

Para la mayoría de las personas, pensar en fiestas navideñas, cumpleaños y otras celebraciones especiales les trae recuerdos alegres con familiares y amigos. Pero para alguien que ha perdido a su bebé, pensar en esos momentos por lo general les genera sentimientos de terror en lugar de alegría. Sin embargo, es posible convertir estos días en significativos con un poco de planificación y comunicación con las personas que amas. Este folleto busca ser una fuente de apoyo para aquellos que sufrieron la pérdida de un bebé en cualquier etapa del embarazo o durante los primeros meses de vida. La siguiente información fue recopilada por padres en duelo, familiares y amigos, así como también por profesionales. Esperamos que te brinde algunas ideas para honrar a tu preciado hijo/a de manera creativa y afectuosa en esos días especiales que de otro modo podrían ser oscuros.

Primero que nada, recuerda que todo lo que atravesaste, desde el momento en que perdiste a tu bebé, pareció insuperable pero de alguna forma lograste sobrevivir a ello. Planificar cuidadosamente estos días hará que sean más fáciles de enfrentar. Hable con tu pareja y familia y decidan juntos la mejor forma de celebrar y honrar a tu hijo/a.



Cómo recordar a tu bebé en ocasiones especiales...

Durante el primer año, los días en que se recuerdan acontecimientos importantes, como la fecha en que te enteraste que estabas embarazada, el día en que te enteraste si era niño o niña, la fecha de parto o el día en que nació/perdiste a tu bebé, pueden ser algunos de los momentos más difíciles a los que debes enfrentarte. Tal vez encuentres consuelo en planificar una actividad que se pueda hacer todos los años. Si tienes más hijos, pregúntales que les gustaría hacer y trata de incluir sus deseos. Las siguientes son algunas ideas:

- Decide si quieres invitar a otros miembros de la familia o amigos cercanos, o si prefieres pasar un día tranquilo con tu pareja y otros hijos. Si eliges la primera opción, asegúrese de tomarse un tiempo para usted misma.
- Haz algo especial para usted. Tómese un día libre del trabajo y compártalo con tu pareja y/o amigo, o planifique algo para hacer luego.
- Permítase hacer el duelo y sentirse triste. Lo más probable es que estos días sean difíciles y tristes, incluso después de muchos años. Piensa que lo puedes hacer a futuro, cuando este tipo de sentimientos se lo permita.
- Haz algo por los demás, por ejemplo actos de bondad al azar (RAKs, por sus siglas en inglés), puede ser sanador y es algo que puedes realizar todos los años. Algunos padres les piden a sus familiares y amigos que hagan RAKs en memoria del bebé y que luego les envíen fotos/recuerdos de lo que hicieron.
- Libera globos con mensajes para tu bebé dentro. Pídeles a los demás que hagan lo mismo sin importar el lugar donde se encuentren y que te envíen fotos. Haz un álbum o libro de fotos por internet para conmemorar este día especial, junto a las personas que participaron en él.
- Elige un día, puede ser el día de cumpleaños de tu bebé, y escribí una carta todos los años.

- Graba un CD con canciones que hayan sido de ayuda o tengan sentido para usted y entrégueselo a familiares y amigos.
- Haz una donación en nombre de tu bebé a tu organización benéfica preferida. Algunos padres les piden a sus familiares y amigos que hagan lo mismo.
- Sal al aire libre, ya sea a un lugar que te guste o a un lugar nuevo. Para algunos padres, estar en contacto con la naturaleza los ayuda a sentirse cercanos al bebé. Escribe el nombre de tu hijo/a en una piedra y tómale una foto.
- Haz un jardín conmemorativo en el patio trasero, y coloque una nueva planta o elemento decorativo todos los años.
- Plante un árbol en una plaza u otro lugar público. Tómale una foto el mismo día todos los años.



Es importante que sepas que tus sentimientos pueden cambiar con el tiempo, y que no siempre querrás recordar cada día especial de la misma manera en que lo hacías al principio. Además, ten en cuenta que la gran mayoría de tus familiares y amigos querrán participar y hacer actividades para conmemorar a tu bebé durante el primer año, pero el apoyo disminuirá gradualmente a medida que pasen los años. Puede que con el tiempo, no sepan cuál es la mejor manera de apoyarte. Está bien pedirles lo que quieres que hagan por usted.

Las fiestas navideñas...

Las celebraciones navideñas pueden ser desagradables para los padres en proceso de duelo. La gran mayoría de las fiestas, que suceden en otoño e invierno tienen que ver con los niños, y como tu bebé ya no está, es probable que quieras saltarte esta época del año por completo. Como esto no siempre es posible, depende de usted decidir de qué manera quieres pasarlas. Incluso en los mejores casos, las fiestas pueden ser estresantes y puede que lo sean aún más si estas afrontando el proceso de duelo y extrañas a tu bebé. Los siguientes consejos pueden ser de ayuda:

- Habla con tu pareja y asistí solamente a las actividades y eventos que realmente quieras participar.
- Mantente firme y no te sientas culpable de tus elecciones.
- Si estar rodeada de familiares y amigos te reconforta, participa en los festejos, así sea durante poco tiempo, si es lo que necesitas.
- Si prefieres estar sola, también está bien. A algunos padres en proceso de duelo les gusta hacer un viaje juntos, en especial en la primera navidad.
- Una vez que decidan qué van a hacer y qué no, comuníquese a tu familia y amigos. Para algunos padres resulta de ayuda escribir una carta.
- Haz las compras temprano o compra por internet para mantenerte alejada del ajetreo y congestión de gente.
- Realiza alguna actividad para mimarte todos los días. Dedicarte unos minutos para tomar un baño de espuma, tomar una taza de té o escribir en un diario para reflexionar sobre las cosas de las que estás agradecida.
- Haz algo especial por esa persona que fue amable contigo.
- Asiste a una ceremonia conmemorativa para navidad. La mayoría de los grupos de apoyo para personas que han perdido un embarazo celebran estos eventos. Si no tienes uno de estos grupos cerca, comuníquese con el hospital o casa funeraria y averigua si ofrecen estos servicios.

- En esta época, en la que es común regalar presentes, tómese un tiempo cuando estés sola para reflexionar en los preciados regalos que tu bebé te dio. Escríbelo en tu diario.
- Empieza una tradición de comprar o hacer adornos todos los años. Si tienes más hijos, pregúnteles si quieren ayudar, o hacerlos ellos mismos. Algunas personas compran un pequeño árbol en el que colocan los adornos que van juntando. Tal vez quieras hacer un álbum con las fotografías de los adornos y sus respectivas historias. Se puede convertir en un preciado recuerdo.
- Planta un árbol de hoja perenne, decóralo con luces y toma una fotografía de toda la familia delante de él todos los años.
- Compra y done un regalo en nombre de tu bebé a un centro de caridad, refugio para mujeres o al hospital donde nació o perdiste a tu hijo/a.
- Escribe una carta todos los años y colócala en la media que cuelga junto a las demás de tu familia en la chimenea. Tus otros hijos/as tal vez quieran hacer lo mismo.
- Elige un niño del Árbol de Ángeles (Angel Tree) que sea de la misma edad que debería tener tu hijo cada año y cómprale un regalo.
- Compra o haz tarjetas navideñas que simbolicen a tu bebé, por ejemplo, con un osito de peluche o ángel, o compra un sello para colocar junto con tu firma que tenga el mismo significado.
- Si tienes una vela de la ceremonia conmemorativa, enciéndela en las comidas u otros momentos especiales durante la navidad. Si no tiene una vela de ceremonia, elige una y conviértela en la vela de tu bebé.

Aunque es probable que no tengas ganas de festejar las navidades y otras celebraciones, en especial durante el primer año, es posible encontrar momentos de alegría y agradecimiento. No importa lo que elijas hacer, deja que tu corazón te guíe, sé creativa y convierte estos momentos en algo especial para ti y tu familia.



Días especiales

Una guía para encontrar oportunidades de celebrar y honrar la vida de un bebé que falleció a causa de pérdida prematura del embarazo, pérdida fetal o durante los primeros meses de vida