

Creando Recuerdos de su Bebé

Dependiendo de cuándo murió su bebé, puede que usted no haya tenido la oportunidad de verlo, tocarlo, o cargarlo. Es posible que quiera buscar oportunidades de conectarse con su bebé y crear recuerdos de su niño.

Guarde las cosas que le recuerden a su bebé en una caja especial o en un álbum de recuerdos. Esto pudiera cobrar importancia con el pasar de los días y los años. Memorias especiales pueden incluir imágenes de ultrasonido, huellas de los pies, pulsera del hospital, fotos, ropa, cobijas o juguetes. Considere en darle un nombre a su bebé y refiérase a su bebé por ese nombre.

Hable con la persona de recursos de para que le ayude a obtener servicios. Para más información, visite los siguientes sitios de internet:

<http://www.october15th.com/> y <http://www.firstcandle.org/grieving-families/>

Cosas especiales que puede hacer para recordar a su bebé son:

- ✦ Encienda una vela en días especiales y días feriados.
- ✦ Rece una oración, escriba un poema, haga un dibujo.
- ✦ Plante un árbol o un jardín pequeño.
- ✦ Mande a hacer una pieza de joyería, tal vez con la piedra del mes de nacimiento del bebé.
- ✦ Haga una donación a una caridad o dele algo a un niño necesitado que tenga la misma edad que tuviera su bebé.
- ✦ Participe en un proyecto especial dedicado a su bebé. Por ejemplo, recaude dinero para construir un columpio en nombre de su niño, o haga voluntariado para una agencia de caridad local.

Usted puede querer ofrecer un servicio conmemorativo en honor de su bebé. Esto pudiera ser un servicio o funeral en su casa o en su lugar de culto. Puede ser con sólo pocas personas, o con todos sus amigos y familiares. Pudiera incluir el entierro de su bebé o el esparcimiento de sus cenizas en un lugar especial. Un servicio pudiera darle a usted el chance de decir un adiós especial para su bebé, y le da a usted tiempo para compartir su dolor con familiares y amigos.

Gastos funerarios pueden ser una carga para los padres. Hable con su representante de Healthy Start acerca de los recursos disponibles en su comunidad que le puedan ayudar en este tiempo difícil.

Tenga un tiempo especial para reordar. Escoja una fecha que tenga un significado para usted. Haga algo por su cuenta, o invite a familiares y amigos a recordar a su bebé. Ayude a sus otros niños a recordar al bebé preguntándoles si quisieran compartir lo que sienten. Adaptado de: www.pregnancyloss.info, www.marchofdimes.com

