

Tenemos grupos de apoyo presenciales y via Zoom que se reúnen mensualmente para aquellos que han tenido una pérdida de esposo/esposa, padre/madre, hermanos, y/o hijos/hijas de cualquier edad. Estos grupos solo se ofrecen en inglés. Llame para registrarse.

Consejería Bilingüe de Duelo:

Deborah Gonzalez, Consejera de Duelo, tiene disponible sesiones individuales presenciales, via Zoom o via telefónica para apoyar aquellos que están en duelo. Favor de llamar al 717-391-2440, deje su mensaje con su información de contacto.

COPING KIDS & TEENS

Durante el año escolar se ofrece una serie de grupo de apoyo para niños y adolescentes donde ellos se apoyan mutuamente, aprenden de su duelo y como manejar sus sentimientos y temores ante la muerte de un ser querido. Este grupo requiere la participación del niño o adolescente, y la de sus padres y/o encargados.

Si usted está interesado en el program favor de llamar al (717) 391-2413.

El Ciclo Natural de la Vida

Así como luego del invierno esperamos el renacer de la vegetación durante la primavera, el brillante sol durante el verano, en el otoño toda la naturaleza se transforma en sus mágicos colores de rojos y anaranjados anunciando que pronto todo morirá para que el ciclo de la vida continúe durante todas las temporadas.

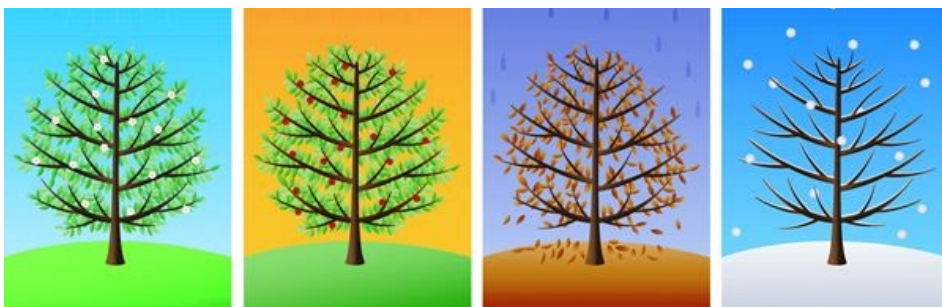
La naturaleza nos enseña que todo vive y todo muere, aunque nos alejemos del orden natural de la vida y nos empeñemos en arreglarlo, no podemos evitar un proceso que es natural. Por qué no queremos hablar de la muerte que nos espera a todos? Por que se nos hace difícil hablar de nuestra mortalidad aunque sea dada. Te invito a que tengamos esa conversación en ambiente sin miedos y sin prejuicios.

La Consejería de Duelo es importante porque nos ayuda a entender el proceso de la muerte y los sentimientos que tenemos cuando muere un ser querido. El Centro tiene una biblioteca con libros, videos y DVD acerca del duelo, apropiados para todas las edades en inglés y en español.

El Centro de Pathways ofrece apoyo y adiestramientos acerca del duelo y la muerte, a los proveedores de servicios en la comunidad tales como las iglesias, escuelas, negocios, programas de salud mental y servicios sociales que sirven individuos que su lenguaje principal es Español.

Si usted tiene preguntas acerca de los servicios del Centro de Pathways puede llamar y dejar tu mensaje en el correo de voz de la línea en español (717)391-2440. Favor deje su mensaje completamente confidencial. Todos estos servicios son libre de costo gracias a los donativos de la comunidad. Por favor déjenos saber cual es la mejor manera de apoyarlo a usted y a su familia.

Deborah Gonzalez, MSW,CT
Consejera Bilingüe de Duelo



Reacciones Comunes de Personas Atravesando el Dolor por la Muerte de un ser Querido

Todos reaccionamos de distintas maneras ante la muerte de un ser querido. El dolor por la muerte de un ser querido es una reacción tan natural como el respirar. Aunque es un proceso natural, a veces nos puede dejar abrumados por la intensidad de nuestros sentimientos. A continuación algunas reacciones naturales y normales que usted puede experimentar:

- Tristeza y llanto intenso en momentos inesperados
- Aumento en la irritabilidad
- Falta de concentración – inhabilidad de completar las tareas rutinarias
- Dificultad para dormir – soñar con la persona que falleció
- Cambios en el apetito
- Culpabilidad o enojo por cosas que sucedieron o que no sucedieron en la relación
- Se siente como que nadie entiende lo que usted ha perdido
- Sentimientos de culpa
- Cambios dramáticos de temperamento sobre lo más mínimo
- Malestar físico como vacío en el pecho, nudo en la garganta, tensión en el cuello
- Cansancio o agotamiento físico

Recuerde que la experiencia del duelo es única de cada persona. Su relación con su ser querido es como ninguna otra, así que no compare su dolor con el de los demás. Usted atravesará por su dolor en su propio tiempo y a su manera. Revise las siguientes sugerencias, lleve acabo aquellas que usted cree le pueden funcionar a usted.

Sugerencias Para Aliviar la Pena Por la Pérdida

- Tome un día a la vez – el proceso del duelo se desarrolla como debe ser si no tratamos de controlarlo.
- Reconozca las emociones a medida que surgen – permita suficiente tiempo para llorar y suficiente tiempo para hablar.
- Recuerde que el enojo es una emoción poderosa y necesita ser liberado – todos sus sentimientos son válidos y deben ser reconocidos y expresados.
- Mantenga un diario – la escritura es otra forma de expresión.
- Únase a un grupo de apoyo – llame a un hospicio, iglesia, agencia de salud mental o a un consejero.
- Confíe en su propio sentido del tiempo – el duelo es un proceso, no un evento.
- Haga ejercicio todos los días – salga al aire libre y respire el aire fresco.
- Participe en actividades agradables de distracción – la jardinería, el cine, la lectura, la televisión, y los museos.
- Dese permiso para divertirse.
- Llame a su ministro/a, doctor/a o consejero/a profesional para apoyo.
- Recuerde que usted no está completamente solo.
- Llame a su consejera bilingüe a Pathways y deje un mensaje al (717) 391-2440.

En Memoria de...

Hospice & Community Care ofrece múltiples oportunidades para recordar a nuestros seres queridos y una de ellas son ladrillos conmemorativos los cuales tienen grabados el nombre de su ser querido. Éstos ladrillos los puedes ver en el Centro E. E. Manny Murray en Mount Joy. También los puedes ordenar para tu hogar o jardín. Puedes ordenarlos en este enlace: www.HospiceCommunity.org/path.



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