

Dónde comenzar...

Es probable que durante tu estadía en el hospital hayas tenido oportunidades para pasar tiempo con tu bebé, tomarle fotografías y capturar recuerdos valiosos. O tal vez no tuviste muchas opciones, lo que te dejó una sensación de frustración y enojo porque esos momentos ya no se podrán volver a revivir. Si sufriste una pérdida prematura del embarazo, las opciones pueden haber sido más limitadas, o incluso inexistentes. Sin importar tu experiencia, el tiempo que compartiste con tu bebé fue muy corto y es imposible crear recuerdos de toda una vida en unas pocas horas o días.

Cada persona honra y recuerda a su bebé a su manera. Cada familia tiene sus propias esperanzas, sueños y tradiciones, es por eso que los recuerdos que creen en ese momento y durante los próximos años serán únicos. Sin embargo, hay algunas cosas básicas con las que se puede empezar.

Puedes comenzar por recolectar todas las cosas que te recuerden al bebé, por ejemplo:

- Resultados de las pruebas de embarazo.
- Tarjetas de citas con tu médico.
- Ecografías (NO las plastifiques porque el calor las arruinará. Haz copias en papel permanente).
- Flores y/o tarjetas de felicitaciones que recibiste cuando anunciaste tu embarazo.
- Fotografías de cuando estabas embarazada, incluso si aún no se te notaba la panza.
- Flores y cartas de recibidas por la pérdida de tu bebé.
- Libro de recuerdos de Share.
- Cualquier cosa que hayas usado mientras cuidabas a tu bebé.
- Pulseras del hospital.
- Certificado de nacimiento del hospital o Certificado de reconocimiento de nacimiento otorgado por Share.
- Mantita del bebé, y/u otras ropitas.
- Huellas digitales de pies y/o manos.
- Muñecos de peluche.

Qué hacer con los recuerdos...

Una vez que hayas recolectado todos los recuerdos, existen infinitas maneras de preservarlos. A muchos padres les gusta crear una caja de recuerdos para guardar las cosas que les dieron en el hospital; sin embargo, éstas pueden ser pequeñas para todo lo que contienen. Ten en cuenta las siguientes formas de conservar y exhibir tus recuerdos:

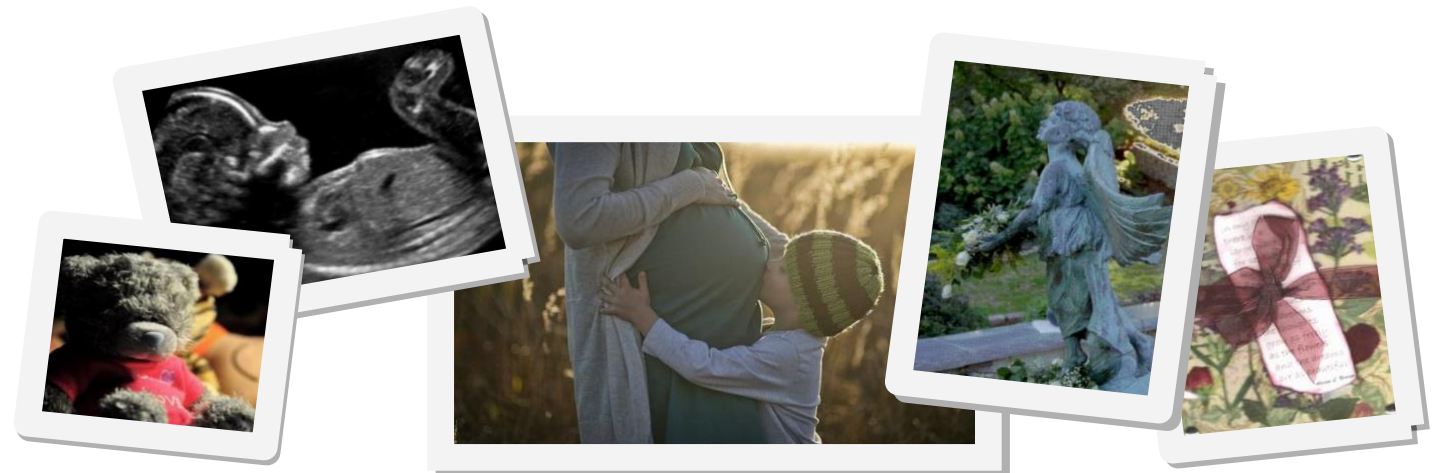
- *Crea un álbum de fotos o de recortes*—Si no tienes fotografías de tu bebé, crea un libro con frases, tarjetas y otras cosas que te recuerden a tu bebé.
- *Seca flores y crea cosas con ellas*— Utiliza la técnica de decoupage para colocarlas en el vidrio transparente de los portavelas, para fabricar tarjetas, coloca los pétalos secos en los adornos de navidad o en el libro de recortes. Algunas empresas pueden crear cuentas y joyas con las flores secas.
- *Readaptá la ropita y mantitas de tu bebé*: Si no soportas la idea de desprenderte de ellas, una frazada, almohada u osito de peluche hechos de frazadas y ropita del bebé te permitirá mantener estos elementos preciados cerca tuyo en lugar de guardarlos en cajas. También puedes hacer algunos para los abuelos.
- *Dedica un lugar en tu hogar para tu bebé*— Coloca velas, fotos y otros elementos que te hagan recordarlo. Puede ser un lugar tan simple como una mesa pequeña, estantería o caja de recuerdos. Agrégale cosas y/o decórala según las estaciones si quieres.

Con el correr del tiempo...

Para muchas familias, crear recuerdos es un proceso que puede durar toda la vida. Las posibilidades para hacerlo son infinitas. Usa tu imaginación, ten en cuenta las tradiciones religiosas de la familia, y el aporte de tus otros hijos, si los tienes, y lo más importante, déjate guiar por tu corazón. Las nuevas tradiciones y recuerdos que crees se pueden convertir en las más preciadas de tu familia.

A continuación se describen unas ideas, pero no son las únicas:

- Comienza una colección. Ciertos objetos especiales o símbolos te pueden dar consuelo. Las personas que te quieren se pueden sumar a la idea y comprar otros objetos. Puede ser reconfortante y un recordatorio de que te quieren y extrañan al bebé.
- Festeja el cumpleaños de tu bebé y recordalo en los aniversarios.
- Incluí a tu bebé en las tradiciones navideñas.
- Crea recuerdos vivos tales como un jardín en el patio trasero o un árbol en una plaza. Con los años, un jardín se puede convertir en un lugar verdaderamente especial en el que te sientas cercana a tu bebé.
- Participa en actos conmemorativos. Muchas divisiones de Share y otras organizaciones ofrecen actos conmemorativos anuales como ceremonias religiosas o Caminatas por la Esperanza y el Recuerdo.
- Personaliza placas conmemorativas.



- Hazte un tatuaje.
- Anuncia su nacimiento.
- Compra una joya de recuerdo. Muchas empresas ofrecen accesorios con las huellas de pies/manos, piedras natales, frases, etc.
- Deja que tus otros hijos participen de las nuevas tradiciones- por lo general disfrutan de ser parte de los rituales y recordatorios del hermanito/a que falleció.
- Realiza actos de caridad.
- Dona dinero, libros, gorritos tejidos, mantitas u otros objetos a organizaciones en memoria de tu bebé.

Cómo organizar una ceremonia especial o funeral...

Muchos padres no saben que las ceremonias conmemorativas, incluso para los bebés que fallecieron durante el embarazo, son muy comunes. Puede ser extremadamente abrumador pensar en ello, y es probable que te preguntes qué es lo "correcto". Tal vez, hacia sólo unos días estabas anunciando el nacimiento de tu bebé, y ahora debes considerar lo impensable- la muerte o incluso el funeral. Es muy probable que estés confundido/a y no sepas a quién recurrir. La ayuda de un miembro de la iglesia o director de una funeraria es invaluable, también sugerimos que tengas en cuenta las siguientes ideas:

- Llama a las casas funerarias que se encuentran dentro de tu área, o pídele a un amigo que lo haga por ti. La mayoría ofrece servicios y precios especiales a las familias que han perdido un bebé.
- Algunas familias eligen seguir tradiciones religiosas que han sido importantes para ellos en el pasado, mientras que otras prefieren realizar un ritual de despedida que va en contra de las reglas. Cualquiera de ellas está bien. Haz lo que te parezca mejor a ti y a tu pareja.
- Elige canciones de cuna y poemas que tengan significado para ti. Incluso puedes leer un libro de cuentos para niños. No estás obligada a seguir ninguna "regla".

- Si es posible, incluye a tus otros hijos, en caso de que los tengas, así como también a familiares y amigos. Si alguna persona cercana es cantante o músico, le puedes pedir que participe del servicio. Por lo general a los niños les gusta escribir y/o leer poemas, y el hecho de hacerlos parte de este momento lo hará sentir especiales y valorados.
- Piensa en diferentes maneras de hacer que el ritual de despedida sea memorable; incluye a las personas que amas junto con sus talentos; organiza una liberación de globos y entrega tarjetas a las personas que asistan para que escriban un mensaje. Toma fotografías o pídele a una persona de confianza que lo haga.
- Si elegiste no ofrecer un funeral, tal vez quieras cremar los restos de tu bebé y conservar sus cenizas.
- Algunos padres eligen tener ceremonias privadas en parques, lagos u otros lugares significativos semanas, meses o incluso años después.

No hay un tiempo establecido para crear recuerdos. Haz lo que te parezca correcto. Está bien si tus planes y tradiciones cambian con los años. Afrontar el duelo por la pérdida de un hijo es un proceso que puede durar toda la vida, y es probable que la forma que elijas de recordar y honrar a tu bebé esté en constante cambio. Siempre déjate guiar por el corazón.

El duelo es un viaje. Al transitarlo experimentarás muchas emociones, recordarás a tu bebé y hablarás y llorarás por el ser preciado que perdiste. Crear y recordar momentos únicos puede ser importante para establecer una conexión con tu bebé, así como también para promover una recuperación positiva.

Share
Pregnancy & Infant Loss Support



Cómo crear recuerdos después de la pérdida de un bebé

Una breve referencia para crear recuerdos en honor a un bebé que falleció debido a la pérdida prematura del embarazo, pérdida fetal o durante los primeros meses de vida