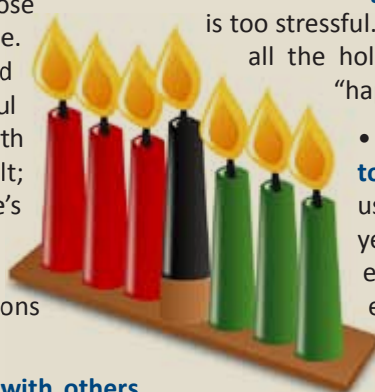


PLANNING FOR THE HOLIDAYS



No matter where you are in your grief journey, the holiday season can be a particularly difficult time for those who have experienced the death of someone close. Grieving families often wish they could fast forward through the holiday season because it is a painful reminder that someone you love is no longer with you. For others, the holidays may not be as difficult; normal everyday life is more challenging. Everyone's grief is different. What works for you during the holidays may not be comforting to someone else. With that in mind, here are some suggestions we hope will be helpful:

- **Whether or not you decide to spend time with others or spend the holidays alone is completely up to you.** For some, surrounding themselves with family and/or friends is comforting. For others, they are more comfortable spending time by themselves. Some families have told us they like to spend certain holidays or the days leading up to the holidays with others, but spend Christmas day alone to remember and mourn their loved one.
- **Do something to honor and remember your loved one.** Light a candle, set a place setting for them, make an ornament in their honor, play music they liked, tell stories about your loved one or serve food they enjoyed.
- **Plan ahead.** It can help ease anxiety knowing you have a plan for the holidays. It can also be helpful to have a backup plan because you don't know how you will be feeling when the day comes. It's okay to make tentative plans. You can let others know that you would like to go but you will keep them updated on how you are feeling.



- **Choose to be around supportive people who make you feel comfortable.** Be around those who are okay with tears and can talk with you about the person who died. It can be stressful to be around people who you feel the need to entertain. It's more comforting to be with others you can be yourself around.
- **Take care of yourself.** It's common for grievers to under eat or overeat and under sleep or over sleep. This can intensify during the holidays. There are also more opportunities to numb feelings with alcohol. Try to eat healthy, get enough rest, exercise and spend time outside.
- **Journaling or keeping a gratitude list** produces positive neurochemicals in your brain to improve mood and immune system functioning.
- **Consider catalogue or online shopping** if shopping in stores is too stressful. It may also help if you're not ready to see all the holiday decorations or what appears to be "happy families."
- **Keep old traditions that are comforting to you and also start new ones.** Maybe you used to have the holidays at your house each year and this year you want to go somewhere else. If there is a dish that someone made each year that you enjoy and brings good memories, continue that.
- **Only participate in holidays rituals such as decorating, parties, cards, etcetera, if it's comforting to you.** Don't feel obligated to go through the motions because you feel like you "should."
- **Know you will not have the same holiday experience each year.** Hold on to hope. Things will never be the same, but allowing yourself to grieve honestly will allow yourself to embrace the holidays again.



We at OneLegacy will be thinking of you and wish you peace this holiday season. If you are in need of additional support, please feel free to contact us at familycare@onelegacy.org or 800-423-7220.

THE COMPANION

DEDICATE A ROSE ON THE 2018 DONATE LIFE ROSE PARADE FLOAT “THE GIFT OF TIME”

The Donate Life Dedication Garden offers donor families and transplant recipients the opportunity to dedicate roses placed on the Donate Life Rose Parade float. Every dedicated rose is placed in a vial that carries a personal message of love, hope and remembrance. Each year these dedicated roses create a living memorial on the float.

If you would like to dedicate a rose, go to www.DonateLifeFloat.org and click “Rose Dedications” and then “Dedicate A Rose” or you can contact us in Donor Family Aftercare at 800-423-7220 if you would like to make your dedication by phone. There are two packages to choose from: The Honor Package is \$35 or the Inspire Package is \$100 (which includes a float rendering signed by the float’s designer).

You can personally place your dedicated rose onto the float in Pasadena on December 29th. Please note, there are a limited number of placement times which are filled on a first-come-first-served basis; as a result, we encourage you to complete your dedication early if you would like to place your rose.



SAVE THE DATE! FORM YOUR TEAM!



Donor families form teams of all sizes to honor their loved ones.

The 2018 Donate Life Run/Walk will be held on Saturday, April 28th in Fullerton, California. If your team participated this past April, we will mail your team captain a registration packet in January. If you want to form a new team or if your address has changed, please contact us and we can send a donor family registration packet to you.

If you would like Save-the-Date postcards to send out to family, friends and co-workers, please contact Lacey Wood at 213-356-5231 or lwood@onelegacy.org and provide your name, mailing address and the number of postcards you would like to receive by mail.

If you have questions or if you want to be on our list to receive a registration packet, contact Kari Kozuki in Donor Family Aftercare at 800-786-4077, x5647 or kkozuki@onelegacy.org.

We hope you’ll join us!



The Circle of Life Garden is a place of honor and reflection. Families submit photos and words of love and remembrance, which make the Garden a truly beautiful part of our annual Donate Life Run/Walk.



Registered participants receive a personalized shirt with their loved one’s image on the back.

THANKSGIVING GRATITUDE JAR/BOX

Tracy Chang, MA, LMFT

The idea of gratitude in the midst of your grief may be a difficult concept to grasp, and an even more difficult topic to confront. Research has shown that expressing gratitude and counting your blessings helps with healing, but if it has been challenging for you to find gratitude in your pain, know that you are not alone.

Families will often share with us that the holidays are overwhelming. They were overwhelming before their loved one died due to the common pressures of holiday joy and finding enough time to spend with loved ones. This can be magnified after a loved one's death.

There is no need to fake having holiday joy when you don't. However, a way to empower yourself can be to channel your sadness into a simple, meaningful activity such as creating a gratitude box or jar which can help you incorporate his or her memory into your Thanksgiving plans.

Supplies Needed:

- Jar, vase, box, or basket
- Scissors
- Markers/Colored Pencils/Crayons
- Decorative items for the jar or display
- Paper cut into strips or shapes



Instructions:



1. Cut slips of paper into strips or shape of your choice.
2. Place the jar, vase, box, or basket near the door. Add decorative items to your liking.
3. Ask guests to write down a reason they feel grateful for/to your loved one. If family members are having difficulty writing down how they feel grateful for your loved one, consider having family

members write down their favorite memory of your loved one instead. Memories are gifts in and of themselves.

4. Read them for all to hear at the gathering (i.e. during dessert) or save reading them for a private time.

This activity can be adapted and modified for a variety of occasions:

- This activity can be done be in lieu of a holiday card or added to a gift.
- You can contact family members and friends in advance and ask them to write down a reason they feel grateful for/to your loved one and bring it to the gathering.
- Consider making a beautiful memory book out of all the messages expressed with photos of your loved one.



MANAGER'S CORNER: WITH THE CHANGING LEAVES... THE JOURNEY CONTINUES

by Michelle A. Post, MA, LMFT, Manager of Donor Family Aftercare



As the fall leaves in many parts of the northern hemisphere begin to change and colors symbolize that fall is here and winter is coming, our Donor Family Aftercare team has had its own changes to share. I am pleased to officially introduce you to our two newest team members, Becky Culver and Rebecca Lofthouse.

Becky Culver joined our team in July as an Aftercare Coordinator to help send donor families copies of their authorization forms, enroll tissue donor families into our Aftercare program, coordinate incoming and outgoing correspondence from donor families/recipients and many other projects.



Becky Culver
Aftercare Coordinator

Some of you may recognize Becky from her volunteer Ambassador role where she supported OneLegacy with various events and services. Becky has helped at multiple Donor Remembrance Ceremonies, Donate Life Rose Parade Float decorating, Rose Placement, Story Telling tables, and Rose Dedication Ceremonies as well as at the Donate Life Run Walk.

Becky's volunteer services and now her inspiration to work for OneLegacy came from a very personal place. Becky became a donor wife in October 2008 when her husband, Jody, suddenly died. Becky shared, "When the call came

in the morning of his death, it was one of the easiest decisions I would make over the next few days. Knowing that Jody would no longer need his corneas, bone, tissue, and saphenous veins, I gladly answered the questions that were asked of me that morning." She shared with me that after she and her daughter Jennifer attended our Donor Remembrance Ceremonies in 2010, she thought it was "such a beautiful tribute to donors that it showed how much OneLegacy really cared about donor families." After that first year of participating in the Run Walk in April, followed by decorating the Donate Life Rose Parade Float in December when Jody's birthday is January 1st, Becky's involvement grew and grew until she was inspired to apply for our open position with the Aftercare team in hopes to give back to other donor families.

Becky said, "Knowing that Jody helped over 90 people with his donation has allowed us to keep his memory alive for our family. There are currently 4 adult children who called him dad and 7 grandchildren who knew him as Pop-Pop."

We are privileged to have Becky on the team and feel like Pop-pop's memory is truly honored by the beauty of her delightful, dedicated personality.

Rebecca Lofthouse joined our team in September as an Aftercare Specialist focused on coordinating our online Donor Family Facebook Support group, donor family requests for updates on your loved one's organ, eye and tissue donations, and providing phone and face-to-face grief support counseling. Rebecca is a registered Associate Social Worker with the CA Board of Behavioral Sciences following her completion of a Masters in Social Work from Cal State Long Beach in May 2017. Rebecca also holds a certification in Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT). While working as a social worker at Long Beach Memorial and Miller Children's Hospital, she discovered her passion for working with donor families at the beginning



Rebecca Lofthouse, MSW, ASW
Aftercare Specialist

LETTER FROM THE CEO



With the leaves beginning to brown, the temperature creeping down to a crisp 75°F, the TV stations becoming flooded with football highlights and stores incorporating bright orange into their décor, Southern California seems to be headed towards the Holiday Season.

Of course, the most cherished aspect of this special time of the year transcends such sights, sounds, and flavors and instead, comes in the form of the togetherness and family bonding time that this season begets.

However, what must never be taken for granted is how fortunate we are to be able to reconnect with those most dear to our hearts when the reality for many is that a loved one, whether family or friend, is simply unable to be present. With that in mind, we focus on those whom have elected to give the greatest gift of all, the gift of life and health to others. As heart-rendering as it can be to have to spend the holidays without one of your most beloved friends or family members, it is inspiring beyond comparison to know that you and your loved one's decision has changed someone else's life in the most profound way possible.

As such, I would like to take a moment to thank all of you who have made this altruistic choice to impact others' lives by authorizing organ, eye and/or tissue donation on behalf of a deceased family member. You are the reason why so many families have a renewed sense of hope and a second chance at life. On behalf of all of OneLegacy, I wish to honor and applaud all of you whose selfless decisions to Donate Life have left impactful impressions on those in need of life-saving transplants. Your show of generosity will never be forgotten, and I cannot emphasize how heartfelt and indescribably meaningful the gift of life that you have chosen to give truly is.

As you face this holiday season without your loved one and throughout this season of giving and gratitude, know that we will always be grateful for your decision to help others. You are in our hearts and thoughts this holiday season.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink that reads "Tom". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Tom Mone, CEO

OneLegacy

of their grief journey. Therefore, she was drawn to join the OneLegacy Donor Family Aftercare team to walk alongside other donor families like you and provide support in whatever capacity is needed. After months of interviews, it was clear that Rebecca is the right person for this role at OneLegacy. In fact, during our first month of training, there have been several instances when I felt positive chills on my arms from the realization that she is working on the right mission at the right time for the right reasons. I look forward to you experiencing Rebecca's pure-at-heart dedication to serving grieving families.

To help you get to know Becky and Rebecca a little bit:

Becky's hobbies include bowling, baseball (Go Dodgers!), and time with her friends and family. Rebecca loves spending time outdoors such as paddle boarding or hiking, and looks forward to this winter when she plans to try snowshoeing for the first time.

Please help us welcome Becky Culver and Rebecca Lofthouse to the OneLegacy family. If any of us can be of support to you during the changes in your life that you are adjusting to after the death of your loved one, please do not hesitate to contact us.

SPECIAL UPCOMING EVENTS



Free Grief Support Monthly Workshops on Saturday Mornings 10am to 12pm

All ages welcome (children starting at age 3 ½).

English or Spanish speaking adults welcomed.

Topics:	Downtown Los Angeles:	Orange or Redlands:
November: "Planning the Holidays Workshop"	11/11/17	11/18/17
December: "The Gift of Time"	12/9/17	12/16/17
January: "Self-care in the New Year"	1/13/18	1/20/18
February: "I Think, Therefore I Am: How Thoughts Impact Grief"	2/10/18	2/17/18

Donor Remembrance Ceremonies to be held in March

OneLegacy will host a series of Donor Remembrance Ceremonies themed Fields of Gold to honor and remember donors and their families who have said yes to organ, eye or tissue donation. If your loved one's donation date is between September 1, 2016 to August 31, 2017, you should receive an invitation by the beginning of December. The RSVP deadline for the ceremony will be Friday, January 19, 2018.

Contact us for more information or to RSVP: 800-423-7220 or familycare@onelegacy.org.

PRÓXIMOS EVENTOS ESPECIALES



Talleres Mensuales de Apoyo Gratis los sábados por la mañana, 10am - 12pm

Todos son bienvenidos (niños mayores de 3 ½ de edad).

Grupos para adultos en español e inglés.

Temas:	Centro de Los Angeles:	Orange o Redlands:
Noviembre: "Planeando para los Días Festivos (con manualidades)"	11/11/17	11/18/17
Diciembre: "El Regalo del Tiempo"	12/9/17	12/16/17
Enero: "Autocuidado y Manejo de Estrés"	1/13/18	1/20/18
Febrero: "Pensamientos que Afectan el Duelo"	2/10/18	2/17/18

Ceremonias en Honor a Nuestros Don arán a cabo en marzo

OneLegacy ofrecerá una serie de Ceremonias de Donantes con el lema Campos de Oro para honrar y recordar a los donantes y sus familias por haber dicho sí a la donación de órganos, corneas y tejidos. Si la donación de su ser querido ocurrió entre las fechas de 1 de septiembre del 2016 al 31 de agosto del 2017, recibirá una invitación al principio de diciembre. Tendrá que reservar espacios para esta ceremonia antes del 19 de enero del 2018.

Llámenos con su pregunta o para saber más y hacer su reservación al 800-423-7220 o mándenos un correo electrónico a familycare@onelegacy.org.

PLANEANDO PARA LOS DÍAS FESTIVOS



Los días festivos tienden a ser momentos difíciles para quienes han perdido a un ser querido, estén donde estén en el proceso del duelo. A las familias afligidas les gustaría poder evitar los días festivos porque recuerdan con amargura a la persona que ya no está con ellos. Para otros, los días festivos pueden ser menos difíciles, pero es el proceso normal del día-a-día lo que les resulta un reto. Cada uno experimenta el duelo de manera diferente y lo que es bueno para alguien durante las fiestas puede que no lo sea para otros. Teniendo esto en cuenta, aquí siguen algunas sugerencias que esperamos les ayuden:

- **Sólo usted decide si pasar los días festivos a solas o con otros.** Hay gente que se siente mejor rodeada de amigos y/o familiares, pero otros están más cómodos a solas. Algunas familias nos han dicho que prefieren pasar algunos días festivos, o los días que preceden, en compañía pero que optan por estar solos el día de Navidad para recordar a su ser querido en la intimidad.
- **Haga algo para recordar y honrar a esa persona.** Encienda una vela, arregle un espacio para en la mesa para su ser querido, prepare una decoración en su nombre, cuente anécdotas sobre su ser querido o escuche música o sirva algún plato que le gustaba.
- **Haga planes de antemano.** Probablemente le ayudará a aliviar la angustia sabiendo que tiene un plan para las fiestas. También puede ser útil tener una alternativa ya que no sabe cómo se va a sentir ese día. Es mejor hacer planes provisionales y decirles a los demás que le gustaría ir con ellos pero que prefiere confirmar luego cuando sepa cómo se siente.

- **Rodéese de gente que le apoya y le hace sentirse cómodo.** Comparta momentos con personas a las que no les incomode que llore y con las que pueda hablar sobre la persona fallecida. A menudo es estresante estar con gente que necesita que usted le entretenga. Por eso es mejor rodearse de personas con las que pueda ser auténtico.

- **Cuídese mucho.** Las personas que sufren tienden a comer y dormir demasiado o muy poco. Y esto puede aumentar durante las fiestas. Además de que hay más posibilidades de anestesiar los sentimientos con alcohol. Intente comer sano, descansar lo suficiente, hacer ejercicio y pasar tiempo al aire libre. También puede ayudarlo el escribir un diario, hacer una lista de agradecimientos o futuros acontecimientos positivos.

- **Si le agobia ir de tiendas, puede comprar online o por catálogo,** sobre todo si todavía no está preparado para ver decoraciones por todas partes o supuestas "familias felices".



- **Practique costumbres y tradiciones que le reconforten, y a la vez comience otras nuevas.** Si solía celebrar las fiestas en su casa, quizá este año prefiera hacerlo en otro sitio. O si hay algún plato que alguien hace todos los años y que le gusta y le trae buenos recuerdos, continúe disfrutándolo.

- **Participe en rituales de fiestas como decoraciones, celebraciones, tarjetas, etc. sólo si le hacen sentir bien.** No se sienta obligado a participar sólo porque cree que debe hacerlo.

- **Recuerde que no va a vivir las fiestas como en años anteriores.** Eso sí, mantenga la esperanza. Nada va a ser igual, pero, si se permite llorar o estar de duelo, honestamente, algún día volverá a disfrutar de las fiestas.



Aquí en OneLegacy estaremos pensando en usted y deseándole paz durante la temporada festiva. Si necesita apoyo adicional, no dude en escribirnos a familycare@onelegacy.org o llamarnos al 800-423-7220.

EL COMPAÑERO

DEDIQUE UNA ROSA EN LA CARROZA DONE VIDA® DEL DESFILE DE LAS ROSAS 2018 “EL REGALO DEL TIEMPO”

El Jardín de la Dedicatoria Done Vida ofrece la oportunidad a familias donantes y receptores de trasplantes para dedicar rosas colocadas en la Carroza Done Vida® del Desfile de las Rosas 2018. Cada rosa dedicada se coloca en el frasco que llevará un mensaje de amor, esperanza y recuerdo. Cada año estas rosas dedicadas crean un recuerdo viviente en la carroza.

Si a usted le gustaría dedicar una rosa, vaya a www.DonateLifeFloat.org y haga clic a “Rose Dedications” y luego a “Dedicate A Rose” o puede ponerse en contacto con el Departamento de Servicios a la Familia Donante al 800-423-7220 o familycare@onelegacy.org si quiere hacer su dedicación por teléfono. Hay dos paquetes para elegir: El costo del Paquete de Honor es de \$35, el Paquete Inspiración es de \$100 e incluye una representación de la carroza firmada por el diseñador.

Usted puede personalmente colocar su rosa dedicada en la carroza en Pasadena el 29 de diciembre. Sin embargo, hay un número limitado de horas de colocación. Les animamos a completar su dedicación temprano si le gustaría colocar su rosa.



¡RESERVE LA FECHA! ¡FORME SU EQUIPO!



Familias donantes forman equipos de todos los tamaños para honrar a sus seres queridos.



El Jardín de Círculo de Vida es un lugar de honor y reflexión. Las familias entregan fotos y palabras de amor y recuerdo, las cuales hacen del Jardín una parte verdaderamente hermosa de la Caminata/Carrera Anual Done Vida.

La Carrera/Caminata Done Vida de 2018 se celebrará el sábado, 28 de abril en Fullerton, California. Si su equipo participó el pasado abril, nosotros le mandaremos por correo un paquete de registración al capitán de su equipo en enero del 2018. Si usted quiere formar un nuevo equipo o si su dirección ha cambiado, por favor contáctenos y nosotros le enviaremos un paquete de registración para familias donantes.

Si desea tarjetas de Reserve la Fecha para enviar a familiares, amigos y compañeros de trabajo, por favor contacte a Lacey Wood al 213-356-5230 o lwood@onelegacy.org y deje su nombre, dirección postal y el número de tarjetas que desea recibir por correo.

Si usted tiene preguntas o si desea que su nombre esté en nuestra lista para recibir un paquete de registración, contacte a Anna Binder en el Departamento de Servicios a la Familia Donante al 800-423-7220, 213-229-5607 o abinder@onelegacy.org.

¡Esperamos que nos acompañe!



Los participantes registrados recibirán una camiseta personalizada con la imagen de su ser querido.

CUADRO DE AGRADECIMIENTO DE ACCIÓN DE GRACIAS

Tracy Chang, MA, LMFT

La idea de agradecimiento en medio de su dolor puede ser un concepto difícil de comprender, y un tema aún más difícil de afrontar. No obstante, estudios han demostrado que expresar gratitud y contar sus bendiciones ayuda a manejar el duelo, pero si ha sido desafiante para usted encontrar gratitud en su dolor, debe saber que no está solo.

Las familias a menudo comparten con nosotros que los días festivos suelen ser abrumadoras debido a las presiones comunes de la alegría de los días festivos y de pasar tiempo con sus seres queridos. Esto se puede aumentar después de la muerte de un ser querido.

No hay necesidad de fingir que tiene alegría durante los días festivos cuando no lo siente, sin embargo, una forma de habilitarse puede ser canalizando su tristeza hacia una actividad simple y significativa, como una caja o un bote de agradecimiento que puede ayudarle a incorporar la memoria de su ser amado en sus planes de Acción de Gracias.

Lo que necesita:

- Tarro, jarrón o canasta
- Tijeras
- Marcadores / lápices de colores
- Artículos decorativos para el frasco o para la mesa



Instrucciones:



1. Corte los trozos de papel en tiras o en la forma que prefiera.
2. Coloque la caja, jarra, jarrón o cesta cerca de la puerta de salida. Añada elementos decorativos a su gusto.
3. Pida a los invitados que escriban una razón por la cual se sienten agradecidos por su ser querido. Si los miembros de familia tienen dificultad en escribir cómo se sienten agradecidos por

su ser querido, considere que escriban el recuerdo favorito de su ser querido en su lugar. Los recuerdos son un regalo en sí mismo.

4. Léalos para que todos lo escuchen en la reunión (es decir, durante el postre) o guárdelos para leerlos en tiempo privado.

Esta actividad se puede adaptar y modificar para una variedad de ocasiones:

- Esta actividad se puede hacer en lugar de una tarjeta o agregarse a un regalo.
- Puede contactar a sus familiares y amigos por adelantado y pedirles que escriban con anticipación una razón por la cual se sientan agradecidos por su ser querido y que lo traigan a la reunión.
- Considere hacer un hermoso libro de recuerdos de todas las gratitudes expresadas con fotos de su ser querido.



EL RINCÓN DE LA DIRECTORA: LAS HOJAS CAEN... Y EL VIAJE CONTINÚA

por Michelle A. Post, MA, LMFT, Gerenta de Servicios a la Familia Donante



Así como las hojas están cayendo en buena parte del hemisferio norte y su cambio de color simboliza que ha llegado el otoño y que el invierno está cerca, también nuestro equipo de Servicios a la Familia Donante ha tenido algunos cambios. Me complace presentar oficialmente a las dos colegas más recientes de nuestro equipo: Becky Culver y Rebecca Lofthouse.

Becky Culver se unió a nuestro equipo en julio como Coordinadora de Servicios a la Familia Donante para enviar a copias de formularios de autorización, a inscribir a las familias que donaron tejido en nuestro programa, coordinar la correspondencia entre familias donantes y los receptores, y muchos otros muchos proyectos.



Becky Culver
Aftercare Coordinator

Algunos reconocerán a Becky como Embajadora voluntaria que apoyó a OneLegacy con diversos eventos y servicios, tales como las Ceremonias de Conmemoración de Donantes, la decoración de la Carroza Done Vida para el desfile de las Rosas, la ubicación de rosas en la carroza, las mesas de narración de historias y las Ceremonias de Dedicación de las Rosas en los hospitales, así como durante la Caminata/Carrera Done Vida.

Los servicios voluntarios de Becky, y ahora su inspiración al trabajar para OneLegacy, nacieron de un lugar muy íntimo. En octubre de 2008, cuando su esposo Jody falleció

repentinamente, Becky donó. Becky nos dijo, “Cuando me llamaron la mañana en que el murió, fue una de las decisiones más fáciles que tomé en esos días. Sabiendo que Jody ya no necesitaría sus córneas, huesos, tejidos y venas záfenas, respondí con gusto a las preguntas que me hicieron esa mañana”. Me comentó que, después de asistir junto con su hija, Jennifer, a nuestra Ceremonia de Conmemoración de Donantes en 2010 pensó que “fue un tributo a los donantes tan bello que reconoció cuán importante son las familias donantes para OneLegacy”. Luego de participar en abril de ese primer año en la Carrera/Caminata, y decorar la Carroza Done Vida para el desfile de las Rosas en diciembre (cuando el cumpleaños de Jody es el 1 de enero), Becky siguió involucrándose cada vez más hasta sentirse inspirada a solicitar el puesto vacante en nuestro equipo de Servicios a la Familia Donante con el fin de continuar sirviendo a otras familias donantes.

Becky dijo, “Saber que Jody ayudó a más de 90 personas con su donación ha contribuido a que toda la familia mantenga vivo su recuerdo. Hoy hay 4 hijos adultos que le llamaron papá y 7 nietos que le conocieron como Pop-Pop”. Es un privilegio contar con Becky en nuestro equipo y sentir que con la belleza de su dedicación y personalidad encantadora honra debidamente la memoria de Pop-Pop.

Rebecca Lofthouse se unió a nuestro equipo en septiembre como Especialista de Servicios a la Familia Donante concentrándose en coordinar nuestro grupo en línea de Apoyo a Familias de Donantes a través de Facebook, a solicitar el seguimiento de la donación cuando las familias lo soliciten y brindar orientación y apoyo durante el duelo por teléfono y en persona. Rebecca es Trabajadora Social Asociada con el Comité de Ciencias del Comportamiento de California desde que terminó su maestría en Trabajo Social de la Universidad Cal State Long Beach en mayo de 2017. Rebecca también posee un certificado en terapia cognitiva del comportamiento enfocado en trauma. Mientras trabajó como trabajadora social en el Memorial and



Rebecca Lofthouse, MSW, ASW
Aftercare Specialist

“CARTA DEL DIRECTOR EJECUTIVO”



Ahora que las hojas comienzan a marchitarse, las temperaturas bajan hasta los 75°F, las cadenas de TV no cesan de emitir lo más destacado en fútbol y los escaparates de las tiendas se visten de naranja, el sur de California está entrando en la temporada festiva. Por supuesto que lo más

valioso de este momento especial del año no son esas imágenes, sonidos y sabores, sino la unión y los vínculos familiares que propicia.

Sin embargo, no debemos nunca dar por sentado lo afortunados que somos al poder volver a conectar con las personas más amadas, porque la realidad es que mucha gente tiene un ser querido, ya sea pariente o amigo, que no podrá estar presente. Por muy desgarrador que sea tener que pasar las fiestas sin un buen amigo o pariente, lo que resulta increíblemente inspirador es saber que la decisión tomada por usted y su ser querido ha cambiado la vida de alguien de la forma más profunda posible.

Por ello, aprovecho la ocasión para agradecerles a todos ustedes el que hayan elegido impactar las vidas

de otras personas de forma altruista con la donación de un órgano, córneas y/o tejido en nombre de un pariente fallecido. Gracias a ustedes hay tantas familias que gozan de una renovada sensación de esperanza al haber recibido una segunda oportunidad de vivir. En nombre de todos nosotros en OneLegacy, quiero honrar y felicitar a todos ustedes cuya decisión desinteresada de Donar Vida ha dejado una huella indeleble en aquellos que necesitaban un trasplante que les salvara la vida. Si bien su muestra de generosidad no caerá nunca en el olvido, deseo hacer hincapié en la sinceridad y el valor profundo de ese regalo de vida que decidieron hacer.

Sepan que siempre les estaremos agradecidos por su decisión de ayudar a otros. Estos días festivos no dejaremos de pensar en ustedes.

Un cordial saludo,

Tom Mone, CEO
OneLegacy

Miller Children’s Hospital en Long Beach, descubrió que le apasionaba trabajar con familias donantes en el inicio de su proceso de duelo. Por eso decidió formar parte del equipo de OneLegacy de Servicios a la Familia Donante y acompañar a familias donantes como ustedes y brindar el apoyo que sea necesario. Tras meses de entrevistas, era obvio que Rebecca era la persona adecuada para desempeñar este papel en OneLegacy. De hecho, durante el primer mes de entrenamiento sentí varias veces esos escalofríos positivos en los brazos que me dicen que alguien está trabajando en la misión perfecta en el momento perfecto y por las razones perfectas. Por ese motivo espero con interés que sean testigos de cómo Rebecca se entrega de corazón a servir a familias en duelo.

Para que conozcan mejor a Becky y Rebecca: los pasatiempos de Becky incluyen jugar a los bolos y al béisbol (¡Ándale Dodgers!), y pasar tiempo con amigos y familiares. A Rebecca le encanta estar al aire libre en el agua remando de pie o ir a caminar en las montañas, y está deseando que llegue el invierno para probar a caminar con raquetas de nieve por primera vez.

Únanse a nosotros para dar la bienvenida a Becky Culver y Rebecca Lofthouse a la familia OneLegacy. No duden en ponerse en contacto con nosotros si necesitan apoyo de cualquier miembro de nuestro equipo durante el periodo de adaptación a los cambios de vida que requiere la muerte de un ser querido.



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.

