

THE JOURNEYS OF TRANSPLANT RECIPIENTS

We know that not every family has the opportunity to hear from their loved one's recipient or talk to someone who has gone through the transplant experience. Just as each person's grief journey is different, the same goes for transplant recipients. Each recipient's story is different, as are their struggles.

In an effort to better understand what transplant recipients go through before and after their transplants, we spoke to some recipients to listen and learn about what this experience is like for them.

Why did you need a transplant?

Some recipients have a disease process that begins earlier in life and it is not until years later, when that organ begins to fail, that they make the decision to put themselves on a transplant waiting list. Others describe feeling perfectly healthy until they find out there is an immediate need for them to be listed. Here is what we learned from the recipients we spoke to:

Roberto lost the clarity in his vision due to eye disease in his late 20s. The decline was sharp, and he felt his eyesight was getting worse each day. Roberto says, "I couldn't do anything – I could not drive or work. Losing my vision took away my skills. You don't realize how important it is until you lose it. I remember being at a Little League meeting and in order to read the agenda, I had to put the paper up to my face, right up to my nose to be able to see it. I could feel people looking at me, wondering what was wrong with me. I felt different, I felt weak and I felt like I couldn't take care of my family."

David recalls being diagnosed with diabetes at age 12 and admits to living in a state of denial until, at the age of 32, his doctor told him that he was in full blown kidney failure and that "You can go on dialysis or you can die." David then went on dialysis for five years. He recalls feeling depressed, describing himself as a hermit. David remembers this as a grim time but feels like it was almost harder for his wife and family who "couldn't do anything and felt helpless as they watched me deteriorate."

Leiauna was perfectly healthy and 7 ½ months pregnant, expecting her first child, when one night she realized that her baby had not moved in a while. Upon going to the hospital, she learned that there was no heartbeat and her baby had died. The doctors tried to induce labor, but Leiauna's body wasn't ready to give birth. Her blood pressure dropped suddenly and an emergency C-Section was performed. Two liters of blood were found in her abdomen because Leiauna's

liver had ruptured during the night. Leiauna had suffered a very rare pregnancy complication and was fighting for her life. Her family was told she needed a liver transplant to survive.

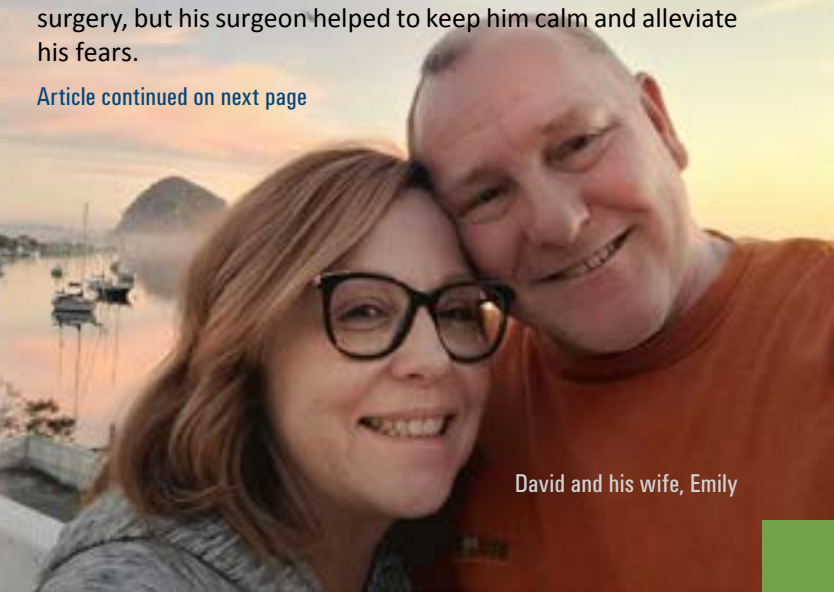
Receiving a Transplant

Leiauna explains, "Within a couple of days, a liver became available and I received a transplant. But, the liver was too large and not a perfect match, but at that point there was no other choice. That liver saved my life." In the meantime, she began to go into heart, kidney and lung failure. She goes on to say that, "by a miracle, a second liver became available and I received the transplant I have now, which is a perfect match." Leiauna believes she has three guardian angels. "the first one is my son who died who I believe sent me to the hospital. The second is the person whose liver I received first. Although I don't have that liver anymore, that person's decision to donate saved my life. And the third is the person whose liver I have now. That person's decision keeps me alive and made my son Rex's life possible."

For David, who had a dialysis machine keeping him alive, the thought of a transplant was a foreign idea that he had not thought about. When he learned he was a candidate for the transplant waiting list, he said, "I had hope. Hope that I would live through this." Because David had not taken his health issues seriously in his younger life, the possibility of a transplant was his opportunity to turn himself around.

Roberto visited multiple eye doctors in a two-year period of time before he found the one who suggested he needed a cornea transplant to restore his vision. Roberto was afraid that the surgery might not help. He was anxious to have the surgery, but his surgeon helped to keep him calm and alleviate his fears.

[Article continued on next page](#)



David and his wife, Emily

THE JOURNEYS OF TRANSPLANT RECIPIENTS - Continued

Life After Transplant

After his cornea surgery, Roberto said it was one month before he could tolerate sunlight and he had to keep his eye covered with a patch. Eight months after the surgery, he went through a stage of rejection, where his vision was blurry, he felt things looked “foggy, like you were in the shower.” During this time, he had to be patient, allowing others to drive him around until things improved. He continued to work with his surgeon on his medication and after a year and a half, Roberto was able to get his driver’s license back. Roberto says, “my transplant has completely changed my life. Now I feel like there is nothing holding me back from what I can do. I have a freedom that I’ve been given and a different outlook on life. Every day is a blessing.” Roberto is thankful that he was able to see his son walk across the stage at his high school graduation, teach his son how to drive and see him grow up and go to college.



Roberto and his son, Alex

David’s body was extremely weak after his transplant because he was unable to be active before his surgery. David says, “I couldn’t open a bottle of water for myself for weeks.” David was off work for six months while his body recovered. At first, he took 16 medications a day, some of them twice a day. He went to the doctor every week for follow up appointments, which was a three hour drive each way. David remembers once running out of his medication, which “was really scary because I knew that if I didn’t take my medications, I would lose my transplant.” Fifteen years later, David still takes 15 different medications every day.

Even before the pandemic, David said “I had hand sanitizer in my pocket. I took it everywhere. If someone was coming to see me, I asked them to wear a mask and when I went out in public, I wore a mask to protect myself from infection.” He describes always being aware of his health status and his limitations. “At the grocery store I sometimes get dirty looks because my wife is pushing the shopping cart (because of germs) or picking up the case of water (because I can’t lift heavy objects) and I feel like I have to tell people this is because I’ve had a transplant.” David’s advice to others is to be kinder than necessary because you don’t know what battles people are facing.

Leiauna says she has struggled with feelings of guilt around the circumstances surrounding her transplant, wondering

why she got to have a second chance and someone else did not. There are also reminders of what she has lost, even those that may seem trivial, of what she cannot do because she is a transplant recipient. “I could have taken hormones to be able to breast feed my baby, but because I was taking immunosuppressant medication, those could be passed to my baby. I knew I would get over the ability to breast feed my baby, but it was still painful to not be able to.” Leiauna says, “Most people think that after you get a transplant, your life is perfect. Transplants are a treatment, not a cure.” She says gratitude is a daily part of her life and that gratitude has helped her not take any day for granted.

Message to Donor Families

“I want everyone to know that donors are heroes and they affect people in such important ways.” For Roberto, there are no wasted days and he makes the most of his second chance, living by his actions and he feels his transplant has given him a path to do good in the world.

David says, “right after my transplant, I wanted to let the donor family know that the transplant was successful. But then I thought I need to wait a year to make sure it’s successful. And then the holidays would roll around and I didn’t want to send a letter at the wrong time. I didn’t want to upset the donor family, but I wanted them to know that I am grateful.” David wrote his letter over and over in his head and on paper, but felt like it was never “right”. Finally, he decided “there’s no perfect time. I put my heart to paper and sent it out.”

“I feel like every donor family is my donor family,” Leiauna says. “A family has no idea who they are saving when they say yes to help someone in need. It’s a universal gift they are giving, saying yes to everyone who is waiting. For that, I am grateful.”



Leiauna and her son, Rex

David tells us, “you can never, ever, in words, express the gratitude we feel. We leave it at “thank you” and we know it’s not enough. When you get more years with your family, there are no words.”

Though all recipients’ stories, journeys and struggles vary, one thing that is universal is the gratitude that recipients have for donors and their families. Thank you.

THE DONATE LIFE RUN/WALK IS VIRTUAL! JOIN US FROM ANYWHERE!

For the second year, our Donate Life Run/Walk will be virtual! We wish we could gather everyone together and honor donors and recipients because there is something really special about bringing our huge Donate Life community together. What we have realized, is that having our event virtually allows anyone anywhere in the world to participate and be part of this community. Last year we had people participating internationally and we even had someone participate from Antarctica! From last year’s social media posts, we saw donor families honoring loved ones through hikes, walks, drive thrus, sidewalk chalk art, painted rocks and personal Circle of Life gardens at home. We hope you will honor your loved one and encourage friends and family to join our virtual Donate Life Run/Walk!



The 19th annual event will be celebrated on Saturday, April 24th. Registration is now open and you can register online at www.donateliferunwalk.org or by getting a donor family registration packet emailed to you.

If you would like to order a newly designed Donate Life Run/Walk shirt with your loved one’s image on the back, you must register before the March 12th personalized t-shirt deadline. Personalized t-shirts can be sent by mail for an additional shipping fee or you can pick up shirts at our OneLegacy offices on the designated pick up days. Registration is \$20 per person.



For questions and registration packets, contact Kari in Donor Family Aftercare at 213-229-5647 or kkozuki@onelegacy.org.

FREE GRIEF CAMP PROGRAM FOR FAMILIES!

Comfort Zone Camp and our partners at the OneLegacy Foundation are proud to offer a free online grief program for children ages 7-17 and their families. Families will be separated into support groups facilitated by trained professionals, called Healing Circles, where they can share and reflect on their grief experience.

WHEN & WHERE

APRIL 17, 2021
9 AM - 1:45 PM via ZOOM

REGISTER TODAY!

Visit www.comfortzonecamp.org
or reach out to Callee at
cmiller@comfortzonecamp.org

Learn more about CZC at our mission to empower children to grieve, heal, and grow by visiting www.comfortzonecamp.org



PROGRAMA DE CAMPAMENTO DE DUELO GRATUITO PARA FAMILIAS

Comfort Zone Camp y OneLegacy Foundation se enorgullecen de ofrecer un programa de duelo en línea GRATUITO para niños de 7 a 17 años y sus familias. Las familias se dividirán en grupos de apoyo facilitados por profesionales capacitados, llamados Círculos de Sanación, donde podrán compartir y reflexionar sobre su experiencia de duelo.

CUANDO Y DONDE

17 de abril de 20 2021
9 AM - 1:45 PM via ZOOM

REGÍSTRESE HOY!

Visite www.comfortzonecamp.org
o mande un correo electrónico a
abinder@onelegacy.org

Obtenga más información sobre CZC y regístrese en
www.comfortzonecamp.org

LOS TESTIMONIOS DE LOS RECEPTORES DE TRASPLANTES

Sabemos que no todas las familias tienen la oportunidad de conocer al receptor de su ser querido o de hablar con alguien que haya pasado por la experiencia del trasplante. Al igual que el proceso de duelo de cada persona es diferente, lo mismo ocurre con los receptores de trasplantes. La historia de cada receptor es diferente, al igual que sus desafíos.

En un esfuerzo por comprender mejor lo que viven los receptores de trasplantes antes y después del trasplante, hablamos con algunos receptores para escuchar y conocer cómo es esta experiencia para ellos.

¿Por qué necesitaba un trasplante?

Algunos receptores tienen un proceso de enfermedad que comienza temprano en su vida y no es hasta años después, cuando ese órgano empieza a fallar, que toman la decisión de ponerse en una lista de espera para un trasplante. Otros describen que se sienten perfectamente sanos hasta que se hace realidad la necesidad urgente de incluirlos en la lista. Estos son los testimonios de los receptores con los que hemos conversado.

Roberto perdió la claridad de su visión debido a una enfermedad de los ojos a finales de sus 20s. El deterioro fue drástico y sintió que su vista empeoraba cada día. Roberto dice: “No podía hacer nada: no podía manejar ni trabajar. Perder la vista me quitó mis habilidades. No te das cuenta de lo importante que es hasta que la pierdes. Recuerdo que estaba en una junta de la Liga Infantil y para leer el orden del día tenía que ponerme el papel en la cara, pegado a la nariz, para poder verlo. Sentía que la gente me miraba, preguntándose qué me pasaba. Me sentía diferente, me sentía débil y sentía que no podía cuidar de mi familia”.

David recuerda que fue diagnosticado con diabetes cuando tenía 12 años de edad y admite que vivió en un estado de negación, hasta que, a los 32 años, su doctor le dijo que estaba en completa insuficiencia renal y que “puede ir a diálisis o puede morir”. David se sometió a diálisis a lo largo de cinco años. Cuenta que se sentía deprimido y describiéndose a sí mismo como un ermitaño. David la recuerda como una época funesta, pero siente que fue casi más difícil para su esposa y su familia, que “no podían hacer nada y se sentían impotentes al verme empeorar”.

Leiauna estaba perfectamente sana y con un embarazo de 7 meses y medio, esperando su primer hijo, cuando una noche se dio cuenta de que su bebé llevaba tiempo sin moverse. Al ir al hospital, se enteró de que no había latido del corazón y que su bebé había muerto. Los médicos intentaron inducir el parto, pero el cuerpo de Leiauna no estaba listo para dar a luz. Su presión arterial bajó repentinamente y se le practicó una

cesárea de urgencia. Se encontraron dos litros de sangre en su abdomen porque el hígado de Leiauna se había roto durante la noche. Leiauna había sufrido una complicación del embarazo muy rara y estaba luchando por su vida. A su familia le dijeron que necesitaba un trasplante de hígado para sobrevivir.

Recibiendo un Trasplante

Leiauna nos explica: “En un par de días había un hígado disponible y recibí el trasplante. Pero el hígado era demasiado grande y no era totalmente compatible, pero en ese momento no había otra opción. Ese hígado me salvó la vida”. Sin embargo, empezó a sufrir fallos cardíacos, renales y pulmonares. Continúa diciendo que, “por un milagro, hubo un segundo hígado disponible y recibí el trasplante que tengo ahora, que es perfectamente compatible”. Leiauna cree que tiene tres ángeles de la guarda. “El primero es mi hijo fallecido, que creo que me envió al hospital. El segundo es la persona cuyo hígado recibí primero. Aunque ya no tengo ese hígado, la decisión de esa persona de donar me salvó la vida. Y la tercera es la persona cuyo hígado tengo ahora. La decisión de esa persona me mantiene vivo e hizo posible la vida de mi hijo Rex”.

Para David, que tenía una máquina de diálisis que le mantenía con vida, la idea de un trasplante era una idea extraña en la que no había pensado. Cuando se enteró de que era candidato a la lista de espera de trasplantes, dijo: “Tenía esperanza. Esperanza de que iba a sobrevivir a esto”. Como David no se había tomado en serio sus problemas de salud en su juventud, la posibilidad de un trasplante era su oportunidad para cambiar de actitud.

Roberto visitó varios oftalmólogos en un periodo de dos años antes de encontrar al que le sugirió que necesitaba un trasplante de córnea para recuperar la visión. Roberto tenía miedo de que la cirugía no sirviera de nada. Estaba nervioso por la operación, pero su cirujano le ayudó a mantener la calma y a disipar sus temores.

Artículo continuado en la página siguiente



David y su esposa, Emily

LOS TESTIMONIOS DE LOS RECEPTORES DE TRASPLANTES - Continuado

La Vida Después del Trasplante

Tras la operación de córnea, Roberto dijo que tardó un mes en poder tolerar la luz del sol y que tenía que mantener el ojo cubierto con un parche. Ocho meses después de la operación, pasó por una etapa de rechazo, en la que su visión era borrosa, sentía que las cosas se veían “ empañadas, como si estuviera en la ducha”. Durante este tiempo, tuvo que ser muy paciente, permitiendo que otras personas le llevaran de un lado a otro hasta que las cosas mejoraran. Siguió tomando los medicamentos recetados por su cirujano y, al cabo de un año y medio, Roberto pudo volver a sacar su licencia de conducir. Roberto dice:



Roberto y su hijo, Alex

“Mi trasplante ha cambiado mi vida por completo. Ahora siento que no hay nada que me impida hacer lo que puedo. Tengo una libertad que me han dado y una visión diferente de la vida. Cada día es una bendición”. Roberto está agradecido por haber podido ver a su hijo caminar por el estrado el día de su graduación de la secundaria, enseñarle a conducir y verle crecer e ir a la universidad.

El cuerpo de David estaba sumamente débil después de su trasplante porque no podía mantenerse activo antes de la operación. David dice: “No podía abrir ni siquiera una botella de agua para mí durante semanas”. David estuvo sin trabajar por seis meses en los que su cuerpo se recuperó. Al principio, tomaba 16 medicamentos al día, algunos de ellos dos veces al día. Iba al médico todas las semanas para las citas de seguimiento, lo que representaba un viaje de tres horas en cada sentido. David recuerda que una vez se quedó sin su medicina, lo que “me dio mucho miedo porque sabía que si no tomaba mis medicamentos, perdería el trasplante”. Quince años después, David sigue tomando 15 medicamentos diferentes cada día.

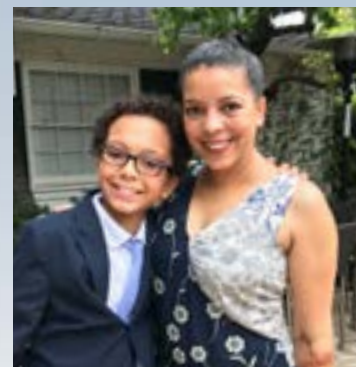
Incluso antes de la pandemia, David comentó: “Tenía desinfectante de manos en mi bolsillo. Lo llevaba a todas partes. Si alguien venía a verme, le pedía que se pusiera una mascarilla y cuando salía en público, me ponía una mascarilla para protegerme de las infecciones”. Describe que siempre era consciente de su estado de salud y de sus limitaciones. “En el supermercado a veces me miran mal porque mi esposa empuja el carro de la compra (por los gérmenes) o recoge la caja de agua (porque no puedo levantar objetos pesados) y siento que tengo que decirle a la gente que esto se debe a que he recibido un trasplante”. El consejo de David a los demás es que sean más amables de lo necesario, porque no se sabe a qué batallas se enfrenta la gente.

Leiauna dice que ha luchado con sentimientos de culpa en torno a las circunstancias que rodearon su trasplante, preguntándose por qué ella tuvo una segunda oportunidad y otra persona no. También hay recuerdos de lo que ha perdido, incluso los que pueden parecer triviales, de lo que no puede hacer por ser receptora de un trasplante. “Podría haber tomado hormonas para poder amamantar a mi bebé, pero como estaba tomando medicamentos inmunosupresores, éstos podrían pasar a mi bebé. Sabía que superaría la capacidad de amamantar a mi bebé, pero seguía siendo doloroso no poder hacerlo.” Leiauna dice: “La mayoría de la gente piensa que después de recibir un trasplante, tu vida es perfecta. Los trasplantes son un tratamiento, no una cura”. Dice que la gratitud es una parte diaria de su vida y que esa gratitud le ha ayudado a no dar por sentado ningún día.

Mensaje a Familias Donantes

“Quiero que todo el mundo sepa que los donantes son héroes y que influyen en las personas de una manera tan significativa”. Para Roberto, no hay días perdidos y aprovecha al máximo su segunda oportunidad, viviendo según sus acciones, y siente que su trasplante le ha dado un camino para hacer el bien en el mundo.

David dice: “Justo después de mi trasplante, quería comunicar a la familia del donante que el trasplante había sido un éxito. Pero luego pensé que tenía que esperar un año para asegurarme de que era un éxito. Y luego se acercaban los días festivos y no quería enviar una carta en un momento inoportuno. No quería incomodar a la familia del donante, pero quería que supieran que estoy muy agradecido”. David escribió su carta una y otra vez en su cabeza y en papel, pero sentía que nunca estaba “bien”. Finalmente, decidió que “no hay momento perfecto”. Puse mi corazón en el papel y la envié”.



Leiauna y su hijo, Rex

“Siento que cada familia donante es mi familia donante”, dice Leiauna. “Una familia no tiene ni idea de a quién está salvando cuando dice que sí para ayudar a alguien que lo necesita. Es un regalo universal que hacen al decir que sí a todos los que esperan. Por eso, estoy más que agradecida”.

David nos cuenta que, “nunca, jamás se puede expresar con palabras la gratitud que sentimos. Lo dejamos en un simple “gracias” aunque sabemos que no es suficiente. Cuando uno pasa más años con su familia, no hay palabras”.

Aunque las historias, las experiencias y las luchas de todos los receptores varían, algo que es universal es la gratitud que los receptores sienten por los donantes y sus familias. Gracias.

¡LA CARRERA/CAMINATA DONE VIDA ES VIRTUAL! ¡ÚNASE A NOSOTROS DESDE CUALQUIER LUGAR!

Por segundo año, nuestra Carrera/Caminata Done Vida será virtual. Nos gustaría poder reunir a todo el mundo y honrar a los donantes y receptores porque hay algo realmente especial en reunir a nuestra gran comunidad de Done Vida. De lo que nos hemos dado cuenta es de que celebrar nuestro evento de forma virtual permite a cualquier persona de cualquier parte del mundo participar y formar parte de esta comunidad. El año pasado hubo gente que participó a nivel internacional e incluso tuvimos a una persona que lo hizo ¡desde la Antártida! En las publicaciones del año pasado en las redes sociales, vimos a las familias de los donantes honrando a sus seres queridos haciendo caminatas, paseos, paseos en automóvil, arte con gis en las aceras, rocas pintadas y jardines personales del Círculo de la Vida en casa. Esperamos que honre a su ser querido y anime a sus amigos y familiares a unirse a nuestra Carrera/Caminata Done Vida virtual.



El 19avo. evento anual tendrá lugar el sábado 24 de abril. Las inscripciones ya están abiertas y pueden realizarse en línea en www.donateliferunwalk.org o recibiendo un paquete de inscripción para familias donantes por correo electrónico.

Si desea ordenar una camiseta con el nuevo diseño de la Carrera/Caminata Done Vida con la imagen de su ser querido en la espalda, debe registrarse antes de la fecha límite del 12 de marzo para las camisetas personalizadas. Las camisetas personalizadas pueden ser enviadas por correo con un costo adicional de envío o pueden recogerse en nuestras oficinas de OneLegacy en los días asignados para recogerlas. La inscripción tiene un costo de \$20 por persona.



Si tiene preguntas o para paquetes de inscripción, póngase en contacto con Anna del Departamento de Servicios a Familias Donantes llamando al teléfono 213-229-5607 o enviando un correo electrónico a: abinder@onelegacy.org.

AUTOCUIDADO: CUIDANDO SU MENTE Y SU CUERPO

La muerte de alguien que usted ama no sólo puede ser un motivo de tristeza, también puede ser una fuente de estrés que, si se hace caso omiso de ellos, puede tener consecuencias de largo alcance en su mente y cuerpo.

El cuidado de sí mismo es típicamente definido como las cosas que la gente hace para sí para mantener su salud y prevenir problemas futuros de salud mental y físico. Algunas cosas que usted puede considerar tareas básicas son realmente el cuidado de sí mismo. El mantenimiento de higiene personal y salud dental es una manera de cuidar de sí mismo. Durante un día realmente difícil, duchándose o cepillando sus dientes puede ser la última cosa en su mente, pero el establecer una rutina para la higiene personal es una pequeña manera de practicar el cuidado de sus necesidades.

Las consecuencias de descuidar su mente y su cuerpo:

- ✗ El *burnout* (agotamiento emocional, sentimientos de baja realización personal)
- ✗ Ansiedad y/o depresión
- ✗ Problemas de salud prolongados como alta presión, insomnio y cambios en el peso
- ✗ Cambios en el estado de ánimo, como la irritabilidad y la ira, que pueden afectar sus relaciones y el empleo

Si siente como que podría tomarse un descanso estos días, dése un poco de amor y la atención que usted se merece practicando el cuidado personal como hacer ejercicio, meditar, dibujar, dar un paseo, escribir un diario, hacer jardinería, jugar con su mascota o escuchando música.

Recuerde de practicar la autocompasión siendo paciente consigo mismo mientras que este lidiando con su dolor. Nosotros, aquí en Servicios a la Familia Donante, los invitamos a unirse a nosotros para compartir sus experiencias 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. 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.

Horario para el Grupo de Apoyo Virtual para el Duelo Grupo en español

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

50 formas de relajarse



ABRIL ES EL MES DE DONE VIDA



El Mes Nacional de Done Vida fue instituido por Donate Life America y sus organizaciones homólogas en el año 2003. Celebrado en abril de cada año, el Mes de Done Vida presenta un mes completo de actividades locales, regionales y nacionales para ayudar a motivar a las personas a registrarse como donantes de órganos, corneas y tejidos y para honrar a quienes han salvado vidas a través del regalo de la donación.

A continuación le ofrecemos algunas ideas sobre cómo puede participar en el mes de Done Vida:

- Lleve los colores **azul** y **verde** el 16 de abril, Día Nacional de Done Vida Azul y Verde
- Inicie una campaña electrónica: En honor a su ser querido, cree una página gratuita que motive a la gente a registrar su decisión de donar en <http://donatelifecalifornia.org/ways-to-help/>. Para ver algunos ejemplos, ir a <http://donatelifecalifornia.org/brianchristianellis> o <http://donatelifecalifornia.org/brittanylegacy>
- Forme un equipo para la Carrera/Caminata Done Vida: Participe en la Carrera/Caminata Done Vida

virtual el 24 de abril (vea este boletín para más información sobre cómo registrarse).

- Enarbolar una bandera Done Vida: Los hospitales y centros de trasplante de todo el país enarbolar la bandera Done Vida para mostrar su apoyo a la donación. Algunas familias ondean su propia bandera en el exterior de su casa. Para comprar una bandera Done Vida, ingrese a <https://www.donationmerchandise.com/flags-4>
- Encuentre sus propias maneras de honrar a sus seres queridos: Algunas personas sueltan globos al aire o se ofrecen como voluntarios, otras incluso pueden encontrar una forma permanente de conmemorar a su ser querido, como por ejemplo, hacerse un tatuaje (que sabemos que no es para todos) o plantar un jardín o un árbol. Todos buscamos nuestra propia manera de consolarnos y ayudarnos a sanar.

Esté donde esté, esperamos que se sume al espíritu del Mes Nacional de Done Vida y comparta su historia de la manera que le resulte más confortable.



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

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

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.