

Reflecionemos en la Sanación

Alguna 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 y ahogarlos 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 consejería que le ayude a entender el proceso del duelo. Usted puede llamar al (717) 391-2440.

**Lancaster Rec
Senior Center
33 Farnum St.
Rear, Lancaster
9:00 a.m.-12:00 p.m.**



Deborah Gonzalez, MSW, CT, consejera de duelo estará facilitando una actividad en Recordación a Nuestras Madres Fallecidas. Les invitamos el Viernes 3 de mayo de 2019. Si usted necesita de los servicios de consejería de duelo favor de llamar al (717) 391-2440 y dejar un mensaje, se le devolverá la llamada telefónica prontamente.

Llame al (717) 391-2440 para apoyo individual o para participar en grupo de apoyo.



Tenemos espacios disponibles para el Campamento Chimaqua

El 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 31 de mayo al 2 de junio. 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 nadar, juegos y derretir malvaviscos en la hoguera. El último día tendremos una ceremonia de cierre que incluye a la familia.

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 gracias al Circulos de Amigos de Hospicio. Llame al Centro de Pathways al (717) 391-2413 antes del 10 de mayo para una cita con el consejero y entregar la aplicación.



Recordando A Nuestras Madres:

Una Reunión para Mujeres que sus Madres han Fallecido



Esta actividad anual DESAYUNO DE DIA DE LAS MADRES provee a las mujeres que sus madres han fallecido la oportunidad de recordarlas, honrar y las celebrar su vida. Le invitamos a escuchar a Vickie Price, Asistente de Profesor en el Pennsylvania College of Health Sciences, fué capellán del hospital, y es una voluntaria en la comunidad, su presentación será “Las verdades y mentiras: El estilo de crianza de mi madre.” Registración y pago debe recibirse en o antes de 7 de mayo, o se puede registrar en www.hospiceconnect.org/events o llamar al (717) 391-2413 ó (800) 924-7610. Los espacios son limitados y la actividad es en inglés.

Sábado, 11 de Mayo
9:30 a.m. - 12:00 noon

Enck's Banquet and
Conference Center
1461 Lancaster Road
Manheim

Costo: \$18

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.

Casa Abierta en el Centro de Pathways

Domingo 23 de junio, 2:30-3:30 p.m.

Si usted nunca a visitado el Centro de Pathways, considere visitarnos en este día y durante el Evento de Recordación a nuestros seres queridos. En este día puede participar de los eventos de recordación y pasear en nuestros jardines donde tenemos los ladrillos en memoria de nuestros seres queridos. Les invitamos a que participe del evento y que done \$125 para obtener un ladrillo en la memoria de su ser querido. Tiene hasta el 30 de abril de 2019 para ordenar, llame al (717) 295-3900 o ordenelo online en www.hospiceconnect.org/gift.



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
www.pathwaysthroughgrief.org