiría que te quedaras

Seguir el plan de mi vida para otro día.

Pero no puedo prometer toda alegría y riqueza,

O gran felicidad o salud robusta.

Si no tienes la fuerza para continuar,

Tal vez es hora de venir a la casa del cielo ".

El joven suspiró profundamente.

Y dijo: "Ya no puedo intentarlo".

Cuando apretó el gatillo oyó una voz suave.

"No es mi voluntad hijo, pero acepto tu elección".

--Enviado por Carol Johnson en memoria de Jared Sheets

***Nunca arrepentirse  
¡Algo que una vez te  
hizo feliz!***

## ¿Lamentar?

Para preguntarle a una madre que Recientemente perdió un hijo, "¿Cuál es el un minuto de tu vida te arrepientes ¿la mayoría? puede traer respuestas sorprendentes.

Sus primeras reflexiones pueden ser dolorosas, ya que sus pensamientos diarios ya están plagados de una letanía de "qué pasaría si" y "si sólo fuera": ¿Qué pasaría si hubiera detenido la fiebre antes? ¿Qué pasaría si hubiéramos cogido un taxi en lugar del autobús a la oficina del pediatra? ¿Y si hubiéramos ido directamente al hospital? ¿Si tan solo el EMT hubiera notado su temblor y convulsión? ¿Cómo podría yo, su madre, no saber que estaba TAN enferma?

Lo que no daría por los simples remordimientos de mi yo más joven: renunciar a clases de piano para jugar fútbol con amigos; quedarse fuera de fiesta hasta tarde; comprar demasiada música y equipo de cámara a crédito. El arrepentimiento requiere reparaciones, pero ¿cómo hacer las paces con los muertos? Es una prueba definitiva de amor propio y compasión para revisar los minutos previos a su muerte. Pero también es la lección que mi pequeño me enseñó: "amor incondicional".

Así que el momento en que más me arrepiento ocurrió uno o dos días antes del viaje en ambulancia. Ella se sentó en mi regazo, saltando sobre mis piernas como a los niños pequeños les



encanta hacer. Girándose para mirarme, echó sus brazos alrededor de mi cuello, inclinándose con la cabeza inclinada hacia un lado y sus rizos cayendo sobre un ojo. Alegremente agarró mis mejillas con sus pequeñas manos y frotó su nariz contra la mía, riendo de placer. Se inclinó más cerca para besarme en los labios y hacer su ruido SMOOCH más grande y divertido. Ella trató de morderme la nariz, como a veces lo hizo en lugar de un beso. Suavemente moví su rostro sonriente hacia atrás, evitando los dientes. Si tan solo la hubiera dejado demorar solo un minuto más.

--Mahealani Ahia, la mamá de Hina, TCF Honolulu

## Recientemente desconsolado ...

### Recién desconsolado ... Carga de dolor

Mientras lucho con las palabras para encontrar respuestas  
 Leyendo y escribiendo mi dolor  
 Las páginas se vuelven borrosas ante ojos cansados  
 De este aplastante drenaje emocional.  
 El alivio que viene de la escritura.  
 Paralela a lo que siento cuando leo  
 Para abrirme a la tortura de la pérdida  
 Parece calmar esta insoportable necesidad.  
 No hay placer en la vida en este momento  
 Es un esfuerzo pasar el día  
 Y trabajo para estar por encima del agua ...  
 Pero la costa está muy lejos.  
 Entonces tomo un bolígrafo o un libro sobre el dolor  
 Y sirve como una balsa por un tiempo.  
 Y espero, mientras mis lágrimas caen en páginas de dolor  
 Que aprenderé una vez más a sonreír.  
 Mientras nado hacia la orilla de la aceptación  
 Rezo por la paz de la creencia  
 Que el cielo es tu hogar y me estás esperando  
 Entonces finalmente estaré libre de este dolor.  
 --Sally Migliaccio TCF Babylon, NY

## Afligidos experimentados ...

### Heridas del Espiritu

Las heridas del espíritu se suavizan con suavidad y se curan con el paso de los años. Bajo las viejas cicatrices fluye de nuevo la calma, la marea saludable de la vida. Bajo una gran pérdida,

el corazón llora impetuosamente para que nunca pueda ser feliz otra vez, y tal vez en su desesperación dice que desea que nunca lo consuelen.

Pero aunque los ángeles no vuelan hacia abajo para abrir la tumba y restaurar la pérdida, los días y meses vienen como ángeles con curación en sus alas. Bajo su toque, el doloroso arrepentimiento pasa a la tierna memoria; en manos que estaban vacías, las nuevas alegrías se presionan suavemente; y el corazón que era como el despojado de sus hojas y golpeado por las tempestades del invierno, vuelve a vestirse con el verde de la primavera.

-- George S. Merriam

## Para Amigos Y Familiares ...

### Hora



"El tiempo avanza" es el viejo cliché Marcha sobre con furia y determinación, pero algunas cosas se quedan mismo. Tu asiento todavía está vacío en la mesa. Tu cama todavía no está dormida. El sonido de tu risa solo está en nuestros recuerdos. Su foto enmarcada en la galería familiar de fotos permanece igual mientras que los demás envejecen. Su número de teléfono nunca aparece en el identificador de llamadas. Tu ropa nunca se encuentra en la lavandería; tu nombre apenas se menciona. Pero el tiempo avanza sin importar cuánto deseamos poder retroceder en el tiempo a los días en que estas cosas eran acontecimientos comunes.

De alguna manera hemos logrado avanzar junto con el tiempo. A veces ha sido una verdadera lucha consciente mantenerse a flote. Resistimos, no queriendo dejarte en tiempos pasados. Hemos logrado sobrevivir a su muerte, pero estamos heridos para siempre. A veces el la herida no se muestra a los demás. Solo para aquellos que realmente se toman el tiempo para "mirar" en la pregunta. "¿Cómo estás?" Aquellos que se atreven a aventurarse y hacen la pregunta esperando sinceramente una respuesta sincera son realmente especiales para nosotros. Estas personas tocan nuestros corazones en ese lugar especial donde aún viven nuestros hijos. Pueden hacernos sonreír y las lágrimas fluyen sin vergüenza, solo reconociendo que el dolor sigue ahí. Validan la existencia de nuestro hijo.

Que alguien mencione a nuestro hijo es realmente un regalo para un padre desconsolado. Pocos son los no afligidos que se aventurarán a este "lugar especial" y tendrán el coraje de entrar. Puede estar seguro de que el padre desconsolado no olvida estos casos en que usted le dio permiso para compartir a su hijo o hija.

--Karen C., TCF Frankfort, KY



## Bienvenidos ...

"Nuestro grupo de apoyo mensual ofrece esperanza. Espero que el dolor agudo del dolor desaparezca. Espero poder comenzar a recordar la vida de mi hijo más que muerte. Espero poder sobrevivir. Espero volver a reír. Ven y comparte esa esperanza. No necesitamos caminar solos.

--Dave Wilkinson

## Consejo Útil ...

Cuando me aflijo, cuando apoyo a otros mientras ellos se afligen, incluso en medio de un dolor aparentemente insoportable, el dolor se convierte en una forma de honrar la vida, una forma aferrarse a cada fugaz y precioso momento de alegría.

--Courtney Davis, enfermera practicante L.A., CA  
TCF newsletter

## Reseña Del Libro ...



Fluirán nuestras lágrimas para siempre. La historia de dolor y esperanza de un padre de Ted Wampler. La hija de Ted fue asesinada cuando perdió el control de su automóvil. Este libro nos lleva a un viaje de dolor, conmoción, depresión, negación, honestidad y el proceso de curación. Potente debido a la honestidad, la emoción y el proceso de curación al descubierto en una conversación directa y bien escrita.

## De Vacaciones

Me senté y vi las olas entrar y salir.  
Te busqué allí, pero no estabas a punto.  
Vi a un niño pequeño de tu talla,  
Y pensé que eras tú, hasta que lo miré a los ojos.  
Escuché una voz extraña que te llamaba  
Y pensé por un segundo que estabas en casa otra vez.

Fui al embarcadero donde solías pescar;  
Miré las estrellas e hice un deseo.  
Entonces cerré los ojos y te escuché decir:  
"Te quiero, mami,  
pero no puede ser así;  
No puedo volver a la tierra  
como sabes.

Pero viviré dentro de ti  
donde quiera que vayas;  
Porque estoy con Dios en un  
lugar tan divino  
Donde no hay dolor  
sin espacio ni tiempo ".  
Entonces abrí los ojos y me alejé  
Y he sabido dónde estás desde ese día.  
Penny Lineahan, TCF Morris, NJ

## Algún Día

Algún día, no dolerá tanto y podré sonreír de nuevo,  
Algún día, las lágrimas no fluirán tan libremente  
cuando

Pienso en lo que pudo haber sido

Algún día, las respuestas a "por qué" y "qué pasaría  
si 'no  
ser tan importante

Algún día podré usar lo que tu muerte me ha  
enseñado  
para ayudar a otros con su dolor,

Algún día estaré lo suficientemente curado para  
celebrar tu vida  
tanto como ahora me detengo en tu muerte.

Y algún día, tal vez mañana, aprenderé a aceptar  
las cosas que no puedo cambiar ...

Pero por hoy ... creo que estaré triste

Steven L. Channing, TCF / Winnipeg, MB  
en memoria de Kimberly Susanne Channing  
15 de abril de 1973 - 23 de febrero de 1987

Quizás no son las estrellas,  
sino más bien aperturas donde el amor  
de nuestros perdidos se vierte a través de  
y brilla sobre nosotros  
para hacernos saber que son felices.





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\* For corrections or to add  
your child to the Our Children  
Remembered section of the  
newsletter, call Lynn at (310)  
530-3214 and leave a  
message.

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

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

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

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

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

## Homenajes de cumpleaños ...

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)) ☪ Recuerda que siempre estamos trabajando un mes en avance y necesite sus homenajes para el primer mes antes del cumpleaños real.

### Un homenaje de cumpleaños a: **Eric Vines** Julio de 1977 - Julio de 2001

Querido Eric,

¡Feliz cumpleaños! Es difícil imaginar que hubieras cumplido 43 este año. Cuando pienso en ti en tu último cumpleaños con nosotros, eras un niño alegre, ruidoso y extrovertido de 14 años haciendo balas de cañón en tu fiesta de cumpleaños. Oh, cómo atesoro esos recuerdos.

Siempre esperaba recibir su tarjeta postal de Hoff's Hut anunciando que estaba recibiendo una cena gratis para su cumpleaños. Todavía honro esa tradición, pero este año con la pandemia, me pregunto si los enviarán por correo. Quién sabe ... pero incluso si es solo para llevar, todavía pediré algo de allí y recordaré todos los cumpleaños que celebramos en Hoff's. Tu "día especial" sigue siendo especial para mí. E incluso si trae una lágrima o dos, ¡te recordaré y sonreiré como te deseo un feliz cumpleaños!

Todo mi amor, mamá

### De Nuestros Miembros ...



Estimados padres de "amigos compasivos":

Estoy escribiendo para hacerle saber cómo me siento y tal vez cómo se sienten algunos de los otros hermanos. Ha habido momentos en que mis padres comienzan a ponerse realmente deprimidos por mi hermano. Normalmente salgo de la habitación. Siento que no importa cuánto lo intente, diré o haré algo que los lastimará más, o que no entenderán lo que realmente estoy tratando de decir. Ya sienten suficiente dolor. Realmente los amo y entiendo lo suficiente sobre cómo duelen, pero no soy bueno para decir lo que siento. Parece que nunca suena bien.

También mantengo mis emociones alejadas de ellos. Siempre escucho que es mejor dejarlo salir, y lo hago, pero no frente a mis padres. Me temo que podrían tratar de contener sus emociones frente a mí, para que no me enoje. He tenido momentos difíciles durante los últimos años, y todavía tengo momentos difíciles, por lo que siempre tengo miedo de que se detengan si me ven enojado. Sé que eso los lastimaría más cuando intentan contenerlo.

Me encanta hablar de los buenos momentos que tuvimos mi hermano y yo, pero prefiero estar solo cuando lloro por él. Solo de vez en cuando mi hermana y yo podemos hablar de él, pero esa es la única persona con la que realmente puedo hablar. Espero y rezo con todo mi corazón para que mis padres lo entiendan, pero no puedo hablar con ellos. Extraño mucho a mi hermano, más de lo que creo que realmente se dan cuenta. Los amo y me preocupo demasiado por ellos y los molesto aún más. Tal vez me equivoque, pero por favor padres, entiendan cómo me siento. Que siempre estemos cerca.

Amor, un hermano

--Boletín informativo de TCF de Louisville KY

### Ellos Vivieron...

Sí, lloren queridas almas  
Por los que has perdido.  
Recuerda las veces que compartiste  
Los tiempos divertidos  
Los tiempos tranquilos  
Los tiempos tristes  
Los tiempos reflexivos.  
Sí, llora queridos corazones  
Por las vidas truncadas.  
Recuerda lo que dieron  
La risa ... Las lágrimas ... Las esperanzas ... Los miedos.  
Sí, llorar por la pérdida de un ser querido.  
Pero celebre, porque han vivido.  
--Cheryl Larson, Hermana

### Para los abuelos ...



### El Signo De La Mariposa

Estaba parado en la tumba de mi hermoso nieto precioso  
Sentirse triste y solo.  
Las lágrimas corrían por mi cara ese día  
Como tuvieron muchas otras veces

Pero en esta ocasión particular  
 Me envió una pequeña señal.  
 Una mariposa de repente aterrizó  
 En las flores en el jarrón  
 Sabía que esto tenía que ser una señal  
 De la gracia interminable de Dios.  
 Le dije a la pequeña mariposa  
 "Oh Brian, te amo"  
 Voló y aterrizó en un globo en  
 ese jarrón  
 Eso decía "Te amo" también.  
 Mi corazón estaba quieto y consolado  
 Mis lágrimas comenzaron a secarse  
 Porque sabía que Brian me habló  
 A través de esa pequeña mariposa.  
 --Joyce P. Fairbanks - TCF, Fredericksburg VA

## De nuestros miembros ...



8 años de dolor  
 8 años de soledad  
 8 años de pérdida  
 8 años de anhelo  
 8 largos años y solo el resto de nuestras vidas para pasar  
 8 años de conexión perdida  
 8 años de envidia hacia otros que aún tienen la suya  
 ∞ años restantes  
 Hermana RIP  
 --Escrito por su concubina Roxanne, en memoria de Jacqueling Taylor

## Mi Pasajero No Deseado



Habían pasado veintitrés meses desde la muerte de mi hijo primogénito, Maxwell. Me ocupaba de mis asuntos y me sentía, bueno, digamos, tan bien como se pone. Abrí un sobre manila que encontré en una caja en mi garaje. Lo primero que veo es la huella pintada a mano de mi hijo fallecido en un trozo de papel de construcción verde desteñido. Adjunto había un poema que hablaba de cómo tendría esta pequeña huella de mano para no olvidar cómo era cuando fuera mayor ... ¡Trago! Seguí leyendo los comentarios de los maestros en las boletas de calificaciones que mencionaban lo hermosa y útil de una persona que estaba seguro de que ser cuando creció. Ugh! Había fotos de él protagonizando obras de teatro en la escuela, historias que había escrito, y así sucesivamente, hasta que llegué a una tarjeta hecha a mano del Día de la Madre que literalmente

me arrodilló allí mismo, en medio de mi garaje frío.

Una vez más allí estaba, de lado con el intenso dolor que solo otro padre que había perdido a un hijo podía entender.

Unos días después y sintiéndome muy frágil por mi descubrimiento, me pregunté si de alguna manera, de alguna manera, podría prepararme para el próximo desencadenante, grande o pequeño. "Probablemente no", resolví, "ahora no de todos modos". No sé, supongo que estaba agarrando pajitas. Pero comencé a escribir en diario mis sentimientos y pensamientos al respecto, como a menudo hago. Dentro de mis palabras, me convertí en esta pequeña imagen de dibujos animados, conduciendo en este pequeño auto azul de dibujos animados, con grandes anillos de humo negro detrás de mí. Putt ... Putt ... Putt .... Las imágenes de dibujos animados de repente se convirtieron en una pequeña historia de dibujos animados para mí, y así fue como ... Mi pasajero no deseado por Sherry Smith 21 de febrero de 2020

Con las manos agarradas al volante, con la cara no muy lejos, ahí estoy, putt ... putt ... avanzando en el viaje de mi vida, en mi pequeño auto azul. De vez en cuando hay algunos contratiempos, y la mayoría de los que me pasan, a mi lado se sienta mi pasajero no deseado llamado Grief. De vez en cuando lo miro con una mirada de descontento, pero sobre todo con gran tristeza. Entonces, de repente, de la nada, algo amenaza con deslizarme en mi viaje.

Golpeo mis descansos, chillando hasta parar por completo. Desconcertado, murmuro por lo bajo, "¿qué fue eso?" Continúo: "Parece salir de ninguna parte, y con frecuencia cuando menos lo espero". Después de unos momentos de estar allí congelado por la incertidumbre, miro a mi pasajero no deseado, "¡tú!" Yo digo con desprecio. Luego, me apresuro a salir de mi pequeño auto azul, y corro hacia el lado de los pasajeros y abro la puerta, "¡Fuera!" Yo grito. "¡Ya no te quiero aquí!" Y luego, apenas ahogo las siguientes palabras: "No puedo; ya no puedo hacer esto"...

Mi pasajero no deseado cruza los brazos sobre el pecho, la nariz hacia arriba y en la otra dirección y responde: "Si yo fuera tú, volvería al coche y seguiría con tu viaje. Verás, no voy a ir en cualquier lugar, no en cualquier momento pronto de todos modos. Será mejor que descubras cómo harás esta cosa llamada vida mientras estoy contigo. De hecho, continuó, puedo estar contigo por el resto de tu vida. " Me quedé allí por unos segundos tragando el pesado nudo de realidad en mi garganta, y en un

estado de rendición, supongo que se podría decir, cerré su puerta. Luego, lentamente, doy la vuelta y me subo de nuevo a mi pequeño auto azul, agarro mis manos hacia el volante y pongo ... putt ... putt ... sobre la marcha.

--Sherry Smith Enviado por Linda Cortes

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.

☺ Celebraremos nuestra segunda reunión de Zoom el jueves 2 de julio a las 7:00 p.m. Tendremos reuniones virtuales hasta que podamos reunirnos en persona. Envíe correos electrónicos a nuestros miembros con información de invitación. Si no lo recibió, envíeme un mensaje y lo agregaré a la lista. Puede comunicarse con ellos al (310) 536-9305 o Conniestar58@gmail.com, o Leo en Liccia79@gmail.com Esperamos verte.

**MUCHAS GRACIAS** a Albert y Nancy García por convertirse en amigos telefónicos de habla hispana y por traducir el boletín al español. El boletín estará disponible en línea una vez traducido. Avísame si desea recibir un recordatorio por correo electrónico o una copia impresa cuando esté listo. (310) 963-4646 o Lynntcf@aol.com Para obtener más información en español, llame a Nancy al (310) 406-5163.

**Bienvenidos nuevos miembros ...** 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 ...** En el mes del cumpleaños de su hijo, se proporciona una Mesa de

cumpleaños donde puede compartir fotos, recuerdos, la merienda favorita de su hijo, un pastel de cumpleaños, un ramo de flores o cualquier cosa que quiera 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.



### Boletín Homenajes de cumpleaños ...

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

Los homenajes deben llegar antes del 1 del mes anterior al mes de cumpleaños de su hijo o en la reunión anterior. **(1 de julio para los cumpleaños de agosto).** Si no cumple con la fecha límite, llame a Lynn al (310) 530-3214 y avísame. Intentaré encajarlos. De lo contrario, aparecerán en la edición del mes siguiente.



### Obtenga sus botones de fotos ...

Los botones de fotos son una manera perfecta de compartir a su hijo, nieto o hermano con otras personas en las reuniones mensuales. Si a ti te gustaría hacer algo, llame a Ken al (310) 544-6690. Puede enviarle una foto por correo para cada botón que desee (las copias en color funcionan muy bien) 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.

**Libro de recuerdos ...** 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 una página a casa para trabajar. Se pueden incluir fotos, poemas o un homenaje que elija que nos ayudará 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 ...** 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 estaban recién desconsolados 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 Linda para que podamos poner el nombre de su hijo en una etiqueta de donación dentro del libro.

**Gracias ...** 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.tcfsbla.org](http://www.tcfsbla.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 ...** 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) 530-3214 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 ...** 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 (líder del capítulo) ..... (760) 521-0096  
Linda Zelik (ex co-líder) ..... (310) 370-1645  
Kitty Edler ..... (310) 541-8221  
Richard Leach (nieto) ..... (310) 833-5213  
Joey Vines (hermano) ..... (424) 488-9596  
Nancy García (hispanohablante) ..... (310) 406-5163

### CAPÍTULOS LOCALES TCF

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 ...

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

Rose Madsen, (909) 798-4803 Boletín y grupo de apoyo, correo electrónico [Roseydoll@aol.com](mailto: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](http://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 Lázaro:** 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, alíentelos a asistir, es posible que tenga la oportunidad de cambiar el curso de su vida.

**Otros sitios web de apoyo de duelo ...**

thetearsfoundation.org

goodgriefresources.com

bereavedparentsusa.org

healingafterloss.org

survivorsofsuicide.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/](http://www.facebook.com/)

TheUglyShoesClub (Suicidio)

Griefwords.com (para abuelos)



childloss.com

griefwatch.dom

opentohope.com

webhealing.com

alivelone.org

angelmoms.com

**Un agradecimiento especial a:**

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:**

LÍDER DEL CAPÍTULO: Lori Galloway

CAPÍTULO ZOOM HOSTS: Connie y Leo Liccaridona

EDITOR DE NEWSLETTER: Lynn Vines

TRADUCTOR ESPAÑOL: Albert Garcia

Corrector de pruebas: Sandra Myricks

TESORERO: Ken Konopasek

SITIO WEB: Joe Zelik

**Información de la oficina nacional:**

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.

**La Oficina Nacional de TCF** tiene un grupo de apoyo continuo para padres y hermanos en línea. Para obtener un cronograma completo y para registrarse en Soporte en línea, visite <http://compassionatefriends.org> y siga las instrucciones para registrarse. También hay una sala de chat grupal cerrada para temas específicos en los que debe registrarse.

**Soporte en línea** (chat en vivo) TCF ofrece "capítulos virtuales" a través de una comunidad de soporte en línea (chats en vivo). Este programa se estableció para fomentar la conexión y el intercambio entre padres, abuelos y hermanos (mayores de 18 años) en el 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. Puede estar 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)

**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.



## 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.

No se recibieron donaciones este mes

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 pagar 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. Chapter.

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

---



Me pregunto ... mientras yacía aquí  
pensando en ti  
Lo que deberías ver  
desde tu fabulosa vista.  
Whistlers, screamers,  
destellos de luz  
Haz este 4 de julio  
una noche especial  
¿Puedes ver todos los  
celebración y diversión  
Mientras miras hacia abajo después de  
¿Puesta de sol? Me pregunto....

-Return Seervice Requested-



**JULIO 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 todavía sienten un dolor tan fresco.  
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 The Compassionate Friends,

Es un dolor que compartiremos, tal como 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 acercamos el uno al otro en amor  
compartir el dolor y la alegría, compartir la ira y la paz, compartir la fe y las dudas y ayudarse 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.