

## GRIEF, MOURNING, AND SUPPORT RESOURCES

A misconception about grief is that “it is like walking a uniform and linear path”. Most people know very little about grief and what they may know can be summed up with five simple words- “denial, anger, bargaining, depression, acceptance”. As many of you know, after a loved one’s death, many believe they will do through these “grief stages” and when they don’t, they end up feeling confused and abnormal. It is important to know there is no framework nor timeline that can predict how grief will evolve in the days, weeks, months, and years to follow.

The reality is it is “normal” for grief to feel more like a maze than a path. Grief feelings, setbacks, breakthroughs, roadblocks, and triggers can occur at unpredictable times and for irregular durations during the days, months, and years following the loss. The hope is that the intensity of grief should diminish over time, but it won’t disappear. Feelings of loss will likely always be experienced and sometimes may have periods of increased grief intensity. Special days like holidays, anniversaries, and birthdays, when a person reaches certain milestones or life stages, and when a person experiences new hardships, stressors and other losses may exacerbate grief.

It is important to find ways to mourn your grief, in other words, take the grief you have on the inside and express it outside yourself. There is no right or only way to mourn. Talking about your loved one, crying, expressing thoughts and feelings through journaling, art or music, and honoring those special days that held meaning for your loved one are some examples of mourning. As Dr. Alan Wolfelt from The Center of Loss has

shared. “Making the choice to not just grieve but authentically mourn provides you with the courage and confidence to integrate the death of someone loved into your life.”



As we mentioned in our Spring newsletter, it is also important to help children to learn how to cope with their grief. It is okay not to be okay and sometimes, children are looking to you for permission to share their feelings of grief. Helping to support a grieving child may initially be difficult, as you may still be coping with the loss yourself.

One of the ways to cope is to utilize existing support systems and/or finding new support within the community and online. Evidence suggests that social support can reduce the impact of stressful life events and protect mourners from disorders like PTSD and other emotional problems (Hibberd, Elwood, & Galovski, 2010; Murphy, Lohan, Dimond, & Fan, 1998). This fact is both a strength and a challenge because while many people experience ongoing and appropriate support from family and friends, many do not. This is where it is vital to reach out and find resources. We, here in Donor Family Aftercare, would like to provide resources which can be helpful in educating and supporting yourself and/or your children in your grief. Listed below are online resources and a short description that we found on their website.

### Online Grief Resources

**What’s Your Grief:** <https://whatsyourgrief.com/> To put it simply, this website is about grief. That probably sounds oversimplified, but grief is a complex, heavy, frustrating, scary, enormous...ahem, big topic. It starts with a death and envelopes everyone from family to friends, to friends of family and friends. Not only is grief an emotional, logistical, and existential nightmare, but it is taxing. It requires us to navigate the world without someone important, deal with complex feelings and emotions, and figure out ways to move forward when everything seems kind of bleak.

**Refuge in Grief:** <http://www.refugeingrief.com> It’s OK to not be OK. If your life has exploded into a million little bits, you don’t need platitudes. You don’t need cheerleading. You don’t need to be told this all happened for a reason. You certainly don’t need to be told that you needed your pain in order to learn something about life. Some things cannot be fixed. They can only be carried.

**Center for Loss & Life Transition:** <https://www.centerforloss.com> Led by grief counselor and educator Dr. Alan Wolfelt, we are an organization dedicated to helping people who are grieving and



# THE COMPANION

those who care for them. Perhaps someone you love has died, or you want to help a grieving friend or family member. Or maybe you are a professional or volunteer grief caregiver. Either way, we are here to offer resources and understanding.

**Grief.com-Because Love Never Dies:** <https://grief.com> The five stages, denial, anger, bargaining, depression and acceptance are a part of the framework that makes up our learning to live with the one we lost. They are tools to help us frame and identify what we may be feeling. But they are not stops on some linear timeline in grief. Not everyone goes through all of them or in a prescribed order. Our hope is that with these stages comes the knowledge of grief's terrain, making us better equipped to cope with life and loss. At times, people in grief will often report more stages. Just remember your grief is as unique as you are.

**Healgrief.org-Providing Community, Support & Connections:** <https://healgrief.org/amf-app> The AMF App provides a national network of young adults all connected, heard, and understood by other like-minded young adults grieving a similar death loss, in a way young adults communicate best, digitally, and 24/7. All through the App, community members have access to facilitated virtual support groups, tools, resources, reading, videos, supportive quotes, community engagement via direct messaging, group chats, posts, and interactive comment boards that bereavement care professionals monitor.

**The Compassionate Friends:** <https://www.compassionatefriends.org> When a child dies, at any age, the family suffers intense pain and may feel hopeless and isolated. The Compassionate Friends provides highly personal comfort, hope, and support to every family experiencing the death of a son or a daughter, a brother or a sister, or a grandchild, and helps others better assist the grieving family.

## Resources for Children

**OurHouse Grief Support Center:** <https://www.ourhouse-grief.org> Camp Erin is a free, weekend bereavement camp for youth who are grieving the death of a significant person in their lives. Children and teens ages 6 to 17 attend a weekend camp experience that combines grief education and emotional support with fun, traditional camp activities. Camp Erin is led by grief support professionals and trained volunteers.

**Comfort Zone Camp:** <http://www.comfortzonecamp.org> Comfort Zone Camp is a nonprofit 501(c)3 bereavement organization that transforms the lives of children who have experienced the death of a parent, sibling, or primary caregiver. Our programs are free of charge and include trust building activities and age-based support groups that break the emotional isolation grief often brings. Comfort Zone's programs are offered to children ages 7-17, and their families for the family programs, plus we offer young adult programs for 18-25-year-olds.

**New Hope Grief Support Community:** <http://newhopegrief.org> Our programs provide essential support for the most overlooked members of our community, delivering unique programs and services to kids, teens, young adults, adults, spouses, parents, and families who are grieving. At New Hope, providing the support, guidance and resources needed to achieve greater health and well-being in spirit, mind, and body after a loved one dies is at the core of our work.

**Pathways- Caregiving, Hospice, Bereavement:** <https://www.pathwayshospice.org/grief-support> Pathways provides compassionate care to families living with illness and loss through hospice care for the terminally ill, volunteer caregiving for the frail/elderly and bereavement support for adults, widows, children and families in grief.

**Camp Good Grief:** <https://lluch.org/patients-families/patients/support-services/camp-good-grief> Camp Good Grief is a 3-day camp experience for children and teens 10 to 16 years old who have had a sibling or parent die. It provides the place and space for children and teens to come together in an atmosphere of love and acceptance.

**Sesame Street-Helping Kids Grieve:** <https://sesamestreetincommunities.org/topics/grief> Coping with the death of a loved one brings enormous challenges for the whole family. Grieving may never completely end but working through the difficult feelings can become easier with time. Through support, open conversations, and finding ways to keep the person's memory alive, families can begin healing together.



## OneLegacy Virtual Grief Support Groups

Remember to practice self-compassion by being patient with yourself as you grieve. We invite you to join us in sharing your experiences in your grief journey with other donor families by attending our Monthly Virtual Grief Support Groups via Zoom.

Below you will find the schedule for our groups. Families are encouraged to RSVP by contacting Donor Family Aftercare at **(800) 423-7220** or **familycare@onelegacy.org**. We also send out a monthly email with updates about our grief support groups and other events. In this email, we will send updates about moving back to in-person grief support groups which are still on hold due to current state of COVID-19 cases. If you would like to receive this email, please send us your email address. If you feel you would like some assistance with learning how to use Zoom, we are here to walk you through that process as well.

**General Loss Evening Group** (open to all)  
6:30pm-8pm- 2nd Wednesday of the month

**Loss of Child Group** (for parents who have experienced the death of a child)  
10am-11:30am-2nd Thursday of the month

**Loss of Spouse Group** (for those who have experience the death of a spouse/partner)  
6:30pm-8pm-3rd Wednesday of the month

**Recent Loss Group** (for those who have experienced the death of a loved one within the last six months)  
3pm-4:30pm-3rd Thursday of the month

**General Loss Saturday Group** (open to all)  
10am-11:30am-3rd Saturday of the month

**Evening Loss of Child Group** (for parents who have experienced the death of a child)  
6:30pm-8pm-4th Tuesday of the month

**Spanish Group** (open to all who speak Spanish)  
6:30pm-8pm-4th Saturday of the month

*"Grief is what's going on inside of us, while mourning is what we do on the outside."*

-David Kessler



## FREE GRIEF CAMP FOR CHILDREN & TEENS



### WHAT IS COMFORT ZONE CAMP?

Comfort Zone Camp is a national nonprofit organization that provides a safe and fun place for grieving children. In partnership with the OneLegacy Foundation, our camp programs serve those who have lost a parent, guardian, sibling, or significant person. All programming is free and empowers participants to grieve, heal, and grow in healthy ways.

### CAMP MODEL & ELIGIBILITY

Campers must be between the ages of 7-17 (18 if still in high school) and experienced the death of a parent, guardian, sibling, or significant person.

**When:** November 12-14, 2021

**Where:** Angeles Crest Christian Camp  
20075 Angeles Crest Hwy, Palmdale, CA 93550

We are monitoring state COVID regulations and will adapt to a virtual camp format if necessary. An alternative virtual camp would also include an optional parent/guardian program for those with registered campers.

### REGISTER TODAY!

To register visit [www.comfortzonecamp.org/calendar](http://www.comfortzonecamp.org/calendar) or contact [info@comfortzonecamp.org](mailto:info@comfortzonecamp.org)

[www.comfortzonecamp.org](http://www.comfortzonecamp.org)

(804) 377-3430

@comfortzonecamp

# THE COMPANION

## DONATION UPDATES: WHAT ARE THEY AND DO I WANT ONE?



After a family says “yes” to organ and/or tissue donation, some families walk away from the experience hoping that others were helped while other families may want more concrete information about how their decision impacted others.

Donor families receive a letter from OneLegacy within six weeks of the donation with information about what tissue was recovered and how that tissue may be used and if the donor had organs recovered, the letter the family receives provides very general information about each organ recipient.

But what happens after that?

When thinking about whether you want more or updated information about your loved one’s donation, please consider whether or not you are prepared for both favorable or unfavorable news. Though we always hope to be able to provide good news to a family, sometimes, upon further inquiry, we find that the recovered tissue was not able to be used for transplant or that an organ recipient has passed away. We understand that this information can be hard to hear, so we ask that every family evaluates for themselves if they are in a place where they are prepared for good or bad news.

### Medical Updates

A medical update is information provided to a donor family regarding the status of the donor’s tissue donation and/or organ recipients upon request. Tissue medical updates share if the donor was able to gift tissue grafts, how many grafts were produced, how many grafts were transplanted, and if any recipient information,

such as age or state where surgery was performed, were provided. Organ medical updates provide the status of the recipient’s organ function. Upon additional request, a status on correspondence or letter delivery (if one was sent) can be provided for organ updates.

### Requesting a Medical Update

Organ medical updates may be requested 6 months after recovery and transplantation, while tissue updates may be requested one year after recovery. After the initial medical update has been delivered, medical updates can be requested yearly.

Medical updates are obtained by contacting the Donor Family After-care Department via the OneLegacy website under the “About Your Recipient” section of the “Donor Families” tab or by calling us at 800-423-7220. If the requesting party is not the one who authorized donation or did not partake in the initial donation process, OneLegacy will need authorization from the primary contact during the donation process.

Once a medical update has been requested, OneLegacy staff will reach out within 3-4 weeks to provide the update.

We have found that receiving a medical update can bring a sense of peace during one’s grief journey. Families have said that knowing their loved one has helped others with a life saving or life enhancing gift is a remarkable feeling.

Whether you choose to request an update or not, please know OneLegacy honors every donor and their/their family’s decision to say “yes” to donation, as that decision to say yes has the power to heal and give hope.



## 2022 DONATE LIFE ROSE PARADE FLOAT “COURAGE TO HOPE”

This year’s parade theme, *Dream. Believe. Achieve.*, will expand beyond the initial focus on education and will include a celebration of perseverance and strength, science and scientists, health professionals, first responders and essential workers. The 2022 Donate Life float, “Courage to Hope,” will feature the majestic, winged Lion of Venice from Italy’s Piazza San Marco or Saint Mark’s Square, set amidst the Venetian Gothic architecture of the Doge’s Palace or Palazzo Ducale and Venice’s quintessential gondolas and flowing canals. Organ, eye and tissue donation offers hope to donor families, who in the midst of losing a loved one, see the chance to believe their loved ones’ gifts will help save others. At the same time, those waiting to receive a lifesaving organ have the dream and the courage to hope that a donor will become available, to restore their health and change their lives. They can now achieve their life’s goals, all thanks to their donors.

We look forward to having volunteer float decorators and we invite you to help bring the Donate Life Rose Parade Float to life! The donor family decorating shifts are scheduled for Sunday, December 26th from 7:30am – 12:30pm and 1pm – 6pm and Tuesday, December 28th from 8am – 12:30pm and 1-6:30pm. **We will begin taking sign-ups on October 4th at 9am. Please note that Fiesta Floats will be operating under state, county and mandated protocols. At this time, Fiesta will require that anyone entering the decorating facility must be vaccinated for Covid-19 and wear a mask at all times.** Volunteer float decorating is subject to change at any time due to Covid-19 protocols and current safety guidelines.

In an effort to accommodate the large number of families that wish to decorate each year, one third of each shift will be reserved for first time decorators and the remaining two thirds will be reserved on a first-come, first-served basis for new or returning decorators. Each family can reserve up to 4 decorating spaces per donor and decorators must be present for the entire shift. All volunteers must be at least 15 years old to decorate. Float decorating will take place at Fiesta Float’s decorating facility in Irwindale.

The Donate Life Dedication Garden is open! If decorating does not seem to be a good fit for you or if you have family members that cannot participate in decorating, you can be part of the Donate Life float through the Donate Life Dedication Garden. Anyone touched by donation and transplantation can purchase a rose that will be placed in the garden. Families can choose to personally place their dedicated rose on December 28th on a first-come, first-served basis (appointment times are now available online and tend to fill up by mid-December). To dedicate a rose, visit [www.DonateLifeFloat.org](http://www.DonateLifeFloat.org).

*If you would like more information on the Donate Life Dedication Garden or like to reserve float decorating spaces (starting on October 4th after 9am), please contact Kari Kozuki at [kkozuki@onelegacy.org](mailto:kkozuki@onelegacy.org) or 213-229-5647. Also, when leaving a message please be sure to clearly state your name, phone number, your donor’s name, the shift you would like to reserve and the number of people in your group. You will receive a return phone call or e-mail to confirm your reservation.*

For pictures from the decorating days, see page 6



# DECORATING OUR ROSE PARADE FLOAT



New this year, families have an option of selecting a silk Keepsake Rose with a personalized dedication attached.



Thousands of roses with personal messages of love and remembrance are dedicated from families across the country.



Family members can make an appointment to place dedicated roses onto the float on December 28th in Irwindale.



Donor family members work together to bring our float to life! They share their stories and honor their loved ones by participating in this meaningful opportunity.

## EL DUELO, EL LUTO, Y RECURSOS PARA APOYO

Un concepto erróneo sobre el duelo es que “es como caminar por un camino uniforme y lineal”. La mayoría de las personas saben muy poco sobre el dolor y lo que pueden saber se puede resumir en cinco palabras simples: “negación, ira, negociación, depresión, aceptación”. Como muchos de ustedes saben, después de la muerte de un ser querido, muchos creen que pasarán por estas “etapas de duelo” y, cuando no lo hacen, terminan sintiéndose confusos y anormales. Es importante saber que no existe un marco ni una línea de tiempo que pueda predecir cómo evolucionará el duelo en los días, semanas, meses y años siguientes.

La realidad es que es “normal” que el dolor se sienta más como un laberinto que como un camino. Los sentimientos de duelo, contratiempos, avances, obstáculos y desencadenantes pueden ocurrir en momentos impredecibles y con duraciones irregulares durante los días, meses y años después de la pérdida. La esperanza es que la intensidad del dolor disminuya con el tiempo, pero no desaparecerá. Los sentimientos de pérdida probablemente siempre se experimentarán y, a veces, pueden tener períodos de mayor intensidad de duelo. Días especiales como días festivos, aniversarios y cumpleaños, cuando una persona alcanza ciertos hitos o etapas de la vida, y cuando una persona experimenta nuevas dificultades, factores estresantes y otras pérdidas pueden exacerbar el dolor.

Es importante encontrar formas de expresar el luto, en otras palabras, tomar el dolor que tiene en su interior y expresarlo fuera de usted mismo. No hay una forma correcta o única de expresarlo. Hablar de su ser querido, llorar, expresar pensamientos y sentimientos a través de un diario, el arte

o la música y honrar esos días especiales que tuvieron un significado para su ser querido son algunos ejemplos de duelo. Como ha compartido el Dr. Alan Wolfelt del Centro de Pérdida y Transición de Vida, “Tomar la decisión de no solo expresar el luto, sino también de expresarlo auténticamente le brinda el valor y la confianza para integrar la muerte de un ser querido en su vida”.



Como mencionamos en nuestro boletín de primavera, también es importante ayudar a los niños a aprender a sobrellevar su dolor. Está bien no estar bien y, a veces, los niños buscan su permiso para compartir sus sentimientos de dolor. Ayudar a apoyar a un niño en duelo

puede ser inicialmente difícil, ya que es posible que usted mismo todavía esté lidiando con la pérdida.

Una de las formas de sobrellevar su duelo es utilizar los sistemas de apoyo existentes y / o encontrar nuevo apoyo dentro de la comunidad y en línea. La evidencia sugiere que el apoyo social puede reducir el impacto de los eventos estresantes de la vida y proteger a los dolientes de trastornos como el TEPT y otros problemas emocionales (Hibberd, Elwood y Galovski, 2010; Murphy, Lohan, Dimond y Fan, 1998). Este hecho es tanto una fortaleza como un desafío porque, si bien muchas personas experimentan el apoyo continuo y apropiado de familiares y amigos, muchas no lo hacen. Aquí es donde es vital buscar y encontrar recursos. Nosotros, aquí en Servicios de la Familia Donante, nos gustaría proporcionar recursos que pueden ser útiles para educarse y apoyarse a usted y / o a sus hijos en su duelo. A continuación, se enumeran los recursos en línea y una breve descripción que encontramos en su sitio web. Algunos de los sitios web tienen la opción de traducir la página a español.

### Recursos en línea

**Grief.com-Because Love Never Dies:** <https://grief.com> Las cinco etapas, negación, ira, negociación, depresión y aceptación son parte del marco que conforma nuestro aprendizaje para vivir con la persona que perdimos. Son herramientas que nos ayudan a enmarcar e identificar lo que podemos estar sintiendo. Pero no se detienen en una línea de tiempo lineal en el dolor. No todo el mundo pasa por todos ellos o en un orden prescrito. Nuestra esperanza es que con estas etapas llegue el conocimiento del terreno del duelo, lo que nos permitirá estar mejor equipados para enfrentar la vida y la pérdida. A veces, las personas en duelo suelen informar más etapas. Solo recuerda que tu dolor es tan único como tú.

**Healgrief.org-Providing Community, Support & Connections:** <https://healgrief.org/amf-app> La aplicación AMF proporciona una red nacional de adultos jóvenes, todos conectados, escuchados y comprendidos por otros adultos

# EL COMPAÑERO

jóvenes de ideas afines que sufren una pérdida similar, de una manera que los adultos jóvenes se comunican mejor, digitalmente y las 24 horas del día, los 7 días de la semana. A través de la aplicación, los miembros de la comunidad tienen acceso a grupos de apoyo virtual facilitados, herramientas, recursos, lectura, videos, citas de apoyo, participación de la comunidad a través de mensajes directos, chats grupales, publicaciones y tableros de comentarios interactivos que monitorean los profesionales de atención al duelo.

**The Compassionate Friends:** <https://www.compassionatefriends.org> Cuando un niño muere, a cualquier edad, la familia sufre un dolor intenso y puede sentirse desesperada y aislada. "The Compassionate Friends" brinda consuelo, esperanza y apoyo muy personales a todas las familias que experimentan la muerte de un hijo o una hija, un hermano o una hermana o un nieto, y ayuda a otros a ayudar mejor a la familia en duelo.

**Psicología y Mente:** <https://psicologiymente.com/clinica/importancia-duelo> El duelo que experimentamos tras una pérdida forma parte del funcionamiento normal de las emociones.

**Manejo del Duelo:** <https://manejodelduelo.com> El propósito principal de Manejodelduelo.com es ayudarte en el proceso de sanación de la herida que deja la partida de un ser querido, con paciencia, delicadeza y con información diseñada para ayudarte en tu autoconocimiento y comprender lo que sucede en este período que te toca vivir. El material de apoyo es cuidadosamente seleccionado por nuestro equipo de especialistas en duelo con el fin de guiarte, a través del dolor que sientes, hacia la reconexión contigo mismo y con tu ser querido fallecido trascendiendo el tiempo y el espacio.

**OurHouse Grief Support Center-Programa Satélite en Español:** <https://www.ourhouse-grief.org/spanish-speaking-grievers> OUR HOUSE cree que nadie debería de pasar por el duelo solo. Nuestros grupos están usualmente formados de seis a ocho miembros. El ambiente íntimo, hogareño ayuda a crear un sentido de comunidad y apoyo en donde los sentimientos y recuerdos pueden expresarse. Los grupos permiten compartir, aprender y sobrellevar.

## Apoyo para niños

**OurHouse Grief Support Center:** <https://www.ourhouse-grief.org> Camp Erin es un campamento de fin de semana gratuito para jóvenes que están sufriendo la muerte de una persona importante en sus vidas. Los niños y adolescentes de 6 a 17 años asisten a una experiencia de campamento de fin de semana que combina la educación sobre el duelo y el apoyo emocional con actividades de campamento tradicionales y divertidas. Camp Erin está dirigido por profesionales de apoyo al duelo y voluntarios capacitados.

**Comfort Zone Camp:** <http://www.comfortzonecamp.org> Comfort Zone Camp es una organización de duelo 501 (c) 3 sin fines de lucro que transforma la vida de los niños que han sufrido la muerte de un padre, hermano o cuidador principal. Nuestros programas son gratuitos e incluyen actividades de fomento de la confianza y grupos de apoyo basados en la edad que rompen el aislamiento emocional que a menudo trae el dolor. Los programas de Comfort Zone se ofrecen a niños de 7 a 17 años y a sus familias para los programas familiares, además ofrecemos programas para jóvenes de 18 a 25 años.

**Sesame Street-Apoyo en la aflicción:** <https://sesamestreetincommunities.org/topics/afliccion>

La muerte de un ser querido puede traer enormes desafíos para toda la familia. Puede ser que el dolor nunca termine totalmente, pero el tiempo hará que sea más fácil lidiar con esos difíciles sentimientos. El apoyo emocional, las conversaciones francas, hablar de las emociones y buscar maneras para mantener viva la memoria del ser querido, ayuda a que los niños y las familias comiencen a hallar consuelo.

**Camp Good Grief:** <https://lluch.org/patients-families/patients/support-services/camp-good-grief> Camp Good Grief es una experiencia de campamento de 3 días para niños y adolescentes de 10 a 16 años que han tenido la muerte de un hermano/a o de un padre/madre. Proporciona el lugar y el espacio para que los niños y adolescentes se reúnan en un ambiente de amor y aceptación.

**Dougy Center:** <https://www.dougy.org>

Cuando alguien muere, puede sentirse como si estuviera solo en su dolor. En Dougy Center, encontrará apoyo, recursos y conexión antes y después de una muerte.



## OneLegacy Grupo de Apoyo Virtual para el Duelo

Recuerde de practicar la autocompasión siendo paciente consigo mismo mientras que este lidiando con su dolor. Los invitamos a unirse a nosotros para compartir sus expe-



riencias en su camino de duelo con otras familias donantes al asistir a nuestro grupo de apoyo virtual para el duelo que se junta cada mes a través de Zoom.

A continuación, encontrará el horario de nuestro grupo en español. También ofrecemos varios grupos en inglés. Se recomienda a las familias que reserven su asistencia poniéndose en contacto con el Departamento de Servicios a la Familia Donante al (800) 423-7220 o por correo electrónico: **familycare@onelegacy.org**. También enviamos un correo electrónico cada mes con actualizaciones sobre nuestros grupos de apoyo para el duelo y otros eventos. En este correo electrónico, le enviaremos información sobre el regreso de los grupos de apoyo en persona que aún están en espera debido al estado actual de los casos de COVID-19. Si desea recibir este correo electrónico, mándenos su dirección de correo electrónico. Si cree que le gustaría recibir ayuda para aprender a usar Zoom, también estamos aquí para guiarlo en ese proceso.

**Grupo en español**

6:30pm-8pm el cuarto jueves de cada mes



**PROGRAMA DE CAMPAMENTO GRATUITO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES EN DUELO**



**¿QUÉ ES COMFORT ZONE CAMP?**

Comfort Zone Camp es una organización nacional sin fines de lucro que brinda un lugar seguro y divertido para los niños en duelo. En asociación con la Fundación de OneLegacy, nuestros programas de campamento sirven a aquellos que han perdido a un padre, tutor, hermano o persona significativa. Toda la programación es gratuita y capacita a los participantes a compartir, sanar y crecer de manera saludable.

**MODELO DE CAMPAMENTO Y ELEGIBILIDAD**

Los campistas deben tener entre 7 y 17 años (18 si todavía están en la escuela secundaria) y haber experimentado la muerte de un padre, tutor, hermano o persona significativa.

**Cuando:** 12-14 de noviembre de 2021

**Donde:** Angeles Crest Christian Camp  
20075 Angeles Crest Hwy, Palmdale, CA 93550

Estamos monitoreando las regulaciones estatales de COVID y nos adaptaremos a un formato de campamento virtual si es necesario. Un campamento virtual alternativo también incluiría un programa opcional para padres / tutores para aquellos con campistas registrados.

**¡REGÍSTRESE HOY!**

Para registrarse visite [www.comfortzonecamp.org/calendar](http://www.comfortzonecamp.org/calendar) o contacte [info@comfortzonecamp.org](mailto:info@comfortzonecamp.org)

**La pérdida**

- Una pérdida puede ser una persona, cosa, relación o situación
- El duelo es una respuesta emocional a la pérdida
- El luto es la expresión exterior, social de la pérdida
- Está influido fuertemente por la cultura

Corless, 2006



## ACTUALIZACIONES DE LAS DONACIONES: ¿QUÉ SON Y SI QUIERO UNA?

Después de que una familia dice “sí” a la donación de órganos y/o tejidos, algunas familias se alejan de la experiencia con la esperanza de que otras personas hayan sido ayudadas, mientras que otras familias pueden querer información más concreta sobre el impacto de su decisión en otras personas.

Las familias de los donantes reciben una carta de OneLegacy en las seis semanas siguientes a la donación con información sobre el tejido recuperado y cómo puede utilizarse ese tejido y, si el donante tenía órganos recuperados, la carta que recibe la familia proporciona información muy general sobre cada receptor de órganos.

### ¿Pero Qué Ocurre Después?

Cuando piense en si desea recibir más información o información actualizada sobre la donación de su ser querido, considere si está o no preparado para recibir noticias tanto favorables como desfavorables. Aunque siempre esperamos poder dar buenas noticias a una familia, a veces, al investigar más, descubrimos que el tejido recuperado no pudo utilizarse para el trasplante o que el receptor del órgano ha fallecido. Comprendemos que esta información puede resultar difícil de escuchar, por lo que pedimos que cada familia evalúe por sí misma si está preparada para recibir buenas o malas noticias.

### Actualizaciones Médicas

Una actualización médica es la información que se proporciona a la familia de un donante en relación con el estado de la donación de tejidos del donante y/o los receptores de órganos cuando lo solicitan. Las actualizaciones médicas de tejidos comparten si el donante pudo donar injertos de tejidos, cuántos injertos se produjeron, cuántos injertos se trasplantaron y si se dio alguna información sobre el receptor, como la edad o el estado donde se realizó la cirugía. Las actualizaciones

médicas de los órganos proporcionan el estado de la función del órgano del receptor. Si se solicita, se puede proporcionar el informe sobre el estado de la correspondencia o la entrega de la carta (si se ha enviado) para las actualizaciones de los órganos.

### Solicitar una Actualización Médica

Las actualizaciones médicas de órganos pueden solicitarse 6 meses después de la recuperación y el trasplante, mientras que las de tejidos pueden solicitarse un año después de la recuperación. Tras la entrega de la actualización médica inicial, se pueden solicitar actualizaciones médicas anuales.

Las actualizaciones médicas se obtienen poniéndose en contacto con el Departamento de Atención a Familias Donantes a través del sitio web de OneLegacy en la sección “About Your Recipient” de la pestaña “Donor Families” o llamándonos al 800-423-7220. Si la parte solicitante no es la que autorizó la donación o no participó en el proceso de donación inicial, OneLegacy necesitará la autorización del contacto principal durante el proceso de donación. Una vez que se haya solicitado una actualización médica, el personal de OneLegacy se pondrá en contacto con usted en un plazo de 3 a 4 semanas para proporcionar la actualización.

Hemos comprobado que recibir una actualización médica puede aportar una sensación de paz durante el proceso de duelo. Las familias han manifestado que saber que su ser querido ha ayudado a otros con un regalo que salva o mejora la calidad de vida es un sentimiento extraordinario.

Independientemente de que decida solicitar una actualización o no, por favor, tenga en cuenta que OneLegacy respeta la decisión de cada donante y de su familia de decir “sí” a la donación, ya que esa decisión tiene el poder de sanar y dar esperanza.



# LA CARROZA DONE VIDA DEL DESFILE DE LAS ROSAS 2022 “EL CORAJE DE LA ESPERANZA”

El tema del desfile de este año, *Soñar. Creer. Lograr.*, se extenderá más allá del tema inicial de la educación e incluirá la celebración de la perseverancia y la fortaleza, de la ciencia y los científicos, de los profesionales de la salud, de los socorristas y de los trabajadores esenciales. La carroza de Done Vida 2022, “El Coraje de la Esperanza”, tendrá como escenario el majestuoso León alado de Venecia de la Piazza San Marco o Plaza de San Marcos, en medio de la arquitectura gótica veneciana del Palacio Ducal y de las góndolas y canales característicos de Venecia. La donación de órganos, corneas y tejidos brinda esperanza a las familias de los donantes, que en medio de la pérdida de un ser querido, ven la posibilidad de creer que los legados de sus seres queridos ayudarán a salvar a otros. Al mismo tiempo, los que esperan recibir un órgano que les salvará la vida tienen el sueño y el coraje de esperar que haya un donante disponible, para recuperar su salud y mejorar su vida. Ahora pueden lograr los objetivos de su vida, todo gracias a sus donantes.

Esperamos contar con voluntarios para la decoración de la carroza y ¡le invitamos a ayudar a dar vida a la carroza del Desfile de las Rosas de Done Vida! Los turnos de decoración para las familias donantes están programados para el domingo 26 de diciembre de 7:30am - 12:00 mediodía y 1:00 pm - 6:00pm y el martes 28 de diciembre de 8am – 12:30pm y 1-6:30pm. **Empezaremos a aceptar inscripciones el 4 de octubre a partir de las 9:00am. Por favor tenga en cuenta que Fiesta Floats operará según los protocolos obligatorios estatales y del condado. En este momento, Fiesta requerirá**

**que cualquier persona que entra al edificio de decoración debe estar vacunada contra Covid-19 y usar una máscara en todo momento.** Los requisitos para los voluntarios de decoración de carrozas están sujetos a cambios en cualquier momento debido a los protocolos Covid-19 y las pautas de seguridad actuales.

En un esfuerzo por dar cabida al gran número de familias que desean decorar cada año, un tercio de cada turno se reservará para quienes decoren por primera vez y los dos tercios restantes se reservarán por orden de llegada para los decoradores nuevos o que ya hayan participado. Cada familia puede reservar hasta 4 espacios para decorar por donante y los decoradores deben estar presentes durante todo el turno. Todos los voluntarios deben tener al menos 15 años para decorar. La decoración de las carrozas tendrá lugar en las instalaciones de Fiesta Float en Irwindale.

¡El Jardín de Dedicatorias de Done Vida ya está abierto! Si la decoración no le resulta adecuada o si tiene familiares que no pueden participar en la decoración, puede formar parte de la carroza de Done Vida a través del Jardín de Dedicatorias de Done Vida. Cualquier persona impactada por la donación y el trasplante puede comprar una rosa que se colocará en el jardín. Las familias pueden elegir colocar personalmente su rosa dedicada el 28 de diciembre por orden de llegada (los horarios de las citas ya están disponibles en línea y tienden a llenarse a mediados de diciembre). Para dedicar una rosa, visite [www.DonateLifeFloat.org](http://www.DonateLifeFloat.org).

Si desea más información sobre el Jardín de Dedicatorias de Done Vida o quiere reservar espacios para la decoración de carrozas (a partir del 4 de octubre después de las 9:00am), con Anna Binder por correo electrónico: [abinder@onelegacy.org](mailto:abinder@onelegacy.org) o llamando al 213-229-5607. Asimismo, cuando deje un mensaje, por favor, asegúrese de indicar claramente su nombre, número de teléfono, el nombre de su donante, el turno que le gustaría reservar y el número de personas de su grupo. Le devolvemos la llamada o el correo electrónico para confirmar su reservación.





221 S. Figueroa Street, Suite 500  
Los Angeles, CA 90012

NON-PROFIT  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
LOS ANGELES CA  
PERMIT #32574

[www.onelegacy.org](http://www.onelegacy.org)

If you **do not** wish to receive “The Companion” and would like your name removed from our newsletter mailing, please call **213-229-5647**. Thank you.

Si prefiere no ser incluido en la distribución de este boletín, favor de comunicarse con nosotros al **800-423-7220**. Gracias.

Versión en español empieza en la página 7

# THE COMPANION

*We consider it a privilege to be a companion to you in your journey through grief and healing. In accompanying you, we learn so much from each of you—about your loved one, what this experience is like for you, and the impact he or she has made in your life. We hope to support you through your journey and also hope to reassure you that you are not alone.*

*Our goal with The Companion is to help connect donor families through stories and shared experiences, to provide articles that address grief and the healing journey, and to provide donor families with information about events related to organ and tissue donation and transplantation. We hope that The Companion is helpful to you and your family.*

