

Cuando su bebé fallece, todo lo que usted hace por y con su bebé se vuelve un recuerdo muy especial. Debido a que hay solo unos pocos momentos que compartir durante este período muy difícil, para muchos padres y familias es muy importante crear recuerdos materiales de su hijo(a). Algunas veces ellos crean tradiciones para honrar la memoria de su bebé, o hacen una donación o un regalo especial como un recordatorio. Para muchas familias en duelo, es muy importante durante el proceso de recuperación el encontrar maneras significativas de celebrar la corta vida de sus bebés.

La siguiente información ha sido proporcionada por otros padres y abuelos que han perdido a sus bebés, amigos y profesionales. Este folleto representa una fuente de respuestas para algunas de sus preguntas, y también para ayudarle a encontrar maneras de honrar la memoria de su bebé así como también de celebrar su corta vida.

## ***Cómo puedo empezar a crear recuerdos?***

Desde el momento que usted se enteró haber estado embarazada, usted creó un recuerdo duradero. Hay muchos objetos tangibles que usted puede coleccionar comenzando desde el momento que supo que estaba embarazada. Comience coleccionando cualquier cosa que le recuerde su embarazo o bebé.

### ***Recuerdos antes del parto o con una pérdida temprana incluyen...***

- Resultados de la prueba de embarazo
- Recordatorios de cita con su doctor
- Fotos de ultrasonido –si usted tuvo un ultrasonido pero no obtuvo una foto, llame a su doctor o laboratorio y solicite una copia
- Tarjetas o flores de felicitación o de reconocimiento de su embarazo
- Fotos de usted embarazada, aún si usted no lucía o sabía que estaba embarazada

### ***Algunos ejemplos de recuerdos que usted puede crear o coleccionar en el hospital son:***

- Fotos de usted, su familia, o amigos
- Fotos de su bebé
- Tarjeta de cuna, peine, o cinta de medir
- Mecha de cabello

- Certificado de nacimiento del hospital o certificado honorario
- Ropa del bebé y/o frazada
- Huellas de pie o mano –póngalas sobre papel o en un álbum
- Huellas de pie o mano permanentes ~si el hospital no ofrece huellas permanentes, usted puede usar barro suave o de la marca Model Magic ©
- Tarjetas, flores, o regalos recibidos después de su pérdida
- Animales de peluche
- Certificado de Reconocimiento de Vida ofrecido por Share
- Ceremonia de Nombramiento / Libro de bautismo ofrecidos por Share
- Libro de Recuerdos ofrecido por Share

## ***Cómo puedo crear una ceremonia especial o funeral?***

Las siguientes son sugerencias que pueden ser incluidas durante la organización de una ceremonia especial de su bebé. No todas estas sugerencias son las mejores para todos, pero son ofrecidas para ayudarle a crear una forma de honrar la memoria de su bebé así como también a sobrellevar esta pérdida.

- Hable con agencias funerarias en su área
- Si usted no tiene una tumba o urna, o si decide no usar una agencia funeraria, usted puede elegir el tener una Misa o Servicio de Oración o de Conmemoración para honrar la memoria de su bebé. Esto puede llevarse a cabo en una iglesia, casa, parque, jardín, etc. Esto también le permite tener flexibilidad en cuanto a cuando ofrecer esta misa o servicio; poco después de la pérdida, en una fecha conmemorativa o aniversario.
- Seguir tradiciones religiosas
- Crear nuevas tradiciones
- Escoger o crear un poema o verso especial de acuerdo a la ocasión
- Escoger una canción con especial significado
- Encontrar una persona confiable y quien comparta sus creencias, para liderar la ceremonia o servicio
- Hacer que cada miembro de la familia deje una

- flor en la tumba
- Encender velas
- Lanzar globos al cielo
- Comprar una piedra o lápida sepulcral

*Recuerdos para crear o juntar durante su ceremonia o servicio incluyen...*

- Flores
- Notas o tarjetas
- Folletos proporcionados por la funeraria
- Programa del Servicio o Ceremonia
- Fotos de la ceremonia o familia

## ***Qué hago con todas estas cosas que he guardado?***

Cuando un bebé fallece, usted pierde todos los posibles recuerdos que haya podido crear en un futuro juntos. Para algunos padres, es muy importante durante el proceso de duelo el encontrar maneras de crear recuerdos. Las siguientes ideas pueden ayudarle a decidir cómo quisiera honrar y celebrar todos los recuerdos creados para usted y su bebé. Estas ideas, quizás, le puedan ayudar a encontrar conexiones tangibles con su hijo(a) especial.

Crear anuncios de nacimiento y/o defunción—Este bebé influenciará su vida al igual que los demás de una manera inimaginable. Hacer anuncios ayuda a validar la corta vida de su bebé y pueden incluir recuerdos preciosos para compartir con sus seres queridos. Usted puede incluir huellas de pie/manos, fechas, horas, peso o longitud, y/o una foto. Hay padres quienes a veces sienten que incluyendo un breve mensaje acerca de la corta vida de sus bebés representa una manera de conectarse con la familia y amigos y de solicitar apoyo.

Hacer copias de sus fotos de ultrasonido—Póngalas en un lugar seguro o lámínelas. Asegúrese de no usar un laminador en base a calor para sellar sus fotos originales de ultrasonido ya que el calor las dañará. Un centro de copias puede hacer duplicados usando un papel especial (libre de ácidos) haciendo que se preserven por un tiempo prolongado.

Crear un álbum—Usted puede crear un simple álbum de fotos o álbum de recortes.

Crear una caja de recuerdos—Usted puede comprar o decorar una caja de recuerdos que puede ser de

cualquier tamaño o forma. Incluyendo sus recuerdos en la caja es una buena forma de mantener las pertenencias de su bebé junto a usted sin necesidad de mostrarlas.

Crear una caja “sombra” - Esta es una manera especial de mostrar todos aquellos pequeños objetos que a veces son guardados fuera del alcance de uno. Muestre sus fotos, huellas de pie y mano, cinta de medida, ropa/medias, tarjeta de cuna, mecha de cabello, o cualquier otro objeto que usted haya creado o colectado.

Crear recuerdos en base a frazadas o ropa—Muchas veces ropa y frazadas son guardadas en cajas o closets para mantenerlas en buen estado. Animales de peluche, ángeles, o colchas son algunos recuerdos que pueden ser creados usando las telas que ha guardado.

Seque sus flores—Usted puede crear muchos artículos especiales usando flores secas. Por ejemplo, usted puede crear un popurrí colocado en un recipiente especial de vidrio o jarrón. Hay también ornamentos de plástico y/o vidrio disponibles que pueden ser llenados con flores y lazos, y decorados con flores de tela, cintas, o pequeñas decoraciones plásticas de bebé. Hacer velas decoradas usando las flores y cera es otra manera creativa de mostrar sus flores especiales. Usted puede también arreglar y pegar sus flores en su caja de recuerdos junto con un poema o foto especial.

Encontrar o construir un estante que puede ser usado para colocar recuerdos de su preferencia.

## **Qué clase de nuevas tradiciones puedo crear?**

Puede llegar un momento en el que esté listo(a) para incluir o compartir la corta vida de su bebé de nuevas maneras. Algunas familias optan por crear maneras especiales de honrar la memoria de seres queridos que han fallecido. Estas sugerencias pueden ayudarle a encontrar sus propias tradiciones que contribuyan con su recuperación.

- Puede haber una estatuilla o artículo de colección como un ángel, mariposa, osito, o flor que a usted le gustaría empezar a coleccionar. Tiendas de regalo o de artículos religiosos locales ofrecen muchos objetos que pueden ser apropiados.
- Si usted soltó globos durante el funeral, usted puede hacer lo mismo durante cada cumpleaños u otra fecha significativa que ocurra. Suéltelos solos o incluya mensajes escritos de usted y su

familia.

- Si usted cuenta con una tumba o un lugar en el cementerio, lleve flores especiales o regalos durante fiestas conmemorativas o cumpleaños. Usted puede preparar con su familia una torta de ángel, galletas con formas especiales u otro artículo durante los cumpleaños, o abrir un regalo familiar durante alguna otra fiesta especial.
- Incluya a su bebé durante las fiestas. Añada su nombre en sus tarjetas de navidad, o cualquier decoración que incluya nombres. Algunos padres tienen una oración especial o momento recordatorio antes de las comidas. O, usted puede donar flores o dinero a su iglesia, hospital u otra organización en honor a su bebé.
- Cree lugares especiales recordatorios. Usted puede diseñar un jardín, o plantar flores específicas, arbustos o árboles en honor a su bebé. Este puede representar un diario recordatorio de su precioso bebé y de cuánto su amor por el(ella) sigue creciendo en su corazón.
- Participe u organice “Una Caminata Para Recordar” en su localidad. Contacte a un grupo de apoyo cercano, como Share, para obtener mayores detalles.
- Si está disponible en su área, usted podría participar en la ceremonia “Ángel de Esperanza” cada Diciembre 6 a las 7:00 P.M. en la estatua del Ángel de Esperanza en su localidad.
- Usted podría participar en la ceremonia anual “Luz de Esperanza” patrocinada por su grupo Share más cercano.

El sufrimiento es una jornada..

A lo largo del camino usted puede sentir muchas emociones, recordar a su bebé, llorar y hablar acerca de la preciosa vida que perdió. Creando y recordando experiencias de gran valor puede ser muy importante y útil para conectarse con su bebé, así como para proporcionarle una recuperación saludable y positiva.

© 2004 Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.  
All rights reserved.

## **Creando Recuerdos**

**(Creating Memories)**



***Una breve referencia para la creación de recuerdos en honor a su bebé fallecido debido a una pérdida temprana de embarazo o durante los primeros meses de vida.***

 **Share**  
Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.