

The Fishless Lake

A STORY BY THE NEW YORK LIFE FOUNDATION







*Dedicated to the children and
families who have lost a loved one.*

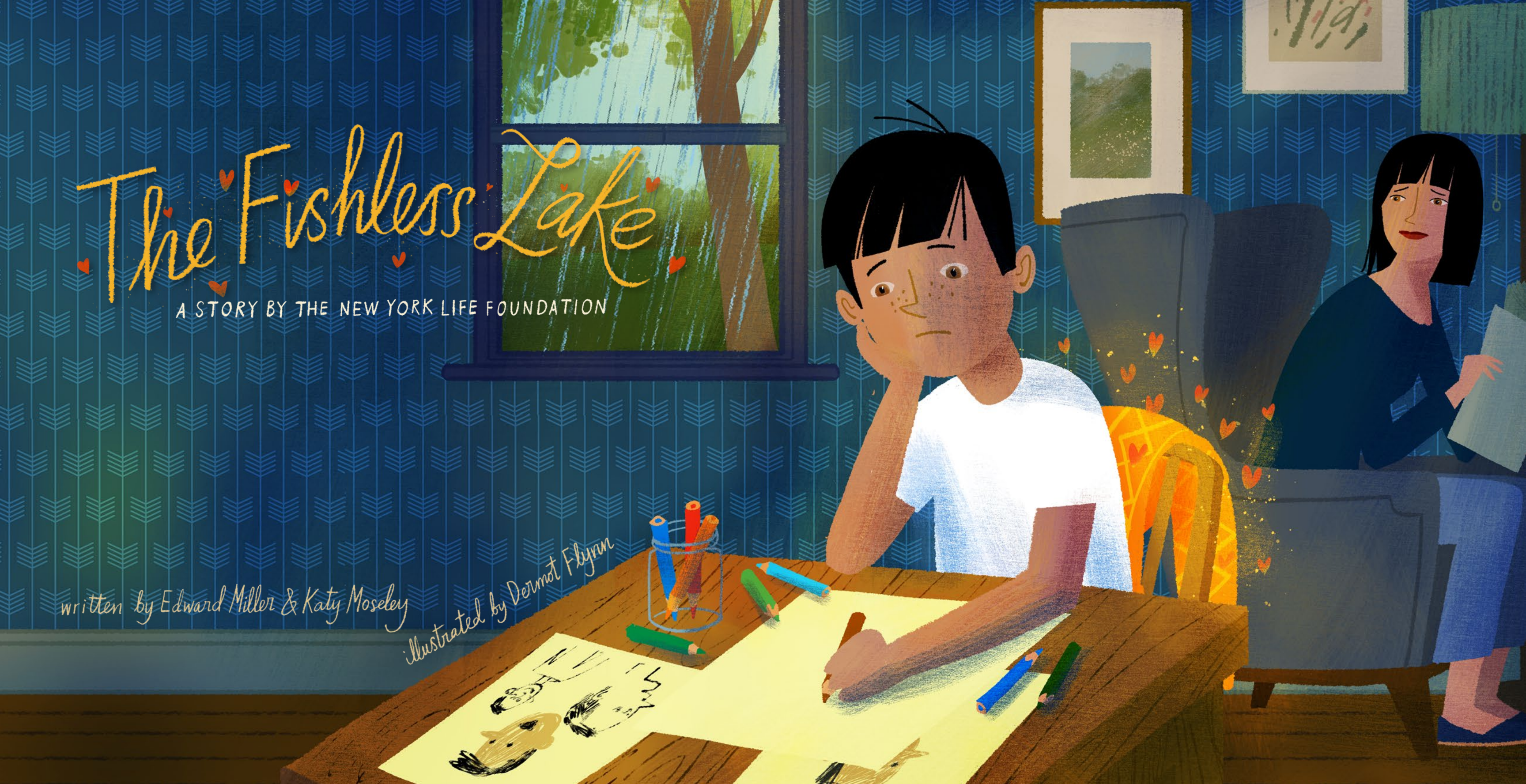
*May this book help you keep them
forever in your hearts.*

The Fishless Lake

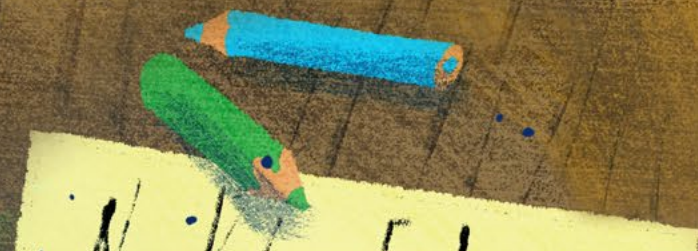
A STORY BY THE NEW YORK LIFE FOUNDATION


written by Edward Miller & Katy Moseley

illustrated by Dermot Flynn



*A long time had passed since
Kai last drew his dad,*





*When a wave of worry made
him anxious and sad,*

How do you stay close
to a loved one who dies,
When you can't remember
the color of their eyes?



Mom understood,

*she had planned
for this day...*



*With a trip to mend memories
that were fading away.*





Something wonderful happened...

*When he started to place how
the trees met the sky,*

*Dad's little details
flowed back to Kai.*



*Out on the boat, Mom listened
as Kai remembered,*

*How Dad planned these
fishing trips every September.*





*They'd come out for hours
and not catch a thing,*

*They'd just laugh,
and they'd chat, and they'd
play, and they'd sing.*



*Though now they caught nothing,
Kai got his wish.*

*He remembered his dad
on this lake with no fish.*



*He remembered his eyes
that were loving and green,
And a smile that could
light up a room when he beamed.*

*In that moment,
Kai finally realized,*

*Sometimes
he'd be joyful,
sometimes deeply sad.*



*But he got what he'd
never forget about Dad.*





*Though memories
can fade...*



*and new ones
can start...*

*Kai knew Dad would always
be stitched in his heart.*



Strength comes in many forms,
you can be one of them.

Resilient parenting and storytelling are key themes addressed in this book. The New York Life Foundation supports organizations and programs that foster both, including the Reach Institute of Arizona State University and their Resilient Parenting for Bereaved Families Program, designed for caregivers of children who've experienced the death of a parent.

The Foundation partnered with StoryCorps on the Road to Resilience: Memories That Move Us Forward and DIY: Road to Resilience programs which use storytelling to help grieving children cope.

Brave is about courage... facing the realities of losing your loved one while continuing to connect with the world around you. Love, laugh and remember your loved one, even though that person is no longer physically with you.

Thank you for being brave!

More at www.newyorklifefoundation.org



from Kai's Mom



- ♥ Continuing traditions your child shared with their loved one is a healthy part of grieving, for Kai, this was a fishing trip. Weaving these activities with new traditions helps your child stay connected to the parent they lost while knowing that their family continues.
- ♥ Bringing up memories about a loved one with your child is healing (growth-promoting). Storytelling is a valuable tool that helps them keep that person close to their heart. Sharing these stories helps them know they're not alone – you are there with them.
- ♥ In addition to sharing your own stories and feelings, it's important for your child to know that you are actively listening to them, too. Giving them space to open up about their own memories will help your child feel understood and better able to cope with the changes in his or her life.

from Kai

- ♥ Sometimes you forget the way your loved one laughed, the sound of their voice, or even the color of their eyes. You might feel guilty, frustrated, or even angry. That's OK, and completely natural. There are many ways you can remember them. Don't feel guilty or badly if you forget certain details.
- ♥ I like to listen to stories about my dad, tell his funny jokes, and eat mint-chocolate chip ice cream, his favorite! Talking about memories of my dad with my mom helped me feel better. It was good to know that she understood. Remembering will give you comfort and help to keep those memories strong for you.
- ♥ My mom and I had a great time on this fishing trip. It was good to know we could have fun together and share memories of my dad. Continuing a special activity or tradition you did with your loved one will help you keep them stitched forever in your heart.





NEW YORK LIFE
FOUNDATION



El Lago sin Peces

UNA HISTORIA CREADA POR LA NEW YORK LIFE FOUNDATION





Dedicado a los niños y a las familias que
han perdido a un ser querido.

Que este libro les ayude a mantenerlos
siempre en sus corazones.

El Lago Sin Peces

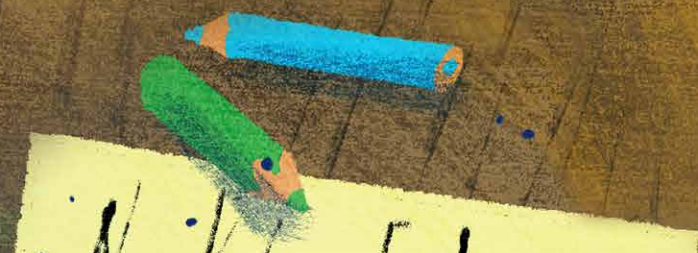
UNA HISTORIA CREADA POR LA NEW YORK LIFE FOUNDATION


escrito por Edward Miller & Katy Moseley

ilustrado por Dermot Flynn



Había pasado tiempo desde la última vez que Kai dibujó a su papá.





*Cuando de repente, una ola de preocupación
le ocasionó tristeza y ansiedad.*

*¿Cómo mantenerte cerca de
alguien que ya no está,
cuando ni el color de sus
ojos puedes recordar?*



Mamá sabía que
este momento llegaría,



*Ella trataría de reconstruir
las memorias que se desvanecían.*





Cosas maravillosas sucedieron...

*Cuando Kai se dio cuenta de cómo
los árboles tocaban el cielo,*

*Pequeños detalles de papá
a su corazón volvieron.*



Navegando en el bote, su mamá
lo escuchaba mientras Kai recordaba,

Aquellos viajes que su padre
cada septiembre planeaba.



Salían por horas, y aunque
ningún pez agarraban;



Ellos reían, hablaban,
jugaban, cantaban.





*Y aunque se iban
con las manos vacías,*

*Kai hacía su sueño realidad de
recordar a papá aquellos días.*



Recordaba sus ojos,
verdes y amorosos,
y una sonrisa capaz de alumbrar hasta
los lugares más tenebrosos.

En ese momento,
Kai finalmente lo entendió todo,

Que aunque algunas veces
estaría contento
y otras no tanto



*La esencia de su padre
nunca podría dejarlo.*





Porque aunque hay recuerdos
que se desvanecen sin razón,



Otros momentos comienzan,
para curar el corazón.

Kai sabía que su padre viviría
para siempre en su corazón.



La fortaleza viene en muchas formas
tú puedes ser una de ellas.

La crianza con resiliencia y la narración de historia, son temas claves que se tratan en este libro. La New York Life Foundation apoya a programas que fomentan ambas cosas.

La Fundación se asocia con los programas StoryCorps on the Road to Resilience: Memories That Move Us Forward y DIY: Road to Resilience, que utilizan la narración de historias para ayudar a los niños en duelo a sobrellevar su caso.

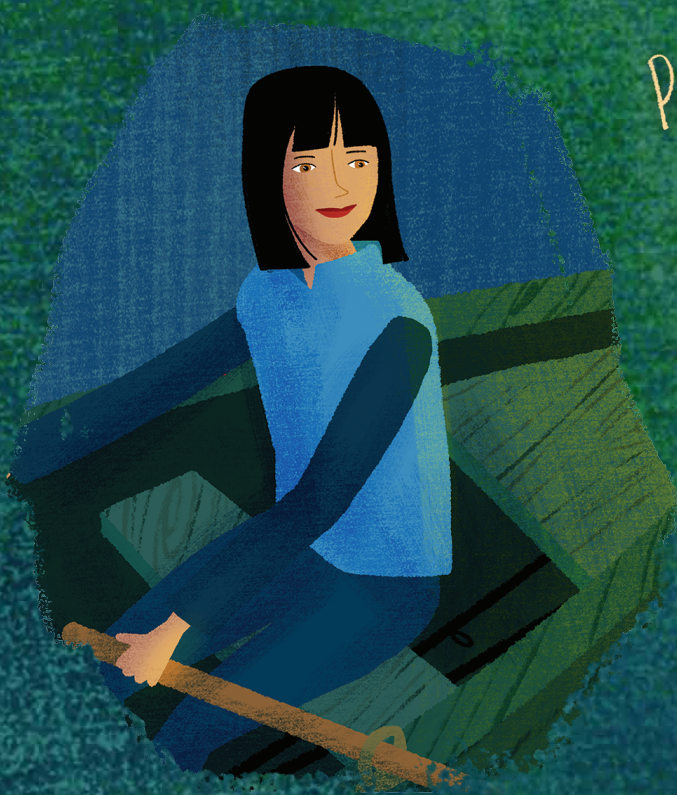
La valentía tiene mucho que ver con el coraje; afrontar la realidad de perder a un ser querido mientras conectas con el mundo que te rodea y sigue girando; amar, reír y recordar a tu ser querido, aunque esa persona ya no esté físicamente contigo.

¡Gracias por ser valiente!

Más información en www.newyorklifefoundation.org



Palabras de la mamá de Kai



- ♥ Continuar con las tradiciones que tu hijo compartía con su ser querido es una parte saludable del duelo. Para Kai, eso significó aquel día de pesca. Combinar estas viejas actividades con nuevas tradiciones, ayuda a tu hijo a mantenerse conectado con el padre o la madre que perdió mientras se da cuenta de que su familia continúa.
- ♥ Recordar junto a tu hijo a un ser querido que ya no está, es sanador (promueve el crecimiento). Contando historias es una herramienta valiosa que les ayuda a mantener a esa persona cerca de su corazón. Compartir estas historias les ayuda a saber que no están solos; que estás ahí con ellos.
- ♥ Además de compartir tus propias historias y sentimientos, es importante que tu hijo también sienta que lo escuchas con atención. Darles espacio para que se abran y cuenten sus propios recuerdos, ayudará a que tu hijo se sienta comprendido y pueda afrontar mejor los cambios en su vida.

Palabras de Kai

- ♥ A veces se te olvide la risa de un ser querido, el sonido de su voz o hasta el color de sus ojos. Esto te puede hacer sentir culpable, frustrado o enojado, y está bien, es algo completamente natural. Hay muchas otras formas de recordarlos. No te sientas mal si olvidas ciertos detalles.
- ♥ Me encanta escuchar historias sobre mi papá, contar sus chistes y comer helado de menta con chispas de chocolate (su favorito). Hablar con mi mamá de los recuerdos que tengo de papá me ayudó a sentirme mejor. Fue un alivio saber que ella me entendía. Recordar te da consuelo y te ayuda a mantener esos recuerdos vivos.
- ♥ Mi mamá y yo lo pasamos muy bien en aquel viaje de pesca. Fue increíble saber que podíamos divertirnos y compartir recuerdos de papá. Continuar con una actividad o tradición especial que tenías con tu ser querido, te ayudará a mantener cada recuerdo bien atado a tu corazón.





NEW YORK LIFE
FOUNDATION

