

## Reflecionemos en la Sanación

**A**lguna vez has comparado el duelo y el luto con la Naturaleza? El vacío que sientes en tu duelo es como el espacio vacío del terreno que pronto será preparado para la siembra de la nueva cosecha. Así como este proceso toma lugar en la naturaleza, reflexionar en tus memorias puede proveer esas semillas para tu proceso de sanación.

**El duelo** es un proceso doloroso. Las lágrimas sirven para liberar los sentimientos de tristeza, coraje, y dolor que emergen debido a la pérdida que ha ocurrido. Otros lloran luego que un tiempo ha pasado, luego de que el asombro y la insensibilidad desaparecen. Lo que es importante es que encuentres maneras de expresar esos sentimientos tan incómodos asociados con tu pérdida en vez de esconderlos para no sentirlos.

**Algunas personas** necesitan estar ocupados, otros buscan actividades físicas y otros necesitan hablar. Otras personas prefieren leer acerca del duelo en vez de hablar de su pérdida. A medida que continúe con el arduo trabajo de afrontar su duelo, usted comenzará a reorganizar su vida y preparar el terreno para la próxima temporada de cosecha.

**Considere comunicarse** con la consejera de duelo en el Centro de Pathways para recibir apoyo y conserjería que le ayude a entender el proceso del duelo. Usted puede llamar al (717) 391-2440.

## Recordando a Nuestras Madres

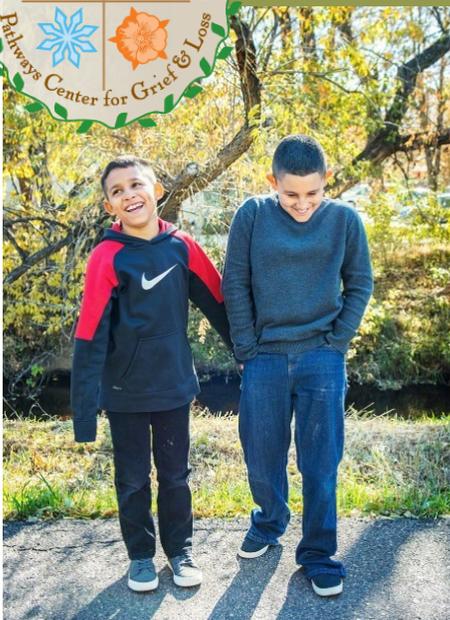
Todos los años en el sábado antes de las madres tenemos nuestro evento de recordación. Este evento le da la oportunidad de compartir con otras mujeres que también han perdido a sus madres mientras celebran sus vidas, honran y comparten sus memorias. Para más información visite nuestra página en eventos.

[www.hospicecommunity.org/ROM](http://www.hospicecommunity.org/ROM)

Auspiciado por:



## Campamento Chimaqua



**E**l Campamento Chimaqua es un campamento de un fin de semana para niños entre las edades de 6-12. El campamento será en Gretna Glen Camp & Retreat Center, Lebanon de 19-21 de mayo. Cada niño tendrá un adulto adiestrado para acompañarlo, apoyarlo y supervisarlo durante el fin de semana. A través de las actividades de grupo e individuales el niño tendrá la oportunidad de expresar sus sentimientos y compartir las memorias de sus seres queridos. Además podrán participar de otras actividades como juegos y derretir malvaviscos en la hoguera.

Cada participante es entrevistado por nuestros consejeros para determinar si el campamento es adecuado para su niño. La registración es \$25 por niño, también hay ayuda financiera disponible.

Llame al Centro de Pathways al (717) 391-2413 antes del 21 de abril para una cita con el consejero y entregar la aplicación.

Consejería individual también están disponibles. Usted puede llamar al (717) 391-2440.

## La Importancia del Autocuidado

A pesar que el duelo es un proceso natural, puede ser un reto. El trabajo del duelo y el luto puede ser emocionalmente y físicamente agotador, lo que lo puede dejar exhausto y abrumado. A medida que pasas por el duelo, tome tiempo extra para usted. El dedicarse tiempo le ayudara no solamente a afrontar su duelo sino que le ayudara a calmarse y a fortalecerse. Diariamente encuentre maneras de liberar el estrés y relajarse aunque sea por breve periodos de tiempo. Considere alguna de las sugerencias a continuación:



- **Recuerde sus memorias**, lugares y personas que le brindan felicidad. Tiene usted un lugar favorito? Tiene usted a un amigo/a que le hace reír?
- **Establezca prioridades** en su vida, responsabilidades y el manejo del tiempo. Si usted quiere caminar todos los días, aprenda a decir que no a otros compromisos y establezca un compromiso con usted mismo/a.
- **Tome una ducha**, un baño con espumas o un masaje. Déle la oportunidad a su cuerpo de relajarse.
- **Honre sus sentimientos**. No se juzgue a usted mismo/a o se sienta culpable por tener sentimientos de coraje, frustración o tristeza que usted experimente. Estos

sentimientos no son erróneos, son parte natural del proceso del duelo.

- **Cree un ambiente seguro**, cómodo y que conduzca a la relajación. Prepare un espacio cómodo con sus libros favoritos, cojines, música y aquello que le traiga paz.
- **Planifique un fin de semana** fuera de la rutina. Un lugar donde usted pueda recargar las energías y descansar.

A pesar de que usted no puede cambiar lo ocurrido, usted si puede influenciar como usted enfrenta su pérdida. Haga el esfuerzo a seguir algunas de estas recomendaciones y que usted está activamente trabajando en su duelo. Aprenda a dedicarse tiempo y a cuidarse a usted mismo/a esto le ayudará durante este proceso tan doloroso a encontrar refugio de paz.

## Adoquines y Ladrillos Conmemorativos

Hospice & Community Care ofrece todo los años la oportunidad de conmemorar y honrar la memoria de nuestros seres queridos que han fallecido en el pasado año. Su donativo se utiliza para grabar el nombre de su ser querido en el ladrillo. La dedicación de los adoquines y ladrillos estaran disponibles para el evento de recordación.

Les invitamos a que ordene su adoquines o ladrillo. Para precio y ordenar, llame al (717) 295-3900 u ordenelo online en [www.hospiceandcommunitycare.org/path-of-remembrance/](http://www.hospiceandcommunitycare.org/path-of-remembrance/).



Deborah Gonzalez, MSW  
Consejera  
(717) 391-2440

Pathways Center for Grief & Loss  
4075 Old Harrisburg Pike  
Mount Joy, PA 17552

Lunes a viernes, 8:00 a.m. -5:00 p.m.  
[dgonzalez@hospicecommunity.org](mailto:dgonzalez@hospicecommunity.org)  
[www.pathwaysthroughgrief.org](http://www.pathwaysthroughgrief.org)