

“ The past is history, the future is a mystery. All we have is the present, which is a gift from the Creator.”

“El pasado es historia, el futuro es un misterio, y lo único que tenemos es el ‘presente’, el cual es un regalo del Creador”.



Sylvia was born in Laredo, Texas and currently resides in San Antonio.

Sylvia nació en Laredo, Texas y actualmente reside en San Antonio.

Heavenly Pruning

Intervención Celestial

Sylvia Fernández



The memory of my doctor's words in 1992 will last forever. The rest of that day, week, and year are a blur. At the time, never would I have believed that dreaded diagnosis would turn out to be one of my greatest blessings.

Choices! Surgery had to be scheduled immediately. Should I have reconstruction? Should I get a second opinion? I felt totally powerless. I truly had to "Let Go and Let God."

Changes! Within a week, I had surgery to remove my right breast. In 10 days, I was back at work and never missed a day during the six months of chemotherapy. I was very fortunate.

Challenges! Yes, my hair did fall out and that was the most traumatic. But it grew back. I have decided to never color or perm my "virgin hair" again.

It was time to utilize all the coping skills I had learned along life's path, like meditation and visualization. The past is history, the future is a mystery. All we have is the present, which is a gift from the Creator.

The hardest lesson was learning to do nice things for myself and not feel guilty. As caregivers, it is very difficult for women to give up trying to fix everything and everybody. We waste so much time worrying about things that are out of our control. We can control only

Fueron las palabras que pronunció mi doctor en el año 1992 las que se grabaron en mi memoria para siempre. Me cuesta trabajo recordar el resto de ese día, semana y año. En esos momentos, no me imaginé que ese diagnóstico tan espantoso se convertiría en una de las bendiciones más importantes de mi vida.

¡Opciones! Tenía que programar inmediatamente la cirugía y me preguntaba a mí misma ¿Debo hacerme la reconstrucción? ¿Debo buscar una segunda opinión? Me sentía completamente impotente. Tuve que dejarlo todo en las manos de Dios.

¡Cambios! En una semana tuve la cirugía para quitar mi seno derecho. Diez días después, ya había regresado a mi trabajo y nunca falté un solo día durante los seis meses de mi quimioterapia. Fui muy afortunada.

¡Retos! Si, perdí mi pelo y fue una de las experiencias más traumáticas. Pero me volvió a crecer. Decidí que nunca volvería a pintarme o hacerme un permanente en mi "pelo virgen".

Era el momento adecuado para utilizar las habilidades de adaptación que había aprendido durante mi camino por la vida, tales como la meditación y la visualización. El pasado es historia, el futuro es un misterio, y lo único que tenemos es el "presente", el cual es un regalo del Creador.



“There is life after cancer,” says Sylvia Fernández, 64, who was 53 at the time of her diagnosis and has remained cancer-free for 11 years. After retirement as Director of Student Life at the University of Texas Health Science Center at San Antonio, “I decided to focus on getting myself in shape.” Sylvia works with a personal trainer, lifts weights, and practices yoga. As a Reach to Recovery volunteer with the American Cancer Society, Sylvia has appeared on numerous bilingual television and radio shows encouraging women to get regular mammograms. She hopes to develop retreats for Latina cancer survivors. Sylvia and her husband of 44 years, Raul, have three children, three grandchildren, and one great-grandchild.

“Existe vida después del cáncer”, dice Sylvia Fernández, de 64 años, quien tenía 53 años de edad cuando fue diagnosticada. Sylvia ha estado libre de cáncer por 11 años. Después de jubilarse como Directora de la Vida Estudiantil en el *University of Texas Health Science Center*, “Yo decidí enfocarme a ponerme en forma”. Sylvia hace ejercicio bajo la supervisión de un entrenador personal, alza pesas y practica yoga. Como voluntaria del programa *Reach to Recovery* de la Sociedad Americana del Cáncer, Sylvia se ha presentado en numerosos programas bilingües de televisión y radio motivando a las mujeres para que se hagan sus mamogramas regularmente. Ella desea hacer retiros para las sobrevivientes Latinas del cáncer. Sylvia y su esposo Raúl, han estado casados por 44 años, tienen tres hijos, tres nietos y un bisnieto.



our thoughts and reactions to each challenge. The best gift we can give our family is to take care of ourselves. This was a powerful lesson for me. I had to learn to become a divine receiver as well as a giver. I realize the importance of physical, mental, emotional, and spiritual wellness, and I work hard to maintain that balance in my life.

Mother Teresa said, “We do not do great things, only small things with great love.” I share my story with great love in the hopes that I can touch someone like so many have touched me. I believe surgery was my heavenly father’s way of pruning me so I could blossom and grow in my spiritual life, and that has been my greatest gift from cancer. ❖

La lección más difícil fue aprender a cuidarme a mí misma sin sentirme culpable. Como las mujeres solemos cuidar a los demás, es muy difícil para nosotras dejar de arreglar todo y dejar de cuidar a todo mundo. Perdemos mucho tiempo preocupándonos por cosas que están fuera de nuestro control. Solamente podemos controlar nuestros pensamientos y nuestras reacciones a cada reto. El mejor regalo que le podemos dar a nuestras familias es cuidarnos a nosotras mismas. Ésta fue una lección muy poderosa para mí. Tuve que aprender a recibir al igual que a dar. Ahora comprendo la importancia del bienestar físico, mental, emocional y espiritual y hago el esfuerzo de mantener ese balance en mi vida.

La Madre Teresa dijo, “No hacemos grandes obras, solamente obras pequeñas con mucho amor”. Yo comparto mi historia con mucho amor y espero que pueda ayudarle a alguien, de la misma manera que tantas personas me han ayudado a mí. Pienso que la cirugía fue la manera que escogió mi Padre Celestial para “podarme” para que yo pudiera “florecer” y crecer espiritualmente y ese ha sido el mejor regalo del cáncer. ❖