



**Rise.
Pause.
Flow.
Live.**

I was grieving
a miscarriage.

BY KRISTINA DIAZ

ONE SECOND, YOU'RE FLOATING down the river of life, soaking it all up like a bean in water. Then grief forces you to sit up, even stand. As you lift your body, made heavier by water and gravity, you realize you are barely moving. The river continues to flow without you. You have no way to find your way back to the place you thought was yours.

Life can become a collection of intersecting moments. We rise, pause, flow and hold fast, keeping our heads up when the rapids hit. My 41st birthday was one of those times. Instead of celebrating, we rushed to the hospital, where I had a miscarriage.

I didn't know I could grieve so deeply for someone I never even got the chance to meet. I couldn't breathe. I wanted to disappear into a corner and never resurface. I couldn't bear for anyone to witness my pain. It felt too great.

Wanting to help, my husband took us on a day trip to the mountains, hoping we could dip our feet into a river. On the way there, we stopped by a small flower shop, where the owners kindly made us a small white bouquet. Unable to access the river, we

stood on a bridge. Looking down at the water, I held the flowers tightly.

Suddenly I remembered a wonderfully warm day years ago. My high school senior year classmates and I drove to the beach, finding it mostly empty. The sand glowed golden under the early morning sun. The 12 of us had what felt like the perfect day for ourselves. We girls lined up our towels to sun ourselves. The guys quickly jumped into the water. I sat on a towel for all of five minutes before I was ready to join them.

The sand tickled my feet. A few steps in, the ground suddenly dipped. The water rose from my ankles to my hips. I paused, adjusting to the sensation of existing between the cold ocean and the warm air. The beach was near an estuary, the intersection where a river meets the sea. It's a place where saltwater and freshwater mix and life flourishes; a place where life can begin anew.

I beckoned, signaling for my friends to join me. Instead, they began yelling "*Hola*" ("Hello" in Spanish). I waved and returned their *holas*, confused. Why were they saying hi when I wanted

them to swim with me? It turns out they were trying to warn me. *Hola* and *Ola* (meaning "wave") are homonyms. Before I could make the connection, the water dropped to my knees. I was sucked into a dip in the sand and swept under the wave.

I was spinning. Holding my breath, I swam desperately, looking for a way out. I couldn't tell which way was up. I fought to gain control of what was happening, but I was too tired and couldn't hold my breath much longer. "I'm going to die," I thought. In my head, I prayed: "Lord, to you, I commend my spirit." As soon as I stopped fighting the wave, entrusting my life to God; the wave spit me out. I would live.

I remembered that first breath as we dropped flowers into the river to say our goodbyes. I realized I didn't need to hide from my grief or fight against the pain of loss. Letting myself be carried by the waves of these emotions would not end me. So, I let myself cry, allowing my family's love and God's love to spit me back out, unapologetically, into the world. 🌸

Levántate. Pausa. Fluye. Vive.

Estaba de duelo por la pérdida de un embarazo.

BY KRISTINA DIAZ

EN UN MOMENTO DADO, estás flotando por el río de la vida, absorbiendo todo como una habichuela en remojo. Cuando de repente la vida es interrumpida, te ves obligada a sentarte, a veces incluso a ponerte de pie. Cuando te levantas el cuerpo se te hace más pesado por el agua y la gravedad. Aunque hayas dejado de moverte, el río continúa sin ti. No hay forma de regresar a tu punto original.

Sin darnos cuenta, la vida se convierte en una colección de momentos de intersección. Nos levantamos, hacemos una pausa, fluimos y hacemos todo lo posible para mantenernos a flote al enfrentarnos a los rápidos. Mi cumpleaños número 41 fue uno de esos momentos. En vez de celebrar corrimos al hospital, donde a mis tres meses de embarazo mi cuerpo me traicionó con un aborto espontáneo.

No sabía que se podría extrañar tanto y llorar tan profundamente por alguien que nunca tuve la oportunidad de conocer. No podía respirar. Quería esconderme en una esquina oscura y desaparecer. No soportaba que nadie fuera testigo de mi dolor; era demasiado grande.

Queriendo ayudarme, mi marido organizó una excursión hacia las montañas en busca de

un río donde pudiéramos mojar los pies. De camino paramos en una pequeña floristería donde los dueños tuvieron la amabilidad de hacernos un pequeño ramo de flores blancas. Lamentablemente no encontramos un río con acceso para meternos, así que nos quedamos mirando el agua desde lo alto de un puente.

Con las flores en mano, de repente recordé un momento cuando estaba en la escuela superior. Era un día hermoso, con un calorcito que daba sueño y arena que parecía brillar dorada bajo el sol de la mañana. Lo mejor de todo, la playa estaba casi vacía, así que yo y mis 12 compañeros de clase tuvimos un día perfecto. Los primeros en meterse al agua fueron los chicos mientras las chicas acomodan sus toallas para tomar el sol. Me senté con ellas apenas cinco minutos cuando ya estaba lista para meterme.

Al dar apenas tres pasos noté que la arena se hundía y el agua que me llegaba a los tobillos subió de repente hasta mis caderas. Me detuve, adaptándome a la sensación de estar entre el frío del mar y la brisa caribeña. Esta playa estaba cerca de un estuario, osea una intersección donde el agua salada del mar y el agua dulce de un río se mezclan y la vida florece; un lugar donde la

vida empieza de nuevo.

Desde el agua le hice señas a mis amigas para que me acompañaran. Sin embargo, empezaron a gritar “¡Hola!” Les devolví el saludo confundida. ¿Por qué decían hola cuando yo quería que nadaran?

Hola, se parece mucho a “Ola.” Intentaban avisarme, pero no lo entendí a tiempo. El agua bajó hasta mis rodillas y me arrastró mar adentro. Daba vueltas bajo el agua. Aguanté la respiración nadando desesperadamente, pero en mi desorientación no encontraba la superficie. Luché por levantarme y controlar lo que estaba ocurriendo, pero me estaba quedando sin aire. Dentro de mi corazón, pensé, “Voy a morir.” Oré, “Señor, a ti encomiendo mi espíritu.” Dejé de luchar, confiando mi vida a Dios. Mi cuerpo se relajó y en ese momento la ola me escupió. Viviría.

Pensé, en ese primer buche de aire, mientras arrojaba flores al río. No podía seguir luchando contra el dolor de mi pérdida. Mi dolor no era algo a lo que debo resistirme o de lo que tengo que esconderme. Dejarme llevar por las olas de estas emociones no acabará conmigo. Tengo permiso para llorar, permitiendo que el amor de mi familia y el amor de Dios me lancen de nuevo, sin reparos, al mundo. 🌿