



The Compassionate Friends

South Bay/LA Chapter

Supporting Family After a Child Dies

BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES ENFERMOS Y SUS FAMILIAS

Junio de 2020

Editor De Problemas: Lynn Vines (310) 963-4646

correo electrónico: 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

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 4 de junio está disponible con Zoom. Consulte la página 15 para solicitar una contraseña para las reuniones.

La Conferencia Nacional de julio de 2020 en Georgia ha sido CANCELADA debido a la pandemia de Corona.

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

Chapter Co-Leaders:
Necesitamos un co-líder:
¿Podrías ser tú?
Lori Galloway (760) 521-0096
Lorijog01@gmail.com

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

El boletín de junio comenzará con "Aprender a coexistir con nuestra pérdida". En lugar de "Morar" en nuestra pérdida, necesitamos aprender a "coexistir" con nuestra pérdida. La vivienda es parte del proceso de curación. Al principio es todo lo que podemos hacer, porque el dolor de perder un hijo es devastador. Así es como llegamos a un acuerdo con el "Por qué, qué si y si solo" que acompañan al dolor. Esos pensamientos que aparecen en nuestras mentes y parecen resurgir cada vez que cerramos los ojos. Así es como aprendemos a aceptar lo inaceptable. Al aprender a coexistir con nuestra pérdida, debemos aprender a detenernos en ella sin culpa, sin el aislamiento, sin el dolor abrumador. Coexistir con el dolor es un proceso. A medida que nos acercamos a los demás, compartimos, escuchamos, aprendemos, comenzamos a recuperar el control de nuestras vidas y a hacer las paces con el dolor. Con el tiempo, atesoramos los recuerdos, avanzamos, nos acercamos para ayudar a otros y aprendemos que llegar también nos ayuda a sanar. Espero que los siguientes artículos lo ayuden a coexistir con la muerte de su hijo. Si bien no podemos reunirnos para ayudarnos mutuamente mientras nos ponemos en cuarentena, tendremos una "reunión virtual" en línea usando Zoom. Únase a nosotros a las 7 PM el 4 de junio. Sepa que nosotros en TCF estamos pensando en usted y esperamos poder reanudar pronto nuestras reuniones regulares.

Elegir La Vida

"Nunca será lo mismo. Nunca." Como un afligido padre, a menudo has escuchado o dijo estas palabras para expresar los profundos sentimientos de pena y desorientación. Tu vida de repente ha tomado un curso inesperado que parece inexplorado e inexplorado. Desconcertado, buscas en vano caminos de regreso a tu vida anterior, hasta que te enfrentas a la realidad de que no hay camino de regreso. Tu hijo está muerto para siempre. Es entonces cuando puedes decir: "... nunca lo mismo". Este es el aspecto de la pena que Simon Stephens llama "El Valle del Sombra." Es ese tiempo muy largo entre la muerte de su hijo y su reinversión en la vida. Entre. No se supone que sea un lugar de descanso permanente.

Aunque algunas personas residen en el valle, es una transición de la muerte de su hijo a la vida con un propósito renovado. La clave de esta transición eres tú mismo. Debes elegir entre la vida y el valle.



Tú y solo tú puedes decidir. Y debes tomar esa decisión una y otra vez, cada día.

Ceder ante la desesperanza del valle es tentador. Elegir avanzar hacia la vida requiere una gran cantidad de trabajo. Debes luchar con el dolor de pena para resolverlo. Es una lucha diaria llena de lágrimas, ira, culpa y dudas, pero es la única alternativa para entregarse al valle.

Poco a poco, eliges seguir adelante. Poco a poco progresas hacia el otro lado del valle. Lleva mucho tiempo, mucho más tiempo del que sospechan sus amigos o familiares. Mucho más de lo que había creído, incluso rezado, que sería. 5 Cuando un día te encuentres capaz de hacer más que elegir simplemente vivir, sino también cómo vivir, sabrás que estás dejando el valle de la sombra. Todavía habrá más trabajo por hacer, más lucha y elección. El valle, sin embargo, se extiende detrás, en lugar de frente a usted. Cuando haya resuelto su dolor reinvertiendo en la vida, podrá darse cuenta de que nada es "igual". Vida es cambio. No quisiéramos que fuera de otra manera, porque ese es el valle de la sombra. El cambio tiene la promesa de comenzar y la emoción del descubrimiento. La vida nunca es igual. Vida es cambio. ¡Elige la vida!

--Marcia F. Alig TCF, Mercer Area, Nueva Jersey

Dolor

Tenía mi propia noción de dolor.
Pensé que era un momento triste
Eso siguió a la muerte de alguien que amas.
Y tuviste que empujarlo
Llegar al otro lado.

Pero estoy aprendiendo que no hay otro lado.
No hay empujones.
Sino más bien
Hay absorción.
Ajustamiento.
Aceptación.

Y el dolor no es algo que completes.
Pero más bien aguantas.
La pena no es una tarea para terminar,
Y seguir adelante,
Pero un elemento de ti mismo ...
Una alteración de tu ser.
Una nueva forma de ver
Una nueva definición de uno mismo.

-- Por Gwen Flowers del boletín TCF L.A.

Duelo: Aflicción vs. Adicción

Desde que mi hijo, Jonathan, fue asesinado hace siete años, he pasado mucho tiempo solo con mi pensamientos. Se han pasado innumerables horas diseccionando los diversos aspectos y etapas del duelo. Mi diagnóstico es una vida de ser un padre desconsolado, y que yo sepa, parece que no hay cura. Mi pronóstico, sin embargo, es autodeterminado.

A diferencia de la adicción al alcohol, no existe un programa de duelo de 12 pasos para inscribirse. Para algunos padres desconsolados, solo se necesitan unos pocos pasos para avanzar. Para otros, el número de pasos puede parecer insuperable. La pena es tan personal emoción de que es imposible determinar los plazos de tiempo



Aunque hay similitudes, a mi pensamiento, el dolor es una aflicción más bien que una adicción. Sin embargo, así como el alcohólico es un alcohólico para el resto de su vida independientemente de cómo hace mucho que se fue sin beber, así que también para el padre desconsolado. Para como mientras viva seré un afligido madre. La pérdida de mi hijo nunca estar separado de mí. La parte de mi un corazón teñido de tristeza siempre pertenecerá a Jonathan, sin importar los giros y vueltas que tome mi vida en los próximos años. Lo que debo esforzarme en mi búsqueda como padre desconsolado es entrar y permanecer en la etapa de "recuperación", al igual que las personas que sufren de alcoholismo y adicción a las drogas. Para mí, esta etapa de recuperación del duelo es una liberación del dolor abrumador y que todo lo consume que inicialmente ocurre con la muerte de un hijo querido. El dolor de extrañar al niño ciertamente permanece, pero la intensa angustia física disminuye. Las habilidades de afrontamiento mejoran y la vida comienza a recuperar cierta sensación de normalidad en circunstancias totalmente anormales.

El duelo es una aflicción que se impone a todos los padres que han perdido un hijo. A diferencia de la adicción, no ocurre lentamente durante un período de tiempo. Como no hay cura, la curación nunca será completa. Lo mejor que se puede desear es que la etapa de recuperación ocurra y se mantenga. Como en la adicción, los padres desconsolados deben trabajar duro para permanecer en este "carro de recuperación" por el

resto de nuestras vidas.

Se debe tener cuidado de que el dolor de los padres no se convierta en una adicción. Al principio es necesario apoyarse en el dolor y dejar que siga su curso natural. Sin embargo, el dolor severo puede ser insidioso, a veces nos abarca hasta el punto de que es difícil funcionar. A veces parece más fácil dejarnos drogar por su fachada en forma de muleta que enfrentar de frente la causa de nuestro dolor. Nos envolvemos, como lo haríamos en una capa suave y cálida, envolviendo nuestro dolor a nuestro alrededor hasta el momento en que sentimos que es posible deshacer lentamente nuestro apretado agarre. Permitirnos a nosotros mismos disminuir nuestro control del dolor de ninguna manera da a entender que ya no extrañamos a nuestros hijos.

Esta liberación del intenso dolor no ocurre rápidamente. Dejar cualquier capullo nunca es una tarea fácil. Siempre hay riesgos, ya sean reales o imaginarios.

Aunque creo que el tiempo es quizás el elemento más importante en la transición de un padre desconsolado en la etapa de recuperación, a diferencia de muchos, no me adhiero al dicho de que "el tiempo cura todas las heridas". La muerte de un niño es una herida que nunca sanará y de la cual nunca podremos esperar una recuperación completa. El paso del tiempo simplemente nos permite avanzar a nuestro propio ritmo desde el intenso y abrumador período de duelo hasta la etapa de recuperación. Junto con el tiempo, los padres desconsolados deben aprender a ser pacientes y amables consigo mismos. Esperar demasiado de nosotros mismos y de las personas más cercanas a nosotros es una trampa común. En muchas ocasiones somos verdaderamente nuestros propios peores enemigos.

Mirar y aprender de otros padres desconsolados, que están mucho más lejos en el camino del dolor, puede ser una experiencia valiosa. Muchas veces estas personas han recorrido los caminos que estamos recorriendo y son conscientes de los sutiles obstáculos que impedirán nuestro viaje. Participar en grupos como The Compassionate Friends puede ser una fuente de apoyo que está más allá de toda medida. En muchos casos, compartir sentimientos y emociones nos permite perfeccionar nuestras habilidades de afrontamiento, lo que a su vez nos permite progresar o permanecer en la etapa de

recuperación.

Dado que estoy destinado a ser un padre desconsolado por el resto de mi vida, es mi deseo que mi aflicción se recupere. Entiendo que siempre habrá "días difíciles de Jonathan" cuando necesite tirar de la capa de dolor un poco más fuerte para mi comodidad, pero espero que a medida que avancen los años, estos días tristes no sean tan frecuentes o durarán mucho como antes. ¡Amaré y extrañaré a mi dulce hijo para siempre, pero me esforzaré por pasar el resto de mi vida en recuperación tomándome prestado de Jonathan solo una pizca de su entusiasmo por vivir!

--Christine McGowan TCF Abington, PA
En memoria de mi hijo, Jonathan

Escribiendo El Dolor Del Corazón

El primer año después de la muerte de un niño es como tener el peor ruido posible corriendo a través de tu cabeza cada día y noche. No hay forma de encender el suena horrible porque no hay botón de apagado. Traté de escribir. La gramática no importaba; la caligrafía salió por la ventana. Estas no son una preocupación cuando estás escribiendo para sobrevivir.

Escribí a través de ese ruido. Escribí desde la pesada bolsa de emociones que los padres y hermanos desconsolados deben llevar: ira, culpa, tristeza y confusión, todos los "qué pasa si" y "cómo viene" y "por qué".

Escribí sobre el anhelo de un chico de cabello rubio con ojos azules cuya risa iluminó las habitaciones del hospital. Un lugar tranquilo debajo de sauces llorones en un parque local es donde llevé mi pluma, mi diario y mi dolor. Como escribí en el transcurso de muchos meses, estaba aunque no me di cuenta en ese momento, proporcionándome terapia.

Algunos días cuando el clima no permitía un viaje al parque y mi cuerpo y mi mente albergaban un dolor insoportable, me encerraba en una habitación, lejos de mis otros hijos y mi esposo. Tomaría mi diario y dejaría que las experiencias del día y mis sentimientos emergieran libremente en cada página en blanco. Escribir el dolor de corazón, completo y honesto, es una forma de curación. Nuestro grito es: "¡Ayúdame con este dolor!" Nos encontramos lamentando como lo hizo el Rey David en el Salmo 13: 2, "¿Cuánto tiempo debo

luchar con mis pensamientos y cada día tener dolor en mi corazón?" David escribió muchos de sus salmos comenzando con ira y agonía y, gradualmente, terminando con esperanza.

Escribir puede hacer eso por nosotros. Entramos en nuestra devastación, entendemos bien cuáles son nuestras luchas, y algo sobre verlas en papel nos hace darnos cuenta de que el dolor ya no está solo dentro de nosotros. Se comparte, aunque solo sea en una hoja de papel de cuaderno. Está documentado, y cuanto más escribimos, mejor podemos comprender y lidiar con nuestro intenso dolor.

Algunas personas piensan que solo los tipos creativos escriben, cuando en realidad, escribir a través del dolor está disponible

para cualquiera que haya sufrido la pérdida de alguien cercano. "No tengo tiempo", dicen muchos. "¿Qué voy a escribir?" otros se preguntan La página en blanco asusta a algunos porque piensan que tienen que llenarla con algo profundo. Pero solo escribir un recuerdo de su hijo o algunas líneas sobre cómo se sintió después de su muerte es un comienzo notable.

Si pensamos en la escritura como un esfuerzo privado y una herramienta eficaz, no como un documento para ser calificado por un profesor de inglés de secundaria, venceremos muchas de las dudas sobre nuestra capacidad. Con el tiempo, veremos que escribir nos ayuda a mejorar en sintonía con nuestros sentimientos y pensamientos. Aclara nuestras vidas y nos da comprensión.

Otras razones para tomarse el tiempo de escribir son:

- Experimentar el crecimiento personal.
 - Dejar un legado o un recuerdo para que haya grabaciones de qué y quién era nuestro hijo.
 - Para demostrar una manera de apreciar a nuestro hijo.
 - Sentir una conexión con nuestro hijo al recordar las cosas que compartimos aquí en la tierra.
- También estamos honrando nuestro dolor, nuestro dolor y lo que nos ha sucedido. Estamos validando su existencia. Como han demostrado los estudios, la escritura es saludable para nuestras mentes y cuerpos.

El profesor James Pennebaker afirma que la escritura realmente ayuda al cuerpo físico cuando el escritor está capaz de abrirse, compartiendo sentimientos profundos en el papel durante un período de tiempo. En su estudio, la mitad de un



grupo de estudiantes de la Southern Methodist University en Dallas, Texas, escribió sus sinceros pensamientos y sentimientos sobre un evento estresante de sus vidas; La otra mitad escribió sobre temas superficiales. Cada grupo escribió durante 20 minutos al día, durante cuatro días consecutivos. Antes e inmediatamente después de escribir, se evaluaron la presión arterial y la frecuencia cardíaca y se realizó una respuesta galvánica de la piel. Seis semanas después, a los estudiantes se les hizo un análisis de sangre nuevamente. El grupo que había escrito sobre temas triviales no mostró signos de cambios. Pero el grupo que había vertido su dolor en el papel, afirmó que la escritura realmente los había calmado. Su piel estaba más seca después de escribir y tanto la frecuencia cardíaca como la presión arterial habían disminuido. Su análisis de sangre incluso mostró un aumento de linfocitos, los glóbulos blancos que trabajan para mantener el sistema inmunológico saludable.

Escribir sobre el dolor de perder a un hijo es una de las mejores terapias que he encontrado en este viaje. No sabía lo útil que era, solo sabía que necesitaba organizar mis pensamientos y ponerlos en papel.

Ahora, cuatro años después de la muerte de mi hijo Daniel, de 4 años, veo que cuando se presentan todas las pruebas, no hay razón para no escribir. Hace que los cielos se iluminen cuando no solo se registran el dolor, sino también el amor y los recuerdos preciados.

--Alice J. Wisler en memoria de mi hijo, Daniel
We Need Not Walk Alone, la revista nacional de The Compassionate Friends.

El Oyente Amoroso

Un día el mes pasado, aparentemente de la nada, mi oscuro y temido compañero "pena" regresó rugiendo a mi vida. Justo cuando pensaba que estaba "bien", una vez más, el dolor se desgarró, rasgó y rasgó la delicada y delicada membrana de tejido cicatricial que se había formado sobre la herida en mi corazón, que creí tontamente que me permitía estar. normal de nuevo.

Estaba en una agonía insoportable. Pensé: "Dios mío, no puedo creer que alguna vez haya lastimado tanto. ¿Cómo sobreviví a esta agonía? Finalmente me recuperé lo mejor que pude y contacté a uno de nuestros hermosos ángeles de la misericordia.



Llamé a nuestro "Loving Listener". "Hola, ¿tienes un minuto?" Ella chirrió "¡Absolutamente!" Continué derramando mi corazón hacia ella. Ella escuchó pacientemente. No ofreció soluciones o consejos rápidos, frases trilladas o tópicos vacíos. Ella solo me abrazó espiritualmente y sufrió conmigo; en silencio ofreciéndole amor, compasión y comprensión.

Cuando la mayor parte de mi dolor y pena finalmente se habían vaciado, me di cuenta de que se acercaba la fecha de aniversario de la muerte de mi hijo. Marcaría cinco años desde la muerte de mi amada hija Angela. Este fue el catalizador que me había hundido nuevamente en el abismo del dolor. No podía soportar la idea de que mi hermosa niña había estado muerta durante media década. Tan pronto como me di cuenta de lo que había causado esta terrible digresión, comencé a sentirme un poco mejor. Si su capítulo tiene un Loving Listener, llámelos. Te darán consuelo, comodidad y compañía.

No necesitamos caminar solos.

--Janet G. Reyes TCF Alamo Area Chapter, TX

Nunca podremos regresar a Pleasantville

Cuando llegué a casa hoy, la película Pleasantville estaba en la televisión. Es una historia interesante de un joven que se encuentra mágicamente transportado a un mundo muy parecido a un programa de televisión de la década de 1950. Todo es ... agradable. El mundo se presenta en la perfección "Leave It To Beaver" ... y en negro y blanco ... literalmente. No hay colores, solo tonos de gris. Todos se adaptan a los roles y los siguen muy bien. No hay problemas porque las personas viven sus vidas "adecuadamente".

El héroe de la película, que encuentra este mundo agradable al principio, pronto se da cuenta de que todo está mal. Personas Necesito experimentar amor, ira, tristeza, depresión, alegría. La gente necesita colores, no blanco y negro, para Haz la vida real.

Se me ocurrió mientras estaba viendo el final de esta película, que tal vez el mundo nos tiene a todos desconsolados padres. Muchos nos ven envueltos en "negro". Nos critican y se burlan de nosotros para que regresemos a lo que es "normal" ... Regrese a Pleasantville. Pero nuestros niños nos han abierto los ojos, sus luchas y sus muertes. Ahora vemos un amplio espectro de colores que muchos nunca experimentarán.

Gritamos los rojos y las naranjas de la ira. Sentimos los azules y rosas suaves ... ecos de las voces de nuestros hijos en nuestras mentes. Entendemos los verdes reflejos silenciosos en un mundo enloquecido corriendo hacia el centro comercial en busca de ese regalo perfecto ... nuestro regalo está en el tiempo y el amor que gastamos en nuestros hijos y continuamos gastando en otros a nuestro alrededor.

Derramamos brillantes lágrimas cristalinas que reflejan un dolor que brota de un océano de coraje que nos hizo pasar días, meses y años de tratamientos, trasplantes y tragedias. El orgullo por nuestros hijos, todos nuestros hijos, brilla intensamente dentro de nosotros como los colores magenta del cielo en un sol poniente. Y algunos días experimentamos el cálido brillo dorado de la curación que fluye suavemente a través de nuestros cuerpos y almas.

Nunca podremos regresar al mundo de "Pleasantville", donde las cosas difíciles se esconden bajo una máscara de grises poco claros. Nuestros ojos han sido abiertos, no por la muerte, sino por la vida de nuestros hijos.

- Proyecto de ley Sembradoras TCF Topeka, KS
En memoria de mi hija, Rachel Sowers

Mi Perro Murió

"Sé cómo te sientes, mi perro murió". Estas palabras pueden traer ira asesina a la corazonces de padres desconsolados cuando se habla con buenas intenciones, pero amigos errantes. En realidad nunca tuve esta experiencia, pero varios de mis amigos sí y el resultado fue siempre el mismo: un deseo convincente de estrangular a la persona con las manos desnudas.

En la mañana del 21 de diciembre, mi esposo y yo nos despedimos llorosamente de Gretchen, nuestro hermoso Doberman, quien había sido un compañero constante, un amigo amoroso, un protector y una fuente de gran alegría durante casi ocho años. Ella era, en una palabra, magnífica.

El dolor y los sentimientos de tristeza son tremendos. Mientras miro a mi alrededor la cama vacía, el plato en la cocina, el juguete favorito, he terminado abrumado con una intensa sensación de pérdida y dolor. Recuerdos de tiempos felices, rituales diarios y el amor incondicional que solo una mascota puede dar asalto desde todas las



direcciones. Las lágrimas fluyen sin control. Realmente me duele.

No, no se puede comparar con la pérdida de mi hijo. Este dolor pasará en poco tiempo; tendremos otro perro (aunque nunca puede haber otro Gretchen); en los próximos años la recordaremos con amor y maravillosos recuerdos; ella nunca lo hará ser olvidado.

Pero no es lo mismo. Lo sé porque he perdido un hijo. Solo uno que ha caminado esto carretera puede saber que no hay otra pérdida, no importa cómo profundo, se puede comparar con la muerte de un niño. Si No había tenido esta experiencia, yo también podría ser tentado a decir "Sé cómo te sientes, mi perro murió."

Debemos esforzarnos por comprender que estas palabras se pronuncian desde el corazón, desde alguien cuyo dolor es intenso y que no conoce un mejor punto de referencia. Y debemos rezar para que quienes pronuncian esas palabras nunca lo sepan ... Mi dolor se alivia un poco por mi firme creencia de que Gretchen está ahora bajo el cuidado amoroso de mi amado Robert, quien la disfrutará y amará como nosotros hizo. Ella está en buenas manos. Sé que están teniendo un tiempo maravilloso.

--Carole Ragland TCF West Houston Chapter, TX
En memoria de mi hijo, Robert

Un Hijo Único

Los padres y el hijo único aprenden a adaptarse en la cultura de varios niños. Miembros de la familia, amigos, la escuela y la comunidad en general asumen que un hijo único no es normal, por lo tanto, algo debe estar mal o al menos podría mejorarse.

Los años de la vida de Kari nos enseñaron a hacer lo mejor que pudimos cada día. Durante toda su vida, la alentamos a que hiciera lo mejor posible, porque es importante tener una profunda satisfacción personal de un trabajo bien hecho.

Después del repentino accidente automovilístico que se cobró la vida y en nuestro dolor más profundo, recibimos algo de fuerza de los valores que habíamos visto en su vida. No sentía que estaba solo en el mundo sin mi único hijo. Sentía como si no quisiera vivir sin mi hijo, no es que ella fuera mi única hija. Quizás el hecho de que los padres de otros niños que también murieron y tuvieron otros hijos sobrevivientes sintieron que tampoco podían vivir sin sus preciosos hijos, nos ayudó a entender que ningún niño puede ser

reemplazado.

Nuevamente, la comunidad llegó asumiendo que no podría sobrevivir a la muerte de un hijo único, así como no podría tener normalidad con un hijo único en la vida. Muchos dieron libremente sugerencias que iban desde que usted debería mudarse hasta la adopción (si hubiéramos sido más jóvenes, estoy seguro de que el consejo habría sido tener otro bebé) y otros consejos bien intencionados y equivocados.

Recordamos nuestros numerosos estímulos que le habíamos dado a Kari, no vivimos solos en el mundo: nuestro dolor no es mayor, no somos diferentes de cualquier padre cuyo hijo haya muerto.

En realidad, hay algunas bendiciones por no tener otros hijos en el hogar. La poca energía que tiene se puede gastar en su propio trabajo de duelo y no preocuparse por lo que necesita hacer para ayudar a los niños sobrevivientes. Los padres con hijos sobrevivientes tienen una bendición. También tienen la increíble tarea de ayudar a los hermanos sobrevivientes a comprender los problemas de la vida y la muerte. No es un tema que la mayoría de los padres planeen enseñar. Sin esta distracción, los padres que lloran la muerte de un hijo único pueden pasar un tiempo ininterrumpido hacia la curación.

La muerte de un hijo único tiende a excluir a los padres de la mayoría de los eventos familiares. Nunca experimentarán la gran crianza de los hijos, bodas, días festivos y todas las demás reuniones familiares. Esto deja un sentimiento muy "excluido" en las conversaciones, sabiendo que nunca llegarán a experimentar estos momentos especiales.

Cada padre que experimenta la muerte de un niño, sin importar la edad o la causa, no ha tenido elección en el evento. No importa si tenemos varios hijos o solo uno, amamos a cada uno y no podemos tomar una decisión. Cada uno de nosotros tiene dificultades para aprender a vivir nuevamente después de la muerte de nuestro hijo.

Nosotros sanamos. Aprendemos a vivir de nuevo. No somos la misma persona que antes pero en cada vez encontrará una nueva normalidad. La paciencia para dejar que el tiempo y la pena trabajen para ayudarnos a sanar es el camino para saber que sobreviviremos.

--Gerry Hall, TCF So. Central, MO

Padres, Los Reparadores?

Con el Día del Padre próximo este mes, supongo que es apropiado que aborde un



tema que pertenece a los honrados por las vacaciones. Los padres, ya sea como un remanente chovinista de otro período de tiempo o por sus habilidades reales, siempre se consideran personas que pueden arreglar las cosas ... ya sea que crecieron inclinados de esa manera o simplemente desarrollaron habilidades de 'fijación' más tarde como un asunto de necesidad. Personalmente, probablemente estaba más en la última categoría y cuando me retiré de las fuerzas armadas después de haber tenido cinco hijos, tenía una caja de "trozos y bobs" de cosas que no pude arreglar que nos habían seguido en todo el mundo. Ahora, estoy de vuelta en el "centro de atención", ya que tenemos una hija y una nieta de cuatro años que viven con nosotros y estoy asediado lo que parece ser a diario con "Da Da, ¿puedes arreglar esto?" Y lo hago ... y mi "promedio de fijación" está mejorando. Eso es lo que hacen los padres (y los abuelos) ... arreglamos las cosas.

Pero arreglar las cosas tiene límites, ¿no? Ustedes, padres que están leyendo esto, ya lo habrán visto venir y se habrán dicho a sí mismos: "Estoy en un lío ... Me siento mal porque algo salió" mal "y no hay nada que pueda hacer para arreglar las cosas. Siempre se me confió y arreglé las cosas, pero ni siquiera puedo arreglar las cosas por mí mismo, y mucho menos para mi esposa y mis otros hijos. Mi hijo murió Fui impotente para evitar que sucediera y soy incapaz de mejorar las cosas ". Bueno, quizás la razón por la que no podemos mejorar las cosas es porque no estamos analizando el problema y formulando lo que tenemos que hacer correctamente. El hecho simple es: "mejor" es un término relativo y cuando lo usamos, debemos alejarnos de pensar en "mejor" como ahuyentar todos los males y "reiniciar" nuestras vidas para hacer que el dolor desaparezca. El hecho es que el dolor que tenemos ... y los miembros de nuestra familia ... siempre estará allí, pero el dolor disminuirá gradualmente ... si lo dejamos. Hacemos esta "reparación" hablando de nuestra pérdida, ayudando a nuestros socios a expresar lo que sienten y cómo se sienten, y comunicándonos con nuestros hijos de una manera abierta y honesta. Estamos en este camino y no lo elegimos ... nos eligió a nosotros. Y estaremos allí hasta el día de nuestra muerte. Pero puede haber buenos momentos en el camino. No se trata solo de tristeza ... se trata de un nuevo "normal" que estamos desarrollando.

--Dale Gunnoe, Eastside WA TCF

No Es Una Cuestión De Elección

Nuestro hijo Keith tenía 29 años cuando decidió terminar su vida suicidándose. Suicidio es una palabra aterradora, y no es solo la ignorancia sino el miedo y el estigma lo que impide que las personas entiendan por qué alguien se quitaría la vida. En cierto modo, es más fácil pensar que una persona hizo una "elección", liberándonos de saber la verdad.

La palabra "elección" continúa perpetuando el estigma del suicidio. La definición de "elección" es "la libertad de elegir, tanto en la forma en que uno elige como en la cantidad de posibilidades entre las cuales elegir". En un estado pre-suicida, un individuo está abrumado en una situación dada. Ellos sufren angustia mental extrema y una dolorosa sensación de desesperanza. Su sentido del juicio está distorsionado y no tienen la capacidad de hacer "elecciones" u opciones. Por lo general, quieren matar el dolor en lugar de a sí mismos.

Las personas suicidas pueden ser incapaces de evitar actuar por sentimientos o impulsos. Este fuerte impulso para terminar con el dolor a menudo se debe al agotamiento de la sustancia química llamada serotonina. La serotonina es un químico dentro del cerebro que ayuda restringir el comportamiento impulsivo. "No hay sufrimiento mayor que el que lleva a las personas al suicidio". El suicidio define el momento en que el dolor mental excede la capacidad humana de soportarlo. Representa el abandono de la esperanza ", dice John T. Maltsberger, M.D., ex presidente de la Asociación Americana de Suicidología, psiquiatra en ejercicio y profesor en la Facultad de Medicina de Harvard.

El suicidio es la octava causa principal de muerte en los EE. UU. Y la segunda causa principal de muerte entre los 25 y los 34 años. Cerca de 30,000 de los 650,000 estadounidenses que intentan suicidarse mueren cada año. El suicidio es casi siempre el resultado de la depresión, una enfermedad del cerebro.

Solo podemos imaginar la horrible tortura mental que sufrió nuestro hijo Keith. La depresión es una de las enfermedades más terribles y generalizadas de nuestros días. En 1999, el Cirujano General de los Estados Unidos enumeró el suicidio como una crisis pública nacional. Tener información precisa sobre la depresión es fundamental. Vivimos en un mundo donde la gente se aferra a viejos estereotipos. Para detener la pérdida futura de vidas por suicidio,

debemos asegurarnos de aprovechar cualquier oportunidad para alentar una mayor conciencia. En ese objetivo, podemos hacer grandes avances para garantizar que estos estereotipos dejen de persistir.

-- Carol Loeher, TCF / Capítulo del Corazón de Florida, de la revista nacional TCF, "No necesitamos caminar solos"

Un Pedacito De Nosotros En El Cielo

Hay un pedacito de nosotros en el cielo, Parte de nosotros ya ha llegado allí.

La nariz de papá, las mejillas de papá, los pies de papá,

Mis manos. ¿Tiene el cabello rizado?

Nuestras mejores partes ya están en el cielo, Porque él era hermoso.

Ya ves, es nuestro hijo quien está en el cielo.

Tuvo una vida corta, pero especial, aquí en la tierra,

Pero Dios eligió tener un pedacito de nosotros Arriba en el cielo con él.

Sabemos que harás todas las cosas que su los padres no pueden hacer.

Sabemos que lo estás reteniendo.

—Por Pam Bortner

Recientemente desconsolado ...

Recién desconsolado; Consejos para la curación de verano



Ya sea que esté recién desconsolado o que haya estado en este viaje por mucho tiempo, el cambio de estaciones y los pensamientos de los próximos "eventos" son difíciles, pero lo que más importa es la forma en que los aborda.

¿Cómo manejaremos las vacaciones este año? ¿Cómo podemos ir de vacaciones sin nuestro hijo? ¿Cómo puedo tener unas buenas vacaciones sin mi hijo? ¿Por qué querría irme de vacaciones sin mi hijo? Estas son algunas de las preguntas que nos hacemos a sabiendas o inconscientemente, y las respuestas son tan vastas como la forma en que nos afligimos.

Para mi familia, no se trataba de ir o no de vacaciones al verano siguiente, sino de ¿por qué no deberíamos irnos? Habíamos estado de vacaciones en el mismo lugar durante 18 años y comenzamos a pensar en todos los buenos momentos que tuvimos en el "estanque" durante esos años.

Para nosotros se convirtió en un deseo de

"regresar" y visitar el lugar donde nuestro hijo había sido feliz y se sentía seguro, un lugar donde podíamos ir y simplemente dejarlo ir. Tanto para mi esposo como para mí y ahora nuestra hija y su familia, el estanque sigue siendo un lugar donde podemos ir y sentirnos cerca de nuestro hijo porque sabemos cuánto lo amaba allí.

Fue difícil ese primer año e incluso el siguiente, ya que lo buscamos en todas partes. Elegimos tener un campamento diferente al que usamos normalmente ese primer año, pero al siguiente regresamos a nuestro campamento favorito, simplemente se sintió bien. A pesar de lo difícil que fue regresar al estanque, hubo un sentimiento de paz que nos llega cuando permitimos que todos los buenos recuerdos invadan nuestros momentos de vigilia, y abrimos nuestros corazones y nos dirigimos a esos recuerdos sabiendo que nuestro hijo había estado allí y era uno de sus lugares favoritos para estar ...

Cuando haga planes para el verano, sean cuales sean, sepa que debe hacer lo que le parezca correcto: no hay nada correcto o incorrecto. Si puedes, abre tu corazón y síguelo, y deja que esos recuerdos almacenados te lleven a través.

--TCF, North Shore Boston, Editora, Cindi Bolivar

Afligidos Experimentados ...

Después De 15 Años



A menudo escucho: "¿Por qué? todavía vas a Amigos compasivos, ¿por qué siguen involucrados con ese grupo? Han pasado 15 años después de todo, ¿no están más allá de eso ahora? "

Ya no juzgo a estas personas, las perdono, porque simplemente no pueden entender, en la multitud de maneras, cómo The Compassionate Friends me ha ayudado a sanar y continúa ayudando.

Recuerdo que después de que Danny murió, me preguntaba cómo viviría un minuto, una hora, un día sin él. ¿De dónde vendría mi próximo aliento? Vería a otros en las reuniones más allá de cinco años y diría que ese no seré yo, no puedo vivir tanto sin mi hijo. Pero lo hice. Y lo hice con la ayuda de TCF.

Me dieron esperanza. Las personas que asistieron a las reuniones fueron auténticas, compartieron sus sentimientos de forma libre y abierta y supe que era un lugar donde podía compartir a Danny y compartir mi confusión interna

y mis temores sin juzgarlos.

Quince años después puedo decir que mi dolor ha cambiado. Comparo mi dolor con un péndulo, como mi Danny dijo: "la vida es un péndulo". Mi péndulo de dolor ya no oscila violentamente de izquierda a derecha sin ritmo. Mi péndulo tiene un swing rítmico suave. Ciertamente, hay momentos en que un recuerdo o reflejo de lo que fue y lo que nunca será ingresa a mis pensamientos y el péndulo se balancea sin cuidado.

Pero, hay una cosa que he aprendido que es verdad, pasa. Mi péndulo de dolor volverá a ser suave. swing rítmico una vez más. Lo que no pasa es la luz y el amor entre madre e hijo. Me aferro a esa verdad cuando llega el caos, sí, después de 15 años todavía hay momentos de caos. Sé que será así por el resto de mi vida. El dolor siempre será mi compañero constante, al igual que el amor que tengo por mi hijo.

Puedo encontrar momentos y momentos de alegría y felicidad, a veces agrídulces, pero los tiempos hay. Los valoro, aprecio y disfruto en un nivel mucho más profundo hoy. Al principio tenía miedo de amo de nuevo, por miedo a ser lastimado, pero hoy, amo más profundamente.

Que tu péndulo de dolor balancee un ritmo suave y rítmico, y mi siempre recuerdas el amor y la luz nunca se va.

--Carol Moss TCF Reno, NV

En memoria de mi hijo, Danny Harper

Para Amigos Y Familiares ...

Mi amigo,
Me senté y lloré contigo anoche, pero realmente fue en vano.

No hay nada que yo pueda hacer
Para quitarte el dolor.

No puedo devolver la vida
Que Dios acaba de quitar
¿Qué puedo hacer excepto estar allí?

¿Para ti cada día que pasa?
Me rompe el corazón en pedazos
Mirando lo duro que lloras
Sin saber nada

Cualquier persona lo aliviará
La angustia y el vacío
Y el hoyo que está ahí.

Solo conoce a mi amigo, te amo
Y siempre me importará.

- Alaine O'Connor

Bienvenidos ...

Es difícil comprender las profundidades en las que uno se sumerge después de que un niño muere. Solo los que quedan atrás lo entienden. A menos que se vea obligado a caminar en nuestros zapatos; No hay palabras adecuadas que puedan describir nuestro dolor. TCF entiende ese dolor y nos ponemos en contacto con usted con apoyo y comprensión para ayudarlo en su viaje de duelo. Esperamos que pueda unirse a nosotros cuando se permita reanudar las reuniones.



Consejo Util ...



“Nuestro viaje de duelo es momento a momento, literalmente colocando un pie delante del otro. Tome un respiro a la vez como lo hace un día a la vez No mires más allá de mañana para descubrir cómo puedes sobrevivir en los próximos días. No tienes que ser fuerte para los demás, puedes dejar que otros te apoyen. Haz lo que necesites hacer por ti mismo. Es un viaje difícil sin su hijo, nieto o hermano, pero otros que están en este viaje están aquí para ayudar ”.
--Karen Central, Frankfort

Reseña del libro ...



Saber por qué no cambia nada, de Eva Lager con poemas de Sasha Wagner. Un diario conmovedor de una madre afligida que lucha por comprender la terrible realidad de la muerte repentina y trágica de su hija. Las preguntas eternas en los extractos narrativos se hacen eco en los poemas memorables de otro padre desconsolado cuyas propias emociones se han suavizado a lo largo de los años. (Libro de bolsillo)

Joyas

Mis hijas eran chicas muy femeninas, Me encantaron las cosas rosadas y brillantes

Y a medida que envejecían
Sus gustos son caros, como anillos con joyas.
Un conjunto de bisel dorado y opal
Fue el regalo del anillo de graduación de Sarah.
Se dio una colección de amatista
En el viaje de cumpleaños de Amy a Pittsburgh.



Cada navidad o vacaciones,
Nuevas joyas para cada evento.
No siempre es caro o refinado.
Pero causa especial de lo que cada uno significaba.
Las chicas desecharían, fingirían pelear,
Sobre quién obtendría cada pieza familiar.
Collar de diamantes gigantes de la abuela,
O mis anillos de boda cuando estoy fallecido
Y ahora, con mis dos hijas desaparecidas,
Mientras miro ‘alrededor de estas' cosas "
Son solo recuerdos sobrantes
De mis preciosas joyas de arriba.
--Barbara Batson TCF Katy TX boletín

Esto Puedo Compartir

No he experimentado la muerte de mi único hijo, pero algunos de nosotros tenemos.
No he visto morir a un niño por suicidio, pero algunos de nosotros tenemos.
No he lastimado a mi hijo a combatir una enfermedad terminal, pero algunos de nosotros tenemos.
Ninguno de nosotros se atrevería a decir: "Sé exactamente cómo te sientes".
Incluso si nuestras experiencias son similares, No hay dos situaciones exactamente iguales.
Pero puedo decir que recuerdo el dolor cuando mi hijo murió
Recuerdo los sentimientos de locura.
Recuerdo los sentimientos de soledad.
Recuerdo haber deseado poder morir.
Recuerdo querer compartir algo con mi hijo, pero él no estaba allí.
Entonces, mi amigo, nuestras experiencias tienen partes en común y partes que son diferentes.
Entonces, ¿por qué deberíamos escucharnos?
¿Tenemos algo que compartir?
¿Sabemos cómo se siente la angustia?
Todos nosotros lo hacemos.
¿Conocemos el entumecimiento del dolor?
Todos nosotros lo hacemos.
¿Sabemos lo que es tener los brazos vacíos?
Todos nosotros lo hacemos.
Entonces, aprendamos lo que podamos de nuestros puntos en común.
Amamos a un niño
pero nuestro hijo se fue demasiado pronto.
Esto podemos compartirlo con usted.
--Maryn Heavilin TCF, Inland Empire, CA



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 Engleman

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 Trillegi & Edward Dornbach

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

Cheiann 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 Stewart 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dax Jordan Quintana Dantas De Oliveria
Born: 6/17 Died: 8/17

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

Parents: Alexandar & 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

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

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

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

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

* 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.

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 ☪ 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: Leslie Geraci Junio de 1966 - Julio de 2011

Mi querida Leslie,

Feliz cumpleaños. No pasa un día sin que piense en su hermoso rostro sonriente y recuerde su coraje y nunca sienta lástima por usted mismo. Te amare por siempre.

Estallidos

Un homenaje de cumpleaños a: Emily Kass Junio de 1995 - marzo de 2006

FELIZ 25 ° CUMPLEAÑOS EMILY MATILDA! Mientras que para siempre 10 3/4, ¡solo podemos imaginar qué cosas increíbles estarías haciendo a los 25! Todavía escuchamos tu risa y estamos intrínsecamente inspirados por tu tenacidad y espíritu. Hace unas semanas, su PT Jaime me detuvo mientras caminaba por el vecindario, a quien no había visto desde 2006. Como todos lo hacemos, él todavía cuenta sus historias y piensa en usted. Me hizo pensar en el momento justo después de que te había enseñado a escribir un cheque y Jaime llegó unos minutos tarde a una cita ... no estabas satisfecho. Lo miraste, escribiste uno de tus "cheques" y luego procediste a romperlo en pedazos pequeños. ¡La expresión de ambas caras, tan clara en mi mente, nunca deja de hacerme reír! ¡Señorita Em, la extrañamos para siempre, la amamos para siempre, para siempre en nuestros corazones! Feliz cumpleaños Sweetie Pie! Todo nuestro amor, mamá y Jessica



¿Y SI?

Publicado el 28 de diciembre de 2018



Seguimos un Mustang plateado a Nueva York el viernes. Mi madre y yo. Viajando desde mi casa más al sur. Los muchachos se abrocharon fuertemente en la espalda. Tenía rayas negras en el capó y las ventanas estaban demasiado oscuras para ver el interior. Como su. Unimos mentes, hablamos sin hablar e imaginamos lo inimaginable. Que todavía estaba aquí.

Que era suyo. Su Mustang, subiendo y bajando por el Belt Parkway en Canarsie, en Flatbush, en su Brooklyn. Visitando esto y aquello, ella y ella, tocando su música, recogiendo las piezas, los pedazos, para la colección, para su alma. Nos imaginamos, conjuntamente. Es como si ambos hubiéramos escuchado el susurro; un suave y silencioso susurro, "¿Y si?"

"¿Qué pasa si?" decía. ¿Qué pasa si el 22 de octubre de 2009 nunca fue? El cielo despejado en ese día soleado, triste e inesperado. El día que el alma de mi hermano terminó su viaje tangible a nuestro lado. El día que nos concluyó como éramos y comenzó como somos. "¿Y si?" susurramos Él susurró.

¿Y si ... estuvo aquí todo el tiempo? ¿Qué pasaría si fuera tan simple como alcanzarlo en su viaje? ¿Qué pasaría si lo encontraríamos mirando una cascada en Saratoga? ¿Comer en un bar Klondike en Elmont? Fuera de un taller de reparación, obtener un servicio de automóvil que tardó demasiado. ¿O qué pasa si lo encontramos estacionado en el camino de entrada de mi madre en Queens en casa? En casa ...

¿Qué pasaría si hubiéramos sido cegados por una extraña raya de luz solar deslumbrante? ¿Lanzado desde un avión de bajo vuelo? Fue posible porque crecimos en el aeropuerto. ¿Qué pasaría si lo hubiéramos extrañado allí parado todo el tiempo, y ese hombre que vimos dejarnos el 22/10 no era mi hermano en absoluto? Era el hermano de otra persona, el hijo de otra persona, alguien de los demás ...

¿Qué pasaría si cuando se despejara el resplandor aparecería? Sonriendo. Sacando una pequeña huella digital de su espejo retrovisor y caminando hacia nosotros con sus pesados pasos para hacer una broma sobre el último evento actual. ¿Qué pasaría si tuviéramos otra oportunidad de besar sus cálidas mejillas y cubrirlo en nuestro abrazo? ¿Hacer sonreír a mi madre otra vez ... desde adentro? ¿Y si pudiera hacerle cosquillas a mis hijos y conocer a mi querido Wesley, su tocayo?

Corrimos junto a ese Mustang plateado. Observando y esperando, preguntándose y deseando, preguntándose y deseando ... la vida. Nos preguntamos, ¿y si? Intentamos desesperadamente enmascarar los rápidos sonidos de nuestras respiraciones mientras perseguíamos este sueño. Regañamos nuestras almas por querer unirnos a él y bailar en lo inimaginable. Transformar lo que no estaba en lo que es y hacer que esto sea imposible. Pero no fue ...

El universo nos maldice con dones inexplicables. Ese conductor se escapó en una salida antes de que pudiéramos ver por nosotros mismos antes de que pudiéramos responder antes de que pudiéramos razonar ... pero nos dejó ... imaginando, incluso por ese momento, ese segundo, en ese pequeño deslizamiento de inmóvil, imaginable, glorioso, hermoso espacio ... ¿y si?

--T. F. McCray T. F. McCray es abogado, escritor independiente y casado, madre de dos hijos. Ella es originaria de Nueva York y actualmente reside en Maryland. Perdió a su hermano Thomas Wesley Higdon Jr. a la edad de 38 años el 22 de octubre de 2009, por insuficiencia cardíaca congestiva.

La Respuesta Es Porque

Temprano en la noche
Reacio al amanecer
Scot elegiría morir
Antes de la madrugada
Elegió el método final
El que duele más
Él eligió morir la pérdida
La pérdida de su autoestima.
Le extraño algo terrible
Desearía que supiera que me importa
Desearía que supiera que lo amaba
Y realmente habría compartido.
Espero que sea feliz ahora
Espero que haya encontrado su paz
Espero que haya encontrado las cosas que quiere
Las cosas que realmente necesita.
--Stacey Blumenthal TCF St. Louis, capítulo MO

Para Los Abuelos ...



El Espacio Vacío En La Pared

Hay un espacio vacío en la pared de nuestra sala
Donde debería estar tu foto principal

Cada vez que paso por el espacio vacío
Parece que me llama.

Nos dejaste para vivir con los ángeles
Entonces, una imagen de alto nivel que nunca serás.
Sin embargo, no puedo soportar ver ese espacio vacío
Eso parece llamarme.

Entonces, enmarcaré tu foto de segundo año
Y cuélgalo con amoroso cuidado
Entonces cuando paso ese espacio en la pared
Tu preciosa cara estará allí.

Todavía sé cada vez que te miro a la cara
Las lágrimas seguramente comenzarán
Habré llenado el espacio vacío en la pared
Pero no puedo llenar el que está en mi corazón.
--Maxna Atherton, en un recuerdo amoroso de mi nieto, Lee Dean Anderson



De Nuestros Miembros ...

Los miembros están compartiendo los siguientes sitios web que han encontrado que están ayudando en su dolor:

Janet recomienda:

<https://www.compassionatefriends.org/find-support/online-communities/private-facebook-groups/>

Linda Zelik encontró:

www.Facebook.com/groups/DavidKessler o puede buscar en la sección de su grupo Duelo: liberar el dolor, recordar el amor y encontrar el significado.

FromGriefToGrowth.com Jennifer Levin, ella ofrece un curso gratuito de 8 semanas. También está en vivo a partir del 4/30 a las 4:00, que continuará semanalmente durante 4 semanas. Ella es una psicóloga que parece buena.

También hay un grupo bastante nuevo llamado Helping Parents Heal. Ofrecen charlas en YouTube de varios oradores, incluidos psicólogos, padres y médiums. Puede elegir entre alrededor de 10 altavoces diferentes que duran de una hora a 90 minutos en promedio.

Nota del editor: si ha encontrado algo que le gustaría compartir, llame y deje un mensaje o envíeme un correo electrónico a Lynntcf@aol.com y puedo agregarlo. Para más información en español, llame a Nancy ay (310) 406-5163.

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 ... "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 Conniestar58@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 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. Avíseme 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. **(Ejemplo: 1 de junio para cumpleaños de julio)**. Si no cumple con la fecha límite, llame a Lynn al (310) 530-3214 y avíseme. 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 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 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

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 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/

TheUglyShoesClub (Suicidio)

Griefwords.com (para abuelos)



childloss.com

griefwatch.dom

opentohope.com

webhealing.com

alivealone.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

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. 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



*Para el día del padre
Tienes buenos recuerdos
No los desplaces.
Piensa en ellos ... atesoralos
Y deja que te traigan
consuelo y una medida de alegría.*

--TCF Louisville, KY

-Return Service Requested-

JUNIO 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.