

## LOS RECUERDOS

### INTRODUCCIÓN

Los recuerdos o símbolos pueden corresponder a una simple fotografía, un breve registro con algunos datos del bebé (nombre, hora del alumbramiento, peso...), la pulsera identificativa que se utilizó para él o ella en el centro hospitalario...

No existe ningún estudio que documente efectos negativos por la conservación de algún recuerdo o símbolo, mientras que sí **se han reportado beneficios por la posesión de estos** (como el menor riesgo de presentar sintomatología ansiosa). Sin embargo, **en ningún caso hay que forzar a los padres a llevarse consigo estos elementos, únicamente se debe ofrecer la posibilidad.**

A continuación se explica con más detalle la importancia de los recuerdos y algunos ejemplos que pueden contribuir a que la memoria del hijo fallecido influya positivamente en la elaboración del duelo.

### LA IMPORTANCIA DE LOS RECUERDOS

Cuando el bebé fallece, **guardar recuerdos físicos (fotografías, huellas de los manos/pies, un mechón de pelo, etc.) proporciona recursos para mantener una conexión con el hijo** y puede ayudar a la familia en el proceso de duelo, así como a darle al bebé una identidad social con el resto de su entorno.

En cualquier caso, los recuerdos son para muchas personas la **base para seguir avanzado en el proceso de duelo** y, aunque son muy dolorosos (sobre todo al principio), también pueden aportar un sentimiento de paz.

### EL ÁLBUM FOTOGRÁFICO

Las fotografías que se conserven del bebé permiten integrar recuerdos, a la vez que el tener un **objeto material que legitime que ese hijo ha existido** ayuda a mantenerle presente. Todo ello será de gran ayuda para la posterior elaboración del duelo. **Son útiles tanto fotografías del bebé solo como de la familia junta, incluso cualquier ecografía que se tenga.**

Algunas veces puede ser que el estado del bebé no sea el “esperado” pero incluso en estos casos (si los padres están de acuerdo) es posible sacar fotos bonitas (por ejemplo, una foto de los padres con el bebé en brazos y cubierto con una mantita, una foto de la mano o de la mano sobre las manos de los padres...).

### **Servicios profesionales**

Existen fotógrafos profesionales que ofrecen sus servicios a familias que han perdido un bebé y elaboran retratos de familia, ya sea de forma simbólica o contando con los objetos que le pertenecieron durante el embarazo.

Del mismo modo, **existe la posibilidad de realizar retoques de fotos hechas en los servicios forenses**. Muchas veces la familia tiene fotografías de su bebé que se hicieron en el hospital o que fueron recuperadas de anatomía patológica (hechas durante la autopsia) en que el bebé puede tener decoloración de la piel o manchas que a los padres les gustaría retocar para poder imprimirlas y mostrarlas a familiares y amigos.

*Umamanita* es una de las entidades que ofrece este servicio profesional de forma confidencial para casos de muertes durante el embarazo o poco después. Sólo hay que enviar las fotos por correo electrónico y la atención es personalizada.

### **LA CAJA DE RECUERDOS**

Muchos centros hospitalarios ofrecen lo que se conoce como “la caja de los recuerdos”, que **contiene algunos elementos del bebé o de su paso por el hospital** (la ropita que llevaría puesta, el gorro y los patucos, la pulsera identificativa con su nombre y fecha de nacimiento, un mechón de pelo, la huella de su mano o pie en un folio, la pinza del cordón, ecografías, fotos, alguna tarjeta, etc.).

En caso de que no existiera esta posibilidad en el centro hospitalario, **los padres son libres de elaborar su propia caja** guardando en ella los recuerdos de su hijo que crean oportunos. Incluso pueden pedir ayuda a las comadronas y al personal del hospital para que les ayuden a recoger estos recuerdos.

### **EN MEMORIA DEL HIJO**

A pesar de que la vida del bebé haya sido fugaz por este mundo, no hay motivo para no recordarla (o incluso celebrarla). Aunque no hay una manera específica o pasos a seguir para honrar su memoria, a continuación se proponen **algunas acciones que pueden servir de inspiración como forma de recordar y mantener su memoria:**

- Plantar en el jardín alguna planta bonita o árbol
- Hacer una donación en su nombre o crear algún proyecto en su nombre
- Comprar una pieza de joyería o intentar crearla
- Tomar fotos de su lugar de descanso, ya sea su lápida en el cementerio o la urna en la que descansan sus cenizas
- Decorar su lápida en el cementerio en las fechas especiales
- Elegir un lugar especial de la casa y hacerle su propio rincón (con fotos u otros objetos de recuerdo)
- Celebrar fechas importantes, cumpleaños...
- Escribirle mensajes (y por ejemplo atarlos en un globo de helio para soltarlos al cielo)
- Hacerse un tatuaje que le represente
- Comprar una vela bonita, decorarla y encenderla en los días difíciles
- Elaborar una cajita especial donde guardar sus cosas
- Realizar una actividad artística (cerámica, pintura, etc.)
- Escribir un diario del día a día desde su pérdida
- Hablar de él, ella o ellos a quien esté dispuesto a escuchar

- Gritar su nombre al viento
- Hacer una sesión fotográfica con los recuerdos del bebé