



Programa de ayuda para padres que sufren la muerte de un hijo

Contenido

3 Funeral o servicio memorial

4 Cómo cuidarse

5 Relaciones

6 Los niños pueden lidiar con la muerte

10 Encontrar apoyo y fortaleza durante el duelo

11 Apoyo y consuelo

HOPES

Ubicación: RM 2828
11234 Anderson Street
Loma Linda, CA 92354

909-558-8399



LOMA LINDA UNIVERSITY
CHILDREN'S HEALTH

La muerte de un hijo es una de las experiencias más desgarradoras que cualquiera puede vivir. El impacto puede ser abrumador y puede volver su mundo al revés. El Programa HOPES está aquí para apoyar a las familias que atraviesan el duelo por la pérdida de un hijo.

Ofrecemos este folleto como una guía de apoyo durante estos momentos difíciles. Si bien nada puede aliviar su dolor, esperamos que esta información le brinde consuelo y orientación en este camino incierto y doloroso.

Contactos útiles:

Clínica de Resiliencia de la Facultad de Salud Conductual
(Servicios de consejería para niños y adultos)
909-558-6716

Oficina de Defunciones
(Arreglos funerarios e información de autopsias)
909-651-4104

Servicios de Capellanía
(Apoyo espiritual)
909-558-4367

Trabajo Social
(Apoyo adicional)
909-558-4000
*Pida hablar con el trabajador de la unidad

Vida Infantil
(Apoyo para los hermanos y otros niños en el hogar)
909-558-8399

Campamento Good Grief
(Campamento de fin de semana para niños de 10-16 años para apoyo mutuo durante el duelo)
909-558-4073

Grupo de recuperación del duelo LLUMC
(Grupo de apoyo para el duelo de adultos)
909-558-4367

Sitio web con recursos para el duelo y Grupos de apoyo comunitarios
lluh.org/hopes-program

Asuntos que atender:

Aunque este es un momento muy difícil, algunas cosas deben atenderse de inmediato... otros asuntos pueden esperar. Esta lista le ayudará a darle prioridad a esos asuntos. Si puede, pídale a un familiar o a un amigo de confianza que le ayude con esto.

Hoy o mañana se debe:

- ☐ Informar a amigos y familiares.
- ☐ Contactar a su pastor/líder espiritual.
- ☐ Escoger la funeraria.
- ☐ Llamar a la Oficina de Defunciones de LLUCH al 909-651-4104 para dar el nombre y teléfono de la funeraria que escogió.
Horario: lunes-jueves de 8:30-5:00, y los viernes de 7:00-3:30 (si llama a deshoras, deje un mensaje con todos los detalles)
- ☐ Informar a la escuela y a los maestros de sus hijos.
- ☐ Informar a su lugar de trabajo.

Dentro de una semana se debe:

- ☐ Planificar el funeral o servicio memorial.
- ☐ Escribir el obituario.
- ☐ Buscar el certificado de nacimiento de su hijo/a y la tarjeta del Seguro Social.

Dentro de un mes se debe:

- ☐ Informar al pediatra.
- ☐ Informar a la compañía aseguradora.
- ☐ Cancelar las recetas médicas.
- ☐ Obtener de la funeraria los duplicados del acta de defunción.
- ☐ Notificar a la oficina del Seguro Social al 1-800-772-1213.
- ☐ Averiguar si tiene algún seguro de vida a través de tarjetas de crédito o su lugar de empleo.
- ☐ Actualizar su testamento.
- ☐ Actualizar los beneficiarios en su seguro de vida.
- ☐ Si es un militar activo, póngase en contacto con la oficina de Asuntos para Veteranos.

Cómo pueden ayudar los amigos y familiares:

- Limpiando la casa.
- Encargándose de cortar el césped.
- Lavando la ropa.
- Lavando el automóvil.
- Preparando alimentos / Organizando a los que traerán alimentos.
- Haciendo las compras del mercado.
- Comprando un libro para que las visitas lo firmen.
- Anotando los nombres de quienes envíen flores o comida.
- Preparando un álbum o montaje de fotos, o un video para el funeral o el servicio memorial.
- Preparando un libro de recuerdos en el cual amigos y familiares puedan escribir algún mensaje de su hijo.
- Cuidando a otros niños en la casa o llevándolos a pasear.
- Quedándose a cuidar la casa durante el funeral.
- Encargándose de las flores después del funeral.

El funeral o servicio memorial

Celebrar un funeral o un servicio especial puede ser una forma significativa de honrar a su hijo y reconocer lo querido y especial que es para todos. Estos servicios también pueden traerle consuelo a usted, su familia y sus amigos durante este difícil momento.

El servicio puede ser tradicional, basado en los deseos de su hijo, o en algo que usted haga en su memoria. Puede ser una forma de agradecer a quienes lo cuidaron y un momento para recordarlos.

Solicite a un director de servicios funerarios, al capellán del hospital, al trabajador social o a su propio pastor o líder religioso que le ayude a planificar un servicio que se ajuste a sus creencias y necesidades personales.

Participación de los otros niños

Es posible que los padres se pregunten si sus otros hijos deberían asistir al funeral o al servicio. Es muy natural querer proteger a los niños del dolor, pero dado que toda la familia se ve afectada por esta pérdida, los niños se benefician de ser incluidos, si así ellos lo desean.

Tenga conversaciones honestas y apropiadas según la edad de los niños sobre qué sucede en un funeral y escuche cuáles son sus deseos. Explíqueles qué van a ver, quién asistirá y qué podrían sentir o experimentar. Permítales decidir en qué les gustaría participar y cómo lo harán. Los padres pueden explicarles que el funeral es un momento para que todos los que amaron al niño que falleció se reúnan, expresen su tristeza y lo recuerden. Si los niños no se sienten incluidos automáticamente, pueden sentirse excluidos o pensar que su presencia no tiene importancia.

Participar o asistir al funeral o al servicio puede ayudar a los niños a despedirse y a sentirse más cerca de su familia. También les ayuda a comenzar a sanar y a reconstruir sus relaciones. Algunos niños pueden querer participar ofreciendo un pequeño regalo, como un dibujo, una flor o su juguete favorito para que lo entierren con su hermano(a).

Los niños pueden sentirse abrumados de participar en todo el servicio y sería bueno contar con un adulto de confianza que les permita tomar un descanso. Si un niño decide no asistir al funeral, es importante crear otra forma especial para que se despidan y se sientan apoyados.

Cómo cuidarse

El proceso de duelo que ocurre después de la muerte de un hijo puede ser complicado e intenso. En momentos, parece que requiere más fuerzas de las que usted tiene. Algunas personas sienten como si le estuvieran arrancando una parte de su ser y ya no se sienten completos.

Es importante que se cuide, incluso en medio de la tristeza, para ayudarse a sobrellevar el día a día. Aquí hay algunos consejos que pueden serle útiles a medida que atraviesa este difícil momento:

TIEMPO DE DUELO

El duelo de cada persona es algo muy particular. No hay un plan a seguir ni etapas que recorrer en un orden específico. Sea amable con usted mismo, sea paciente con su propio proceso de duelo y atienda sus necesidades diarias.

NUTRICIÓN

Es común tener dificultad para comer de forma nutritiva durante el duelo. Algunas personas comen para consolarse, mientras que otras pierden el apetito. Mantenerse bien alimentado y beber suficientes líquidos puede ayudarle a mantener las fuerzas para afrontar el día a día.

DESCANSO

Pareciera ser que el sueño no volverá nunca más y la soledad parece ser peor por las noches. Es importante que mantenga su horario de dormir acostumbrado, aún cuando no pueda conciliar el sueño. Descansar sigue siendo importante, ya que su cuerpo necesita ese descanso físico para poder ir sobrellevando la pérdida.

EJERCICIO

Puede que no tenga deseos de casi nada ahora mismo, pero una actividad ligera puede ayudarle a lidiar con lo que está sintiendo. Cosas sencillas, como dar un paseo por la naturaleza o escucharse mientras respira, puede brindarle una sensación de paz y calma. Si puede, pídale a un amigo o familiar que le acompañe; esto puede hacer una gran diferencia.

HABLAR

Compartir sus sentimientos y recuerdos es una parte importante de la sanación. Algunas personas, incluso amigos o familiares, podrían no comprender su necesidad de hablar sobre su hijo. Es recomendable buscar una persona o un profesional de confianza con quien pueda hablar sobre su hijo durante el tiempo que lo necesite. Su amor y su dolor merecen ser honrados.

LLORAR

Llorar es una forma natural y saludable de expresar el dolor. Algunas personas intentan reprimir las lágrimas, pero permitirse llorar puede brindar consuelo y alivio. Está bien llorar.

ESCRIBIR

Escribir en un diario puede ser una forma útil de afrontar su luto. Escribir sus pensamientos y sentimientos le brinda un espacio seguro para expresar lo que piensa, especialmente aquello que puede ser difícil de compartir con los demás. Muchas personas encuentran consuelo escribiendo cartas, notas o poemas a sus hijos o escribir sobre ellos.

DECISIONES

Tras la pérdida de un hijo, evite hacer grandes cambios de inmediato. Si es posible, trate de no mudarse, cambiar de trabajo ni tomar decisiones importantes demasiado pronto. Al mismo tiempo, no deje que otros tomen decisiones por usted. Solo haga cosas cuando se sienta realmente listo, como disponer de la ropa de su hijo. Tómese el tiempo que necesite.

PEDIR AYUDA

Puede resultar incómodo pedir ayuda, pero sus familiares y amigos quieren apoyarle, pero quizás no sepan cómo. Deje que otros le ayuden con cosas como preparar la comida, el cuidado de los niños o los quehaceres del hogar para aliviar parte del estrés durante estos momentos difíciles. No tiene que hacerlo todo solo o sola. Deje que las personas le ayuden en las cosas que necesita ayuda.

RECUERDOS

A muchas personas les reconforta tener fotos o recuerdos especiales para poder verlos y tocarlos. Si ahora le resulta muy difícil verlos, está bien que los guarde. Cuando esté listo, estos quizá puedan brindarle consuelo y ayudarle a sentirse conectado con su hijo.

GRUPOS DE APOYO

Asistir a un grupo de apoyo en su localidad le permite poder expresar su pena en un ambiente comprensivo con personas que han atravesado situaciones similares a la suya. *Loma Linda University Medical Center* ofrece grupos de apoyo para la recuperación del duelo. Para registrarse o para obtener más información, llame al 909-558-4367.

En el sitio web www.lluh.org/bereavement encontrará una lista de grupos de apoyo en su comunidad, incluyendo grupos específicos de personas que han perdido hijos.

Relaciones

Pareja

Cuando un hijo fallece, ambos padres enfrentan una crisis que no se compara con ninguna otra que hayan enfrentado. Para algunos, puede que esta sea la primera vez que sufren una pérdida tan grande. La forma en que ambos sobrelleven esta situación estresante puede tener un efecto a largo plazo en su relación como pareja.

Cada persona tiene una forma diferente de afrontar las crisis. Por lo general, ese estilo se mantiene igual durante el duelo, aunque también puede intensificarse. Por ejemplo, si uno de los padres suele guardar silencio, ahora puede volverse aún más callado y retraído. Si el otro tiende a expresar sus sentimientos, entonces puede sentir una mayor necesidad de hablar y de ser escuchado.

Las expectativas culturales también pueden aumentar la presión. A menudo se espera que las mujeres demuestren más emociones, mientras que se espera que los hombres se mantengan fuertes y callados. Como resultado, los papás podrían sentir que no pueden expresar su tristeza, aunque ellos también necesitan apoyo.

Tras la muerte de un hijo, muchas parejas tienen dificultades para mantener la conexión. Dado que el duelo es algo tan particular, cada uno de los padres puede sentir que debe cargar con el dolor solo. Quizás quieran protegerse mutuamente de causar más dolor, pero esto puede hacer que ambos se sientan aislados y sin apoyo.

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las parejas que atraviesan un duelo es poder hablar abiertamente. Los malentendidos, los conflictos del pasado y las emociones intensas como la culpa, la ira y la tristeza pueden dificultar la comunicación. A veces, uno de los dos puede querer hablar, mientras que el otro se siente incapaz de hacerlo. Puede que no sientan que tienen las palabras justas para expresar su dolor o sus necesidades.

Es importante intentar comprender las necesidades del otro, incluso si son diferentes. Compartir el duelo juntos, incluso en pequeñas cosas, puede ayudar a las parejas a sentirse más unidas. Esto requiere paciencia y esfuerzo, pero puede marcar la diferencia durante este momento doloroso.

Hay algunas cosas positivas que ambos padres pueden hacer durante este tiempo para cuidar su relación y evitar algunos de los problemas de comunicación:

1. Recuerden qué los atrajo cuando se conocieron.

Piensen en las áreas fuertes de su relación y en lo que aman el uno del otro.

2. Dediquen tiempo a recordar a su hijo juntos.

Podría ser mirando fotos, compartiendo historias o incluso comiendo juntos el helado favorito de su hijo.

3. Hagan algo que ambos disfruten.

Incluso los pequeños momentos de conexión pueden brindar consuelo.

4. Respeten la forma de vivir el duelo de cada uno.

Cada persona vive el duelo de manera diferente, y eso está bien.

5. Sean amables el uno con el otro.

Hablen y actúen con amabilidad y cariño.

6. Pidan ayuda si la necesitan.

Los grupos de apoyo, los consejeros o los líderes espirituales pueden ofrecer apoyo y orientación.

Es importante recordar que nadie más puede comprender realmente la pérdida de su hijo como ustedes dos, ya que ustedes comparten un vínculo profundo y único no solo en su dolor, sino en su amor por su hijo.

Los amigos

Tras la pérdida de un hijo, los padres necesitan apoyo, consuelo y comprensión. Muchos familiares o amigos no saben cómo reaccionar ante el duelo. Pueden evitar llamar porque no saben qué decir o temen decir algo inapropiado.

Es importante encontrar a alguien con quien hablar, alguien que realmente sepa escuchar. Al principio, puede que no tenga ganas de hablar. Pero a medida que la pérdida se hace más real, muchos padres sienten una fuerte necesidad de compartir su historia. Puede que algunas personas no comprendan la profundidad de su dolor. Podrían alejarse sin querer, justo cuando usted más necesita apoyo. Cuando esto sucede, los grupos de apoyo, los amigos cercanos, los consejeros o líderes espirituales pueden brindar ese espacio seguro para que exprese sus sentimientos.

Por difícil que sea, a veces los padres deben dar el primer paso para pedir ayuda. Solicitar ayuda no significa ser débil, sino más bien es una demostración de fortaleza. Hágale saber a los demás lo que necesita. Si quiere hablar de su hijo, dígalos. Si al hablar le dan ganas de llorar y eso le trae alivio, está bien que lo haga y se los diga. A veces, los demás quieren ayudar, solo necesitan orientación. No sienta que debe fingir que todo está bien. Sea honesto consigo mismo y busque personas de su entera confianza con las que también pueda hablar abiertamente.

Sus otros hijos

La muerte de un hijo impacta a toda la familia. Incluso los niños pequeños pueden notar un cambio. Mientras los padres intentan lidiar con su propio dolor, puede ser especialmente difícil ayudar a sus otros hijos a procesar sus emociones. Los niños pueden sentirse confundidos por lo sucedido. Algunos incluso pueden sentirse culpables o preocuparse por haber causado la muerte de su hermano o hermana. Al igual que sus padres, están de duelo. Pueden sentirse tristes, enojados o molestos porque su unidad familiar ya no es la misma.

La forma en que los padres afrontan sus propios sentimientos, de tristeza, ira o pérdida, puede ayudar a los niños a aprender a manejar sus propios sentimientos también. Esté atento a las señales que le indiquen que sus hijos quieran hablar o buscar consuelo. Ser abierto sobre sus sentimientos les muestra a los niños que el duelo es una respuesta natural a la pérdida. Cuando los padres hablan con honestidad y amabilidad sobre sus emociones, les enseñan a los niños que está bien llorar, sentirse triste o enojado, y también reír o recuperar la alegría.

Los niños pueden lidiar con la muerte

Si hay niños que fueron afectados por este fallecimiento, esperamos que esta guía le sirva a usted para poder ayudarlos a ellos. Ningún folleto o libro podrá reemplazar el contacto personal que pueda tener con ellos, pero la siguiente información y sugerencias podrían ampliar su conocimiento para poder entender a un niño en proceso de duelo.

Los niños también sufren su propio duelo, pero lo hacen de forma distinta a la nuestra. Ellos tienen muchas preguntas y preocupaciones, pero muchas veces se las callan si no les abrimos la puerta a sus corazones y mentes curiosas. Hay muchos factores que influirán en cómo viven ese duelo, incluyendo:

- La relación que tenían con la persona fallecida.
- La forma en que falleció.
- La edad de quien falleció y la edad del niño cuando esto sucedió.
- Cualquier estigma que rodee la muerte.
- La personalidad particular de su hijo.

Ser conscientes de estos factores – y ayudarlos delicadamente a explorarlos – puede ayudarles a sanar.

Nunca subestime la capacidad de sus niños de sentir, entender y crecer a través de esta experiencia, especialmente si pueden compartirla con usted.

Sugerencias sobre "Qué hacer y Qué no hacer"

Qué hacer

Cuéntele a los niños sobre la muerte,
en un lenguaje honesto y apropiado para su edad.

Responda a sus preguntas, clara y directamente.

Aprenda sobre las reacciones de los niños frente al luto y sea paciente.

Ellos expresan el dolor de manera diferente a los adultos.

Hable abiertamente sobre la persona que falleció.
Compartir recuerdos ayuda a los niños a sentirse conectados.

Asegúrese de responderles sus preguntas.
Si usted está demasiado abrumado, pídale a otra persona de confianza que hable con ellos.

Asegúreles que están seguros y cuidados.
Dígales que alguien siempre estará ahí para cuidarlos.

Déjelos expresar sus sentimientos libremente.
No juzgue ni trate de "arreglar" sus emociones.

Déjelos asistir al funeral, si lo desean.

Prepárelos para el funeral.
Explíqueles lo que podrían ver, oír o sentir.

Ofrézcales un momento privado para poder despedirse,
si quisieran hacerlo.

Permítales dar un regalo personal
(como un dibujo, un juguete o una carta) para colocarlo
junto al ser querido.

Mantenga las rutinas diarias lo más normales posible.
Los horarios familiares brindan comodidad y seguridad.

Deje que los niños mantengan contacto con adultos cariñosos
— como familiares, amigos, vecinos u otras personas en las que
confían.

Comparta sus propios sentimientos de duelo.
Mostrar sus emociones les permite a los niños saber que
está bien expresar el dolor.

Apóyese en su sistema de apoyo personal.
Hable con las personas de confianza en su vida.

Pida ayuda, para usted o sus hijos, si lo necesita.
Pedir apoyo es una señal de fortaleza.

Informe a otros adultos importantes en la vida de sus hijos

(como maestros, entrenadores, pastores y cuidadores) para que
puedan ofrecerles apoyo y comprensión.

Qué no hacer

No les oculte la verdad.

Los niños necesitan información honesta y apropiada para su edad.

No mantenga a los niños alejados de las reuniones familiares o servicios memoriales.

Estos momentos pueden ayudarlos a sentirse incluidos y apoyados.

No los obligue a asistir al funeral o ver el cuerpo.

Deles la opción y respete sus deseos.

No ignore las preguntas que tengan.

Esté abierto y listo para escuchar.

No se moleste si hablan con otra persona.

Los niños pueden recurrir a maestros, amigos u otras personas en
las que confían.

No use frases confusas o eufemismos para la muerte.

Evite decir cosas como "se fue a dormir" o "la perdimos", ya que
los niños pueden tomar esas frases literalmente y sentirse asustados
o confundidos.

Reacciones normales de los niños frente a la muerte

Los niños pueden mostrar diferentes comportamientos o sentimientos cuando sufren. Todos estos forman parte del proceso normal de sanación después de una pérdida:

Negación

Fingen que la muerte no ocurrió, o actúan como si no les afectara.

Tristeza

A veces lloran mucho, y otras veces no lloran del todo. Pueden sentirse cansados, inquietos, o solo quieren estar a solas.

Miedo

Se preocupan por la muerte, especialmente la propia o la de otros seres queridos; necesitan mucho consuelo y mucha tranquilidad; quieren estar acompañados.

Enojo

Sienten enojo hacia los demás, hacia sí mismos, hacia Dios o hacia la persona que falleció; pueden manifestar ese enojo con palabras, acciones, o peleas con sus hermanos.

Regresión

Actúan como si tuvieran menos edad (se orinan en la cama, buscan la cobijita olvidada); por lo general, esto mejora con mucho apoyo y comprensión.

Síntomas físicos

Se quejan de pequeñas molestias; cambios en el apetito, en los hábitos de dormir; tienen miedo de dormir solos o sufren pesadillas.

Protección

Actúan como pequeños adultos, esconden su dolor para así consolar y cuidar a sus padres.

Inseguridad

Se niegan a ir a la escuela; actúan de una manera posesiva con ciertas personas, mascotas y pertenencias; guardan o esconden objetos de la persona fallecida que tienen un significado especial; prueban el límite de los padres y maestros; buscan nuevas personas en quien confiar; se comportan de manera desafiante.

Recuerde, todas estas reacciones son normales. Forman parte del proceso de adaptación y sanación emocional después de la pérdida.



Señales de alerta

Al igual que el duelo en los adultos, los niños viven el duelo a su manera y a su propio ritmo. Sin embargo, aproximadamente tres meses después del fallecimiento, preste atención por si aparecen estas señales de alerta (*red flags*) o si las reacciones normales del duelo empeoran. Si observa alguna de estas señales, es importante ofrecer más apoyo y considerar la posibilidad de buscar ayuda profesional. Existen recursos en su localidad especializados en ayudar a los niños a afrontar el duelo.

- ♦ Preguntan si se pueden ir con la persona fallecida.
- ♦ Regalan sus pertenencias.
- ♦ Se encierran en sí mismos hasta el punto de aislarse de otros.
- ♦ Alteran en forma prolongada sus hábitos alimenticios y/o del sueño.
- ♦ Pierden o aumentan de peso de manera excesiva.
- ♦ Tienen pesadillas frecuentes.
- ♦ Se preocupan o hablan constantemente de la muerte, de morir o de enfermedades.
- ♦ Dicen cosas como, "Quisiera haber sido yo el que muriera".
- ♦ Tienen problemas en la escuela (cambios en las relaciones con sus compañeros, en su conducta en el salón o se atrasa en sus clases).
- ♦ Mienten con frecuencia.
- ♦ Destruyen sus pertenencias o las ajenas a propósito.
- ♦ Se lastiman o se hacen daño intencionalmente.
- ♦ Muestran cambios en su personalidad (un niño reservado que se vuelve inquieto, o un niño sociable que se vuelve retraído).
- ♦ Rehusan quedarse con adultos en quienes anteriormente confiaban.
- ♦ Tienen arrebatos de mal genio (rabietas, berrinches).
- ♦ Roban.
- ♦ Se escapan de la casa.
- ♦ Tienen cambios significativos en la salud.
- ♦ Se vuelven excesivamente rígidos o estrictos con respecto a las rutinas diarias.




Encontrando apoyo y fortaleza durante el duelo

Una manera eficaz de superar el duelo es pasar tiempo con otras personas que han sufrido una pérdida similar. En muchas comunidades se ofrecen grupos de apoyo donde puede compartir sus sentimientos y experiencia con personas que pueden comprender su pena. Encontrar un grupo tal puede brindarle el consuelo y la conexión que tanto anhela durante estos momentos difíciles.

Sus creencias espirituales también pueden influir en cómo afronta su pérdida. Muchos padres encuentran fortaleza y consuelo en su fe y en el apoyo de su comunidad religiosa. La fe puede hacerle recordar el amor de Dios y su sostén cuando más se necesita.

En estos momentos, también es normal sentir confusión, enojo o decepción espiritual. Es posible que tenga preguntas que no sean fáciles de responder o esté enojado con Dios y se pregunte cómo puede estar sucediendo esto. Recuerde, es normal sentirse así - Dios es lo suficientemente comprensivo y puede comprender su enojo. Su fe le puede ayudar a encontrar esperanza y sanación con el tiempo.

Los recuerdos de su hijo siempre permanecerán en su mente. Ese sentimiento de dolor cambiará con el tiempo; no siempre será tan intenso como ahora. El proceso de duelo es diferente para cada persona, pero poco a poco usted encontrará el camino hacia una nueva normalidad. Nada impedirá que su hijo tenga por siempre un lugar especial en su corazón. Sea comprensivo consigo mismo durante el duelo. Dese el tiempo y el espacio que necesita para sanar y rodeese de personas que puedan apoyarle en el proceso.



Es nuestro deseo y oración que pueda sentir la presencia de Dios durante su tristeza. Recuerde que aún en medio de los dolores más grandes de la vida... Dios está a nuestro lado siempre. Que hoy pueda ver más allá de su tristeza y encontrar consuelo en esta promesa, *"Aunque el llanto dure toda la noche, el amanecer traerá la alegría."*
– Salmos 30:5

Apoyo y consuelo

Huellas

Autor desconocido

Una noche, un hombre tuvo un sueño. Soñó que caminaba por la playa con el Señor. Mientras caminaba, en el cielo veía escenas de su propia vida. Notó que en cada escena se podían ver dos pares de huellas en la arena; un par era de él y el otro del Señor. Después de contemplar la última escena de su vida, el hombre se volvió para mirar las huellas en la arena y notó que muchas veces a lo largo del sendero de su vida había solamente un par de huellas. También notó que esto sucedía en los momentos más tristes y difíciles de su vida. Esto le preocupó en gran manera y le preguntó al Señor: “Señor, tú me dijiste que una vez que yo decidiera seguirte, tú me acompañarías. Pero he notado que durante los momentos más difíciles de mi vida solamente hubo un par de huellas. No comprendo por qué, cuando más te necesité, tú me abandonaste.” El Señor le respondió, “Mi precioso y amado hijo, te amo y nunca te dejaría. Durante tus momentos de prueba y dolor, cuando tú veías solo un par de huellas, Eran las mías... cuando te llevaba en mis brazos.”

Promesas Bíblicas

“No te abandonaré, ni te desampararé”

Hebreos 13:5

“El Señor es mi pastor nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma, me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento”.

Salmo 23:1-4

“Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón, y salva a los abatidos de espíritu”.

Salmo 34:18

Los recordamos

Autor desconocido

Al amanecer y al anochecer, los recordamos.
Al soplar el viento y en el frío del invierno, los recordamos.
Al florecer y al renacer la primavera, los recordamos.
En el azul del cielo y en el calor del verano, los recordamos.
En el susurro de las hojas y en la belleza del otoño, los recordamos.
Al inicio de cada año y cuando éste llega a su fin, los recordamos.
Cuando estamos agotados y nos faltan las fuerzas, los recordamos.
Cuando no sabemos qué hacer y nos embarga el dolor, los recordamos.
Cuando sentimos alegría y anhelamos compartirla, los recordamos.
Mientras vivamos, ellos también vivirán, porque ahora su recuerdo nos pertenece.



LOMA LINDA UNIVERSITY

CHILDREN'S HOSPITAL