

LIBRO DE RECUERDOS



Una herramienta para los duelos
gestacionales, perinatales y neonatales

Autoras:

Bonora Lletí, Rosa Ana

Mahamud Isidro, María Ángeles

Mocholí Bayona, María José

Reina Aguirre, Chiqui

© 2026 Autoras: Bonora Lletí; Rosa Ana, Mahamud Isidro, María Ángeles; Reina Aguirre, Chiqui.

Ilustradora: Mocholí Bayona, María José.

Todos los derechos reservados.

Número de Registro de la Propiedad Intelectual: 00765-03243121

Fecha de publicación: Agosto de 2026

Edición digital gratuita. Formato: PDF

Esta obra se distribuye de forma gratuita con fines de apoyo y acompañamiento. Queda autorizada la descarga e impresión íntegra del documento para uso personal.

Queda prohibida la copia o reproducción parcial de sus textos e imágenes en otras publicaciones o sitios web, así como su comercialización o modificación sin autorización previa de las autoras.

ÍNDICE

1

Guía para el Libro de Recuerdos

1.1	Una herramienta terapéutica para el duelo gestacional, perinatal y neonatal	1
1.2	¿Qué diferencia hay entre este Libro de Recuerdos y otros que ya existen?	2
1.3	Las ilustraciones y los colores	3
1.4	Las autoras y su motivación para crearlo	4
1.5	¿Cómo crear tu álbum?	5
	• Las cubiertas	6
	• Las páginas interiores	7-23



ÍNDICE

2

Entendiendo los duelos gestacionales, perinatales y neonatales

2.1	El duelo gestacional, perinatal y neonatal y sus peculiaridades	24
2.2	Fases y tareas del duelo	25
2.3	Formas de afrontar el duelo en los primeros momentos	27
2.4	Manifestaciones normales del duelo	28
2.5	¿Qué me puede ayudar en mi proceso de duelo?	
	• ¿Cómo afrontar mi duelo?	30
	• Bastones de apoyo	31
	* Algunas personas	32
	* Internet y Redes Sociales	32
	* Mascotas	33
	* Libros, cuentos, música y películas	34
2.6	La pareja en duelo por la muerte de un hijo/a	44
2.7	Hermanos/as y familiares menores	45
2.8	Los abuelos/as y otros familiares	47



Si tienes este libro-álbum de recuerdos en tus manos, probablemente sea porque ha fallecido tu bebé y estés atravesando -o hayas atravesado- el duelo de su partida. Tal vez lo sostienes porque eres una persona cercana a alguien cuyo hijo o hija ha muerto. Sea cual sea tu caso, lo sentimos profundamente y te acompañamos con un abrazo sincero.

Esta guía y su álbum han sido creados como un regalo muy especial para quienes han sufrido la muerte de un hijo o una hija en cualquier momento de la gestación, el parto o tras él. También está pensado para abuelos, abuelas, tíos, tías, hermanos, hermanas u otros familiares que estén viviendo -o hayan vivido- un proceso de duelo por la muerte de un bebé y deseen crear un álbum de recuerdos a modo de homenaje.

El proceso de crear este álbum te permitirá construir un espacio único dedicado a ese bebé tan especial. Es una manera de brindarle tiempo, memoria y amor, honrando su existencia. Así, podrás elaborar un libro tangible que sirva para ti, y también para compartir su historia con otras personas, otorgándole el lugar que merece en tu memoria y en la historia de tu familia.

1.1

Una herramienta terapéutica para el duelo gestacional, perinatal y neonatal

Este álbum de recuerdos puede convertirse en una valiosa herramienta terapéutica. A medida que lo completes, te ayudará a transitar algunas de las tareas necesarias en tu proceso de duelo.

En los duelos gestacionales, perinatales y neonatales, se nos presenta el enorme desafío de reconstruir un mundo entero de significados que ha quedado profundamente alterado tras la muerte del bebé. Para avanzar en este proceso, es importante actuar como agentes activos: aceptar su partida tanto a nivel cognitivo como emocional e integrar lo vivido en nuestra historia.

Es necesario elaborar las emociones que acompañan la pérdida: permitirnos sentirlas, expresarlas y gestionarlas con honestidad y cuidado. También debemos aprender a habitar un mundo en el que el bebé ya no está físicamente presente, recolocar su recuerdo en nuestra vida y transformar el vínculo que tenemos con él o ella.



Solo así podremos comenzar a vivir el presente con una mirada hacia el futuro, recuperando poco a poco la esperanza, la ilusión y el sentido.

Al comenzar a escribir las primeras páginas de este álbum, tendrás la oportunidad de recordar cada momento que compartiste con tu bebé desde que supiste que ibas a ser su madre, padre, abuela, abuelo, tía, tío... Podrás revivir esos días entrañables, conectar con tus sentimientos y evocar emociones positivas ligadas a su recuerdo. Recordarás todo lo que viviste gracias a ese bebé tan querido.

Este álbum también puede ayudarte a aceptar, desde lo emocional, la realidad de su muerte. A través de la escritura y la reflexión, podrás dar espacio y forma a los pensamientos y emociones que te han acompañado desde entonces. Aunque este camino puede ser difícil, permitirte sentir ese dolor —en lugar de evitarlo— es una manera de acogerlo con amor, para poder atravesar el duelo de forma consciente y sanadora.

Asimismo, te brindará la posibilidad de reflexionar sobre el vínculo que tenías con tu bebé, sobre dónde sientes que está ahora, y de qué manera sigue presente en tu vida.

Y, finalmente, esperamos de todo corazón que este proceso te permita transformar el dolor en recuerdos significativos; que encuentres y reconozcas la huella profunda e inmaterial que tu hijo o hija ha dejado en ti. Una huella que, a través de estas páginas, deseamos que puedas vislumbrar y atesorar en lo más hondo de tu ser.

1.2 ¿Qué diferencia hay entre este Libro de Recuerdos y otros que ya existen?

La principal diferencia es que este álbum no es solo un recurso, sino un regalo que nace del deseo sincero de acompañarte. Ha sido creado por personas que, aunque tal vez no te conozcan, quieren estar a tu lado en uno de los momentos más difíciles de tu vida. Personas que no desean que te sientas sola o solo, que quieren ofrecerte una luz en medio de la oscuridad y sostenerte, aunque sea desde la distancia.



Tanto las páginas ilustradas del álbum como esta pequeña guía están disponibles de forma totalmente gratuita a través de asociaciones de duelo gestacional, perinatal y neonatal, así como de la FEDUP (Federación Española de Duelo Gestacional, Perinatal y Neonatal). Podrás descargarlas libremente para crear tu propio álbum de recuerdos.

Eso sí, todo el contenido está protegido por derechos de autor y no puede ser reproducido, total ni parcialmente, para fines de publicación o venta.

Cada álbum será único y profundamente especial, porque está diseñado para adaptarse a diferentes personas y situaciones. Podrás personalizarlo: añadir páginas para conservar más recuerdos de ciertos momentos importantes, o bien omitir o no imprimir aquellas que no desees incluir. Así, podrás construir un espacio íntimo y significativo, a tu medida y en tu propio tiempo.

La elaboración de esta guía y de las páginas ilustradas del álbum se ha fundamentado en:

- Una sólida base de conocimientos científicos en psicología de los procesos de duelo y de la experiencia clínica.
- Las vivencias compartidas por madres en duelo y por personas que acompañan a familias huérfilas.

De este modo, se presenta como una herramienta terapéutica eficaz y de apoyo para quienes atraviesan un proceso de duelo por una muerte gestacional, perinatal o neonatal, y eligen crear su álbum de recuerdos.

A diferencia de muchos otros libros-álbumes, esta propuesta no surge de una experiencia individual, sino de un enfoque colectivo y profesional que integra diversas miradas.

1.3 Las ilustraciones y los colores

Las ilustraciones y la gama de colores presentes en las distintas páginas han sido cuidadosamente seleccionadas para facilitar la conexión con las emociones asociadas a cada momento vivido.

Si bien la percepción del color es una experiencia subjetiva y personal, existen influencias culturales que hacen que ciertos colores evoquen emociones específicas. Esto puede ayudarnos a tomar conciencia de lo que sentimos en distintas etapas del proceso.



De este modo, podremos reconocer que esta etapa de nuestra vida fue significativa, marcada por vivencias intensas y diversas, tanto positivas como difíciles. Seguramente hubo momentos luminosos, en los que experimentamos felicidad, esperanza, calma, AMOR... y otros en los que el dolor, el vacío o emociones intensas como la tristeza, la rabia, la ira o la culpa nos atravesaron, dando sentido a ciertos pensamientos y comportamientos que tuvimos. Y está bien: todas las emociones cumplen una función.

Tomar conciencia de que nuestras emociones fueron cambiando a lo largo del tiempo nos permite comprenderlas, conocernos mejor y valorar el camino recorrido en nuestro proceso único de duelo.

1.4 Las autoras y su motivación para crearlo

Este álbum de recuerdos es un regalo para personas que atraviesan un duelo por una muerte gestacional, perinatal o neonatal. Nace del compromiso profundo de un grupo de mujeres implicadas en el acompañamiento a familias en duelo.

Marian Mahamud, fundadora de la Asociación Duelo Perinatal Elche, creó esta entidad para brindar apoyo a familias en duelo tras la pérdida de su hijo/a. Además, forma parte de la Junta Directiva de la FEDUP (Federación Española de Duelo Gestacional, Perinatal y Neonatal).

Chiqui Reina, mamá de Olalla —quien falleció durante la gestación—, acompaña a familias desde la asociación Hay Un Lugar, que fundó en Málaga. También es miembro de la Junta Directiva de la FEDUP.

M^{ra} José Mocholí es matrona, licenciada en Bellas Artes, y colabora activamente con la Asociación Duelo Perinatal Elche, combinando el arte y la atención perinatal para dar forma a este proyecto.

Rosa Ana Bonora, psicóloga especializada en duelos gestacionales, perinatales y neonatales, acompaña a familias desde una mirada profesional y humana. Es vicepresidenta de Nubesma, Asociación de Apoyo al Duelo de la Comunidad Valenciana, y miembro de la Junta Directiva de la FEDUP.

Juntas han creado este proyecto desde una mirada integral y amorosa, con el deseo de seguir acompañando a quienes transitan por este tipo de duelo.

Este álbum está pensado para que cada persona pueda construir un recuerdo tangible de su bebé, recogiendo la historia compartida y el vínculo creado. Es una invitación a reconocer y honrar esa huella única que el bebé ha dejado en sus vidas, porque "en ti está presente, aunque no esté a tu lado."



La intención es que cualquier familia pueda acceder a esta herramienta de manera gratuita. Pero, sobre todo, el propósito es tender una mano, brindar consuelo —aunque sea en la distancia— a todas las personas que viven la experiencia dolorosa de una muerte gestacional, perinatal o neonatal.

1.5 ¿Cómo crear tu álbum?

Tu álbum será único y especial, porque nace de tu propia historia y del vínculo irreplicable con tu bebé. Puedes crearlo como desees, con total libertad: desde lo que imagines, sientas o necesites. Es un espacio creativo, íntimo y personal.

Nosotras te acompañaremos con algunas ideas y propuestas que pueden ayudarte a empezar o inspirarte, para que tengas siempre la sensación de estar guiada/o sin perder tu independencia ni tu autenticidad.

Hemos pensado este álbum con hojas grandes y sueltas, para que puedas añadir o quitar páginas según las que decidas imprimir y en el momento que elijas hacerlo. Así, tendrás la libertad de ordenarlas a tu ritmo, según cómo vayas construyendo tu historia. Es posible que empieces por una página concreta y más adelante prefieras reorganizar el álbum en orden cronológico, o incluir nuevas ideas que vayan surgiendo en el camino.

Encontrarás una variedad de páginas bellamente ilustradas por M^a José Mocholí, entre las cuales podrás escoger las que más resuenen contigo. Tú decides cuáles formarán parte de tu libro y qué contenido tendrá, porque este álbum es tuyo: refleja tu historia, tus emociones y tu forma de recordarle.

Por ejemplo, habrá casos de pérdidas muy tempranas en los que tal vez no se imprima la hoja del nacimiento, porque la de la despedida sea suficiente. También puede haber situaciones en las que alguien necesite añadir hojas o duplicar alguna página para incorporar más fotos o escribir.

Así, en todo momento tú decides qué incluir y en qué orden aparecerán las páginas.

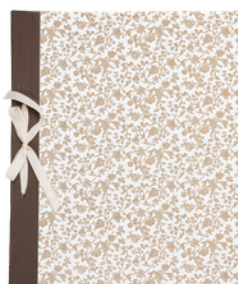


- Las cubiertas

Una idea para dar forma a tu álbum es elegir unas cubiertas especiales que lo conviertan en un objeto único: pueden ser de madera, piel, cartón u otro material que te resulte significativo. También puedes diseñar tú misma/o las tapas, por ejemplo, utilizando una imagen con valor emocional o forrando un carpesano con una tela especial para ti. Otra opción es completar todas las páginas de tu álbum de recuerdos y, una vez terminado, llevarlo a encuadernar profesionalmente.

Hemos diseñado las páginas en formato vertical y horizontal, para que puedas elegir el que mejor se adapte al estilo de tu álbum y a cómo imaginas tu creación.

Aquí te mostramos algunas fotos de cubiertas que pueden servirte de inspiración:

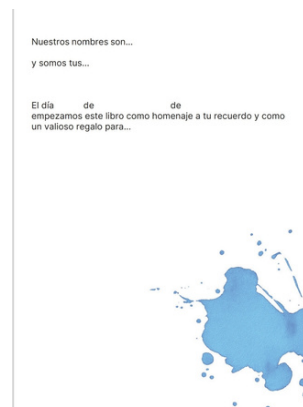
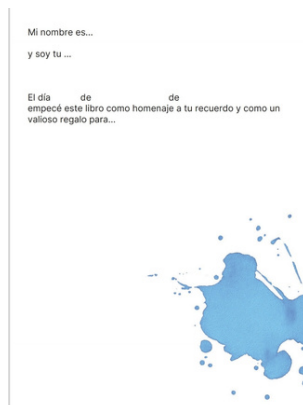


- Las páginas interiores

La primera página del álbum presenta unas preciosas mariposas, y está diseñada para que puedas escribir el nombre del bebé.



Las páginas 2 a 5 están destinadas a los datos de quien realiza el álbum; puede ser una sola persona, una pareja, la familia, etc. Esta página es opcional: puedes colocarla al principio, al final del álbum o simplemente omitirla, si lo prefieres.



Las páginas 6 y 7:

“Así era yo antes de conocerte” y “Antes de conocerte deseaba y pensaba que en un futuro....”

Puedes usar estas páginas, si lo deseas, para colocar fotos o escribir sobre tu vida antes del embarazo. Cómo eras, qué te gustaba hacer, cuáles eran tus intereses, tus prioridades, tus aficiones... Qué sueños tenías en aquel momento.

También puedes contar si el embarazo fue planeado o no, cómo lo viviste, y si antes de saber que esperabas un bebé ya habías imaginado que llegaría a formar parte de tu familia. Comparte tus deseos, anhelos y pensamientos de entonces.

Con el tiempo y las experiencias, nos transformamos. Cambian nuestras prioridades y, a veces, también nuestra forma de ver la vida. Sin embargo, hay partes esenciales de nosotros que permanecen, rasgos de nuestra personalidad que siguen ahí.

Aprendemos, evolucionamos, y nuestros sueños pueden cambiar o mantenerse. Mirar hacia atrás nos permite reconocernos: ver quiénes fuimos, y entender mejor quiénes somos hoy.



La página 8:

“Tu llegada”

Aquí tienes un espacio para guardar los recuerdos de cómo comenzó tu vínculo con ese bebé tan especial. Puedes escribir sobre el momento en que surgió el deseo de ser madre, padre o de ampliar la familia, y cómo viviste el instante en que tomaste conciencia de que una nueva vida comenzaba a crecer en el vientre de mamá.

Desde entonces, algo empezó a transformarse en ti. ¿Qué papel te otorga ese bebé amado: madre, padre, abuelo/a, hermano/a mayor...? ¿Qué fue lo primero que hiciste al saberlo? ¿Dónde estabas? ¿Cómo te sentiste?

Quizás también quieras acompañar este recuerdo con fotos del test de embarazo, las primeras ecografías, la impresión del primer latido... Todos esos detalles que marcaron el inicio de una nueva historia.



La página 9:

En la página **“Con tu llegada sentí... y pensé que...”** puedes recordar y reconocer las emociones que viviste en ese momento tan especial. Puedes subrayar aquellas con las que te identificaste, añadir otras que no estén reflejadas y escribir libremente los pensamientos que te acompañaron entonces.

Fuera lo que fuera lo que sentiste o pensaste, estaba bien. Eran tus emociones, tus pensamientos, y formaban parte de tu experiencia única.



Páginas 10 y 11:

“Tu familia” y “también estaban”

La esencia de nuestra familia se transmite a través de las generaciones. Somos quienes somos gracias a los lazos que nos unen con quienes nos han amado, protegido y acompañado. El parentesco permanece, pero también podemos capturar una imagen de cómo era nuestra familia en un momento concreto. ¿Cómo era la familia del bebé en aquel entonces? ¿Quiénes la formaban? ¿Cuántas personas la componían?

Puedes enfocarte en la familia más cercana —madre, padre o madre no gestante, hermanos/as— o ampliarla incluyendo abuelos/as, tíos/as, primos/as... Pueden escribir sus nombres, pegar fotos o incluso dibujarlos. Una idea bonita es crear un cronograma o árbol genealógico sobre la ilustración del árbol familiar.



También puedes imprimir más páginas y dedicar espacio a quienes se emocionaron con la llegada del bebé: ¿quiénes se convirtieron en abuelos/as, tíos/as, hermanos/as, primos/as...? Incluso puedes invitar a otras personas — hijos/as, familiares o amigos— a escribir sobre cómo vivieron ese momento, cómo cuidaban de la mamá y del bebé, qué detalles tuvieron, qué sintieron con la llegada de ese nuevo ser.

Y en nuestra vida, en ciertos momentos, hay personas que están presentes de forma especial, que sentimos como familia, aunque no compartamos un lazo de sangre. Quizá también ellas amaban a tu bebé. Si lo deseas, puedes dejar constancia de su presencia y su importancia en esa etapa tan significativa.



Páginas 12, 13, 14 y 15:

“Tú y yo”

Para vivir un duelo, o haberlo atravesado, es necesario que haya existido un verdadero vínculo de apego, un lazo profundo entre nosotros y quien ha partido. Porque esa persona fue significativa, importante. Porque la conocimos, la amamos y compartimos momentos que dejaron huella.

En esta parte del álbum —que tal vez sea la más extensa y personal— puedes volcar todos los recuerdos que guardas con tu bebé. Puedes escribir sobre lo que hacías mientras estaba en el vientre de mamá o a tu lado; de qué le hablabas; cómo era tu mundo en ese momento —el mundo en general y tu mundo particular—; quiénes estuvieron cerca, qué lugares visitaste: viajes, trabajo, celebraciones, paseos, encuentros con amigas y amigos...



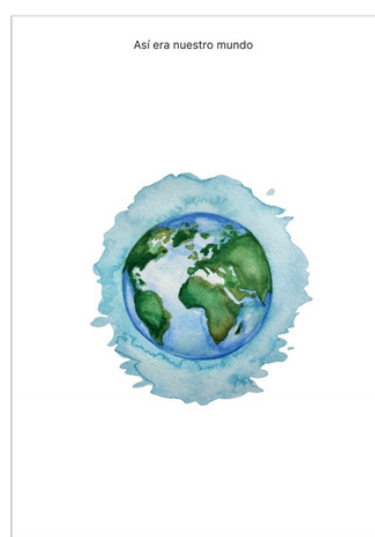
También puedes recordar los mejores momentos compartidos, las sensaciones al estar con él o ella, y nombrar a las personas que vieron a mamá embarazada o que llegaron a conocer al bebé, aunque fuera por un instante.

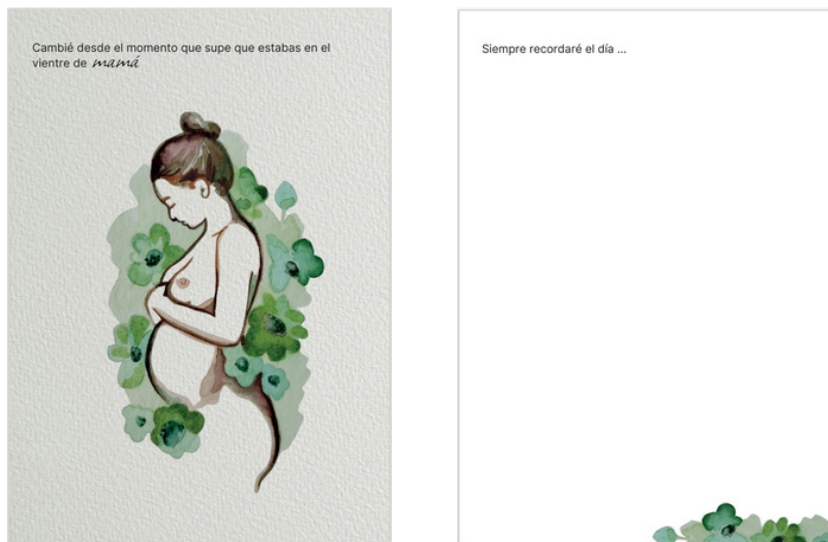
Este es un espacio para describir las emociones que sentiste, los pensamientos que te acompañaban entonces, y para añadir fotos, si las tienes.

Puedes contar cómo cuidabas del bebé: si le ponías música, si aprendiste alguna canción especial, qué libros leías, o cómo preparaste tu hogar o su habitación para darle la bienvenida. Tal vez quieras incluir una foto de alguna prenda especial que le compraste o que te regalaron para él o ella, o una imagen de mamá embarazada, en familia o en algún momento significativo.

Seguramente también conservas recuerdos únicos o incluso divertidos: quizás tenías antojos particulares, o náuseas, o tuviste que cambiar tu forma de vestir. Tal vez recuerdes el primer día en que sentiste al bebé moverse, o cuándo dormía y se activaba en determinados momentos del día. Cualquier detalle puede ser un tesoro para esta memoria.

Intenta traer a tu corazón todos esos momentos vividos y reconectar con las emociones que te provocaron. Estos recuerdos son únicos. Pueden ser los colores que llenen de sentido y de amor el vacío que dejó su partida.





Página 16 y 17:

“Y de repente, nuestro mundo se desmorona”

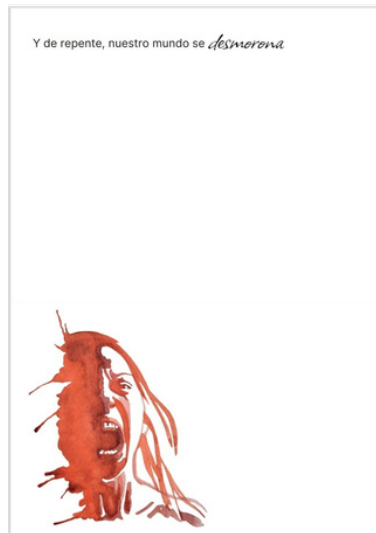
Recordar el momento en que recibimos la noticia del fallecimiento de nuestro bebé puede ser una de las experiencias más duras e indescritibles. Sin embargo, expresar ese recuerdo a través de estas páginas puede ayudarte a integrarlo poco a poco en tu historia, dándole un espacio y un sentido.

Estas hojas pueden ir antes o después de la sección del nacimiento, dependiendo de cuándo ocurrió ese momento. Más adelante podrás colocarlas en el lugar que mejor refleje tu vivencia.

Aquí puedes contar cómo fue aquel día. Tal vez recibiste un diagnóstico difícil durante el embarazo: una enfermedad limitante de la vida, la ausencia de latido, una rotura de bolsa, o simplemente “algo no iba bien”. Quizá fue una noticia inesperada, devastadora, que cambió para siempre el rumbo de tu mundo. Si el bebé falleció después del nacimiento, también puedes relatar cómo sucedió: qué ocurrió aquel día, dónde estabas, si estabas a su lado o no, y cómo viviste ese instante.



Sabemos que, en la mayoría de los casos, estas muertes son traumáticas y/o inesperadas, y cada persona reacciona de forma distinta. Todas esas reacciones son válidas. Es común experimentar un estado de shock, negación o despersonalización. Algunas personas sienten que no pueden reaccionar, como si todo fuera irreal; otras lo viven como si le estuviera pasando a otra persona, o como si se tratara de una película.



En las páginas **“En esos momentos sentí...”** y **“Sufría...”**, puedes identificar y marcar las emociones que experimentaste. Puedes también añadir otras que no estén escritas y expresar cómo te sentías durante esos instantes tan duros. Permítete recordar, nombrar y dar forma a lo que viviste. Esta es una parte esencial de tu camino, y merece ser acogida con el mismo amor y respeto que todo lo demás.

En esos momentos sentí ...

- Desconexión
- Apatía
- Incredulidad
- Soledad
- Pesadumbre

- Conmoción
- Rabia
- Miedo
- Angustia
- Agobio

Sufría ...

- Duelo ausente (negación)
- Reacciones histéricas, agresivas o ansiosas

- Embotamiento afectivo
- Duelo anticipado
- Estado de shock
- Duelo múltiple
- Desapego emotivo

- Duelo inhibido
- Bloqueo de habilidades cognitivas
- Duelo retardado



Páginas 18 a 23:

“Tu nacimiento, Certificado de nacimiento y/o Tu despedida”.

Cada historia es única, y los acontecimientos no siempre siguen un mismo orden. Por eso, estas páginas están pensadas para que cada persona use una o varias, según su experiencia y necesidades.

Puede suceder que el bebé haya fallecido en los últimos trimestres del embarazo o durante el parto. En ese caso, quizá quieras completar el apartado del Certificado de nacimiento con su huella, una foto de la ecografía, o incluir, si así lo deseas, una copia de la hoja de nacido sin vida (en gestaciones mayores a seis meses) que se presenta en el Registro Civil.

Tu nacimiento

Certificado de Nacimiento

Nombre _____

Apellidos _____

Hijo de _____ y de _____

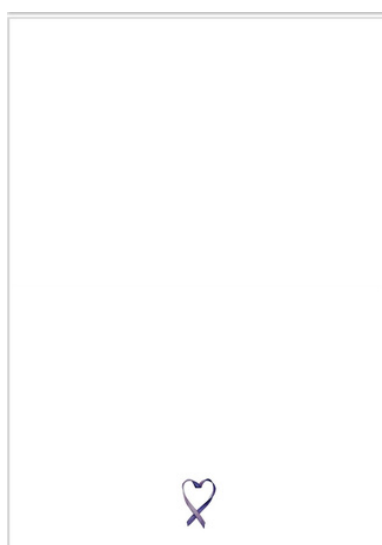
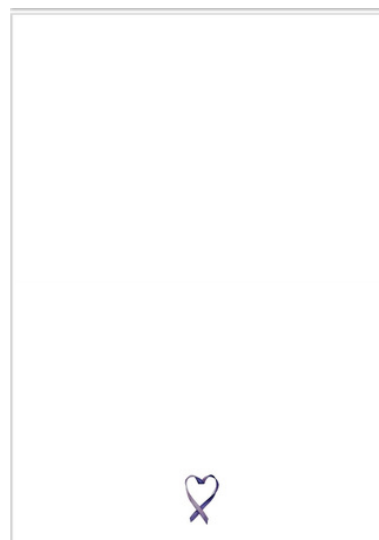
Nació el día ____ de ____ de ____ en ____ (provincia)

Con una talla de ____ cm. y un peso de ____ gr.

A las ____ semanas de gestación.

En otras situaciones, cuando el fallecimiento ocurre en una etapa muy temprana del embarazo, y no se cuenta con datos suficientes para emitir un certificado —por ejemplo, si hubo un sangrado en los primeros días o se realizó un legrado—, puedes usar la página “Tu despedida” para narrar cómo sucedió. También puedes, si lo prefieres, completar el Certificado de nacimiento con la información que tengas.





En esos momentos no pensé en...

y era normal, habías muerto. Yo estaba...

sentía...

En esos momentos hice lo que pude, con la información que tenía.

Si el bebé falleció después del parto, puedes complementar el Certificado de nacimiento y añadir también el certificado de defunción, así como una fotocopia de la hoja correspondiente del libro de familia.

Habrás casos en los que el nacimiento y la despedida ocurrieron en momentos distintos, y otros en los que ambos eventos se entrelazan.

La página de la despedida es un espacio íntimo para recordar cómo fue la partida física del bebé. ¿Cómo se vivió ese momento de separación? ¿Quiénes estaban presentes? ¿Dónde ocurrió? También puedes describir el ritual de despedida que realizaste: ¿Dónde y cómo se llevó a cabo? ¿Se celebró un funeral u otra ceremonia significativa?

Este espacio puede ayudarte a dar forma a lo vivido y a reconocer la importancia de esos momentos, tan duros como valiosos, en la historia de tu bebé y en tu propio proceso de duelo.



“Y los siguientes días...”

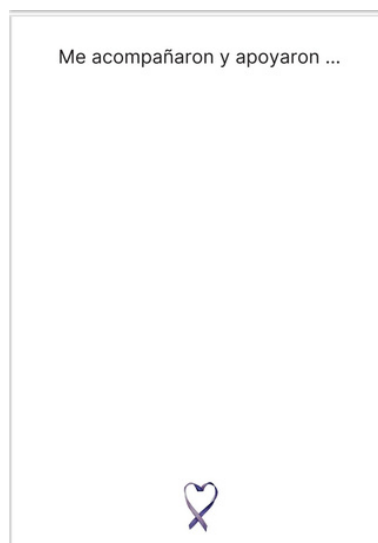
A veces, uno de los momentos más duros llega después: cuando hay que enfrentarse a la vida cotidiana. Es entonces cuando tomamos plena conciencia de lo sucedido. Volver al hogar, ese que ya era un espacio familiar, lleno de pequeños detalles del bebé, puede resultar profundamente doloroso. Ante la pérdida, incluso las tareas más simples se vuelven difíciles. ¿Cómo te sentías en esos días? ¿Qué cosas te costaba hacer? ¿Qué actividades se volvieron imposibles?

Sabemos que la existencia humana es, ante todo, una experiencia compartida. Nacemos, crecemos y atravesamos la vida en relación con los demás. Por eso, en los momentos más difíciles, es natural necesitar apoyo. Buscamos nuestras redes, nuestros pilares, nuestros bastones de apoyo.

Es en esos periodos cuando descubrimos quiénes están realmente a nuestro lado. ¿A quién acudiste primero? ¿Contaste con algún grupo de madres y padres, con alguna asociación de duelo gestacional y neonatal, con el apoyo de un profesional, o quizá con la compañía reconfortante de una mascota?

Aquellas personas (o seres) que estuvieron allí, que hicieron esos días un poco menos duros o que simplemente caminaron contigo en tu proceso de duelo, merecen un lugar en tu recuerdo.

En la página **“Me acompañaron y me apoyaron...”** puedes incluir fotos, logotipos de asociaciones o escribir sobre cómo te sentiste acompañada y por quién. Usa todas las hojas que necesites.



Páginas 26, 27 y 28:

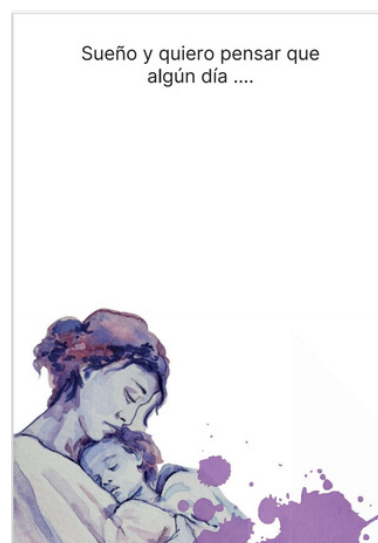
“¿Dónde estás? y Sueño y quiero pensar que algún día...”

Cada persona tiene sus propios valores, creencias o convicciones espirituales. Ante la pérdida de un ser querido es natural buscar respuestas en ese plano más profundo, ese espacio donde intentamos comprender qué ocurre después de la muerte, dónde están quienes ya no están físicamente, y qué podría sucedernos a nosotros cuando llegue ese momento.

Nuestra cultura, religión o forma de ver el mundo influye en cómo interpretamos la vida y la muerte. Y todas esas formas de entenderlo son válidas. Cada una es una manera legítima de encontrar sentido y consuelo. Esa creencia, sea cual sea, puede convertirse en una importante fuente de apoyo durante el duelo.

Algunas personas encuentran paz al pensar en una conciencia universal, otras imaginan un paraíso espiritual, una reencarnación, o un plano distinto más allá de lo físico. Sea cual sea tu creencia, si conecta contigo y te reconforta, es la adecuada para ti.

Te invitamos a que, a través de estas páginas, te des permiso para reflexionar, soñar y conectar con tu dimensión espiritual. No hay respuestas únicas, solo aquellas que te hablen al corazón y te ayuden a caminar este proceso



Páginas 29 a 31:

“Una carta de para ti”.

En este espacio puedes escribir una carta para tu bebé. Puede ser un mensaje personal de quien está creando el álbum o incluir cartas de distintas personas: mamá, papá, hermanos o hermanas, abuelos, abuelas...

Es una oportunidad para expresarle lo que más extrañas de cuando estaba contigo, compartir ese primer recuerdo que guardas con tanto cariño, o contarle en qué momentos o lugares su recuerdo aparece con fuerza. También puedes hablar de cómo te sientes ahora al pensar en él o ella, de lo especial que sigue siendo su presencia en tu vida y de cómo su memoria te acompaña.

Puedes contarle cómo has decidido seguir adelante, cómo quieres vivir a partir de ahora y qué sentido le das a tu camino después de su partida.

Una forma muy especial de cerrar esta carta es decirle lo que le agradeces, aquello que ahora eres capaz de ver y que quizás antes, en medio del dolor, no podías reconocer. Si lo necesitas, puedes pedirle perdón, o simplemente decirle un sincero y profundo "Te quiero".

Este es tu espacio. No hay una forma correcta o incorrecta de escribir: solo lo que salga del corazón.

[illegible]

A series of horizontal dashed lines for writing.



Páginas 32, 33 y 34:

“Tu recuerdo y “Guardo como un tesoro...”

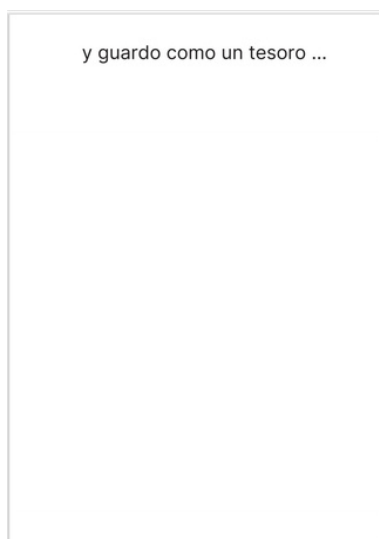
Las muertes gestacionales, perinatales y neonatales suelen representarse a través de símbolos delicados y llenos de significado: una mariposa, una nube, una estrella, un diente de león...

En esta página puedes escribir, dibujar o añadir una imagen de aquello que para ti representa a tu bebé. Ese símbolo único que guarda su esencia y que te conecta con su recuerdo.

Muchas veces también conservamos algún objeto muy especial que valoramos profundamente: una caja de recuerdos, unas pequeñas huellas, una prenda, una ecografía, un detalle que nos une a su presencia. Si lo deseas, puedes incluir aquí una fotografía de ese “tesoro”, o describir lo que significa para ti.

Mientras haces este ejercicio, puede ser un buen momento para detenerte y conectar con esos otros recuerdos, igual de valiosos, aunque invisibles. Aquellos que no se pueden guardar en una caja ni capturar en una imagen: las emociones vividas, los sueños compartidos, las sensaciones que te dejó su paso por tu vida.

Esos recuerdos, aunque intangibles, ya forman parte de ti para siempre.



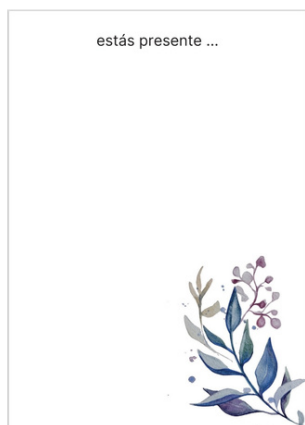
Páginas 35 a 39:

“Homenajes a tu memoria”.

Muchas veces, después de la despedida, creamos pequeños rituales o gestos que nos ayudan a mantener viva la memoria de nuestro bebé. Son homenajes íntimos y personales que nos permiten seguir conectando con su presencia desde el amor.

En esta página puedes describir esos momentos especiales: tal vez una ceremonia, una carta, una vela encendida, una flor, una caminata, una canción... Cualquier acto simbólico que hayas creado como forma de honrar su recuerdo.

También puedes recordar aquí el primer aniversario de su partida, o compartir cómo lo haces presente en fechas significativas: celebraciones familiares, cumpleaños, Navidad, el Día del Recuerdo, u otros momentos en los que su ausencia se siente con fuerza, pero también su huella permanece con ternura. Este espacio es para dejar constancia de cómo su memoria sigue viva en tu día a día y en tu corazón.



“Tu huella sigue viva”.

Nunca olvidamos a quienes hemos amado. Tu bebé querido permanecerá siempre en tu memoria, en tus pensamientos y en tu corazón, porque, de alguna forma, sigue estando contigo, aunque sea en una dimensión que no podemos percibir con los sentidos. Ese vínculo emocional perdura más allá del tiempo y la distancia, y a veces es mucho más profundo de lo que podríamos imaginar.

Para las madres gestantes, este lazo va aún más allá del vínculo emocional: existe también un vínculo físico, tangible y precioso, que permanece tras el parto y el paso del tiempo. Durante el embarazo y el parto, ocurre un intercambio biológico entre madre e hijo/a. Desde muy temprano, sobre todo en el primer trimestre, células del bebé pasan al cuerpo de la madre, y a su vez, células maternas llegan al bebé. Este fenómeno, que se extiende hasta el momento del parto, se conoce científicamente como “microquimerismo materno-fetal”. Como resultado, ambos, madre y bebé, llevan en su cuerpo células del otro.

Saber que una parte de tu hijo/a permanece y sigue presente en ti puede ser una fuente de consuelo y conexión profunda.



Páginas 41 y 42:

“Así soy yo ahora”.

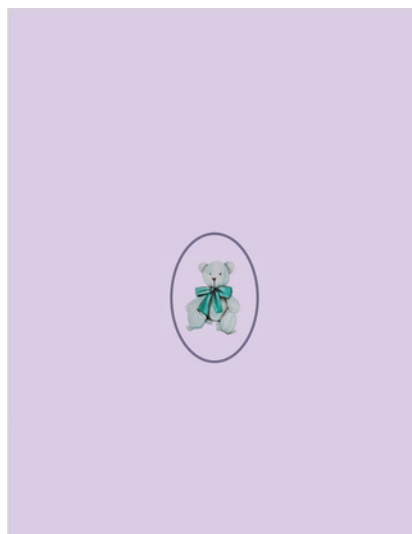
La huella que tu bebé ha dejado en ti.

En estas páginas puedes reflexionar y contar la huella profunda que tu bebé ha dejado en tu vida. ¿Qué te ha dado? ¿Quién eres ahora?

Eres una persona diferente a la que aparecía en las primeras páginas de este álbum, distinta a quien eras antes de conocer a tu bebé. Quizás él o ella te mostró el mundo con otros ojos, quizá cambiaste tus prioridades, tal vez descubriste un nuevo significado para la palabra AMOR. Puede que aprendieras a conocerte mejor, a responder algunos “por qué” que antes te resultaban incomprensibles... En definitiva, ahora eres alguien distinto.

Aquí puedes expresar cómo eres en este presente, qué haces hoy que no hubieras imaginado antes de que tu bebé formara parte de tu historia. Tal vez has ayudado a otras mamás y papás compartiendo tu testimonio, participando en grupos de apoyo, colaborando con alguna asociación, visibilizando el duelo gestacional y perinatal, o luchando porque se reconozca la existencia de tu bebé en tu historia familiar. O quizá das amor y cuidado a otras personas de maneras que antes no habrías imaginado.

Este es tu espacio para compartir cómo tu bebé ha transformado tu vida y quién eres hoy gracias a ese vínculo eterno.



2.1 El duelo gestacional, perinatal y neonatal y sus peculiaridades

El duelo puede definirse como un proceso de adaptación normal que sigue a una pérdida significativa. Se trata de un proceso que implica dolor, atraviesa distintas fases y tiene una duración variable según cada persona. Aunque el tiempo no es el factor más determinante, sí resulta necesario para que el duelo pueda resolverse de manera saludable.

Es considerado un proceso normal porque, ante la pérdida de alguien o algo valioso, todas las personas atravesamos un período de duelo. Lo anormal sería no experimentarlo. El duelo forma parte inherente de la condición humana, hasta el punto de haberse documentado también en animales como chimpancés, elefantes o perros.

Generalmente se asocia a la muerte, pero el concepto de duelo también se aplica a otras experiencias de pérdida significativa: la ruptura de una relación, la pérdida de un empleo, de la salud o de una ilusión. En todos los casos, el término conserva su raíz etimológica latina, *dolus*, que remite al dolor.

Sabemos con certeza que la muerte llegará, pero, aunque la asumimos racionalmente, a nivel emocional y social tendemos a vivir de espaldas a ella. Esta negación constituye una de las mayores dificultades al enfrentar la pérdida de un ser querido. Si ya la muerte de un ser amado está considerada como uno de los mayores factores de estrés en la vida humana (Holmes y Rahe, 1976), la muerte de un hijo o hija es vivida como una de las experiencias más devastadoras, pues en todas las culturas se interpreta como un hecho antinatural: una inversión del ciclo biológico esperado.

El duelo gestacional, perinatal y neonatal.

En la mayoría de embarazos, el vínculo afectivo con el bebé comienza mucho antes del nacimiento. Durante la gestación, mujeres y hombres van asumiendo y construyendo su identidad como madres y padres. Por ello, la pérdida gestacional o perinatal debe comprenderse como la muerte de un hijo o hija, independientemente del número de semanas de gestación.



Este tipo de duelo presenta particularidades que lo hacen aún más complejo. Muchas veces se vive como una muerte traumática por la forma en que ocurre, por las circunstancias que la rodean o por su carácter súbito e inesperado. A ello se suman factores psicosociales: la escasez de apoyo social, la dificultad o el silencio al hablar del bebé fallecido, la ausencia de rituales de despedida como funerales o ceremonias, e incluso la estigmatización social cuando la pérdida se asocia a una interrupción del embarazo. Estas condiciones contribuyen a invisibilizar el dolor y convierten este duelo en un “duelo desautorizado”, lo que dificulta su elaboración como un proceso reconocido y legitimado.

Además, la pérdida gestacional, perinatal o neonatal no solo supone la muerte real del hijo o hija, sino que conlleva pérdidas adicionales para la madre, el padre o la pareja, convirtiéndose en la mayoría de los casos en un duelo múltiple.

Entre ellas se incluyen:

- la plenitud de la experiencia de pareja vinculada a la espera y llegada de un hijo/a;
- la pérdida del proyecto de vida familiar y del hijo/a imaginado;
- la reactivación de pérdidas anteriores no resueltas;
- e incluso, en algunos casos, la imposibilidad de ejercer en el futuro el rol de madre o padre.

Todo ello hace que este tipo de duelo tenga una carga especialmente dolorosa y compleja, que requiere ser visibilizada y acompañada con sensibilidad.

2.2 Fases y tareas del duelo

Tradicionalmente, autores como Kübler-Ross, Bowlby, Parkes, Engel, Lindemann o Kaplan han descrito el duelo en términos de fases, etapas o estadios que atraviesan las personas en proceso de duelo. Una de las teorías más conocidas es la de Elisabeth Kübler-Ross, que identifica cinco fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.



Sin embargo, las conceptualizaciones contemporáneas entienden el duelo más como un **proceso adaptativo** que como un camino lineal. Se enfatiza el papel de la persona doliente como un ser único, que necesita **reconstruir el significado de su pérdida y darle un sentido personal**. De ahí que cada proceso de duelo sea distinto, aunque existan ciertas experiencias comunes. En este marco destacan especialmente las aportaciones de Robert Neimeyer y William Worden, dos referentes en el estudio del duelo.

- La visión de Robert Neimeyer

Robert Neimeyer, uno de los expertos más reconocidos en este campo, entiende el duelo como un **trabajo de reconstrucción de significados**. La pérdida obliga a reorganizar el mundo interno de la persona y a reinterpretar su vida. Según Neimeyer, el duelo está profundamente influido por todo lo que rodea al doliente —su historia, sus vínculos, sus creencias y su contexto social—, lo que explica que no haya dos procesos idénticos. Como él mismo afirma: *“en el duelo existen generalidades, pero no universalidades”*.

- La propuesta de William Worden: las cuatro tareas del duelo

William Worden, reconocido internacionalmente como una eminencia en psicología del duelo, concibe al doliente como un **agente activo de su propio proceso**. Según su modelo, la persona debe completar cuatro tareas (que pueden solaparse y no siguen necesariamente un orden rígido) para avanzar en su elaboración:

1. Aceptar la realidad de la pérdida

Aceptar la muerte de un ser querido implica más que comprenderla intelectualmente: requiere integrarla emocionalmente. Al inicio, es común que aparezcan la negación, la resignación, las preguntas del tipo “¿y si...?” (¿y si hubiera ido antes al hospital?, ¿y si me hubiera dado cuenta?) o los “¿por qué...?” (¿por qué murió mi bebé?, ¿por qué nos pasó a nosotros?). Con el tiempo, estas preguntas deberían ir perdiendo fuerza a medida que vamos integrando lo ocurrido.

Cuando la persona queda bloqueada en esta tarea, tiende a distanciarse de la vida, a resignarse o a negar la realidad. Pueden surgir bucles de pensamientos repetitivos, insomnio, síntomas físicos, sensación de irrealidad o indefensión.



2. Elaborar las emociones asociadas a la pérdida

El duelo exige **sentir, expresar y dar sentido a las emociones**. Aunque todas las emociones iniciales son normales —y varían de persona a persona—, es necesario trabajarlas para poder disminuir su intensidad y transformarlas.

Si no se elaboran, el dolor puede quedar bloqueado (desconexión emocional) o expresarse de forma desbordante, como culpa excesiva, angustia intensa, somatizaciones o incluso complicaciones psicológicas.

3. Aprender a vivir en un mundo en el que el ser querido ya no está.

En un inicio es natural sentir que la vida se derrumba y que será imposible seguir adelante sin el bebé. Sin embargo, poco a poco, el doliente necesita **reconstruir su vida y su identidad**. Esto implica enfrentarse al miedo, al autoconcepto debilitado, a la inseguridad y a la soledad, al tiempo que se recuperan áreas de la vida y se crean nuevas.

Si la persona permanece centrada únicamente en la añoranza, se aísla o no confía en sus capacidades, corre el riesgo de estancarse en esta tarea.

4. Recolocar emocionalmente al ser querido y continuar viviendo.

Esta última tarea consiste en **dar un nuevo lugar interno al ser querido fallecido**, reelaborando el vínculo para que no quede anclado en el dolor, sino integrado de forma saludable en la historia vital.

El objetivo es poder **seguir viviendo con sentido, ilusión y apertura al futuro**, sin quedar atrapados en el proyecto vital interrumpido con el hijo o hija. Cuando esta tarea no se resuelve, se sobrevive en lugar de vivir, permaneciendo fijado al pasado.

2.3

Formas de afrontar el duelo en los primeros momentos

Recibir una noticia tan devastadora como la muerte de un hijo o hija suele provocar un estado de shock, propio de una vivencia traumática. En este estado pueden aparecer reacciones como embotamiento afectivo, bloqueo cognitivo, desorientación, confusión, incredulidad o incluso respuestas de carácter histérico, agresivo o ansioso. El impacto inicial de lo ocurrido dificulta la capacidad de procesar los hechos con normalidad, por lo que estas reacciones son comunes y esperables.



En ocasiones puede presentarse una sensación de despersonalización, como si lo vivido no fuera real, como si se tratara de un sueño o de una película en la que lo sucedido le ocurriera a otra persona. También es frecuente la negación del suceso, una forma de defensa psicológica que ayuda a disminuir el impacto de la noticia cuando aún resulta imposible asimilarla. Negar la muerte o distanciarse de ella es una reacción habitual, e incluso puede resultar necesaria y terapéutica en los primeros momentos.

En otros casos pueden observarse duelos inhibidos o retrasados, en los que la persona parece mantener el control, sin manifestar signos externos de sufrimiento ni expresar emociones propias de una situación tan dolorosa. Esta aparente ausencia de reacción no significa que no exista dolor, sino que la expresión emocional puede quedar bloqueada temporalmente.

Asimismo, cuando el diagnóstico del bebé es muy grave, cuando se anticipa un tiempo de vida limitado o cuando se hace necesaria la interrupción del embarazo, la familia puede experimentar un duelo anticipado: una respuesta emocional en la que aparecen síntomas propios del duelo antes de que la muerte ocurra. En estas situaciones también puede darse un desapego emocional como mecanismo defensivo frente a lo inevitable, una manera inconsciente de intentar protegerse del sufrimiento por la pérdida anunciada.

2.4 Manifestaciones normales del duelo

Como señalábamos anteriormente, la muerte de un ser querido constituye uno de los mayores estresores que puede experimentar el ser humano. Por ello, sentir emociones intensas y variadas durante el proceso de duelo es algo completamente normal.

Entre las emociones más frecuentes se encuentran el miedo, el enfado, la rabia, la ansiedad y la culpa. Sin embargo, la tristeza suele ser la emoción predominante, ya que es la respuesta primaria ante una pérdida significativa. En muchos casos, estas emociones pueden experimentarse con tanta intensidad que generan desconcierto en la persona doliente.

Además de las emociones, también pueden aparecer pensamientos recurrentes, confusión, dificultad para concentrarse o recordar, así como distintos cambios conductuales y fisiológicos (alteraciones del sueño, del apetito, cansancio físico, entre otros).



Conocer estas manifestaciones es fundamental para poder identificarlas y reconocerlas como parte del proceso natural de duelo, evitando interpretarlas como signos de enfermedad o considerarlas reacciones “exageradas”.

Entender que forman parte de una respuesta normal puede ayudar a transitar el duelo con mayor serenidad y sin añadir un sufrimiento innecesario.

Cognitivas	Afectivas	Fisiológicas	Conductuales
• Incredulidad o irrealidad • Confusión • Pseudo-alucinaciones e ilusiones • Dificultades de atención, concentración y memoria • Preocupación, pensamientos e imágenes recurrentes • Obsesión por recuperar la pérdida o evitar recuerdos.	• Impotencia e indefensión • Insensibilidad • Anhelo • Tristeza, apatía, angustia, abatimiento • Ira, frustración, enfado • Culpa • Soledad, abandono o alivio • Extrañeza con respecto a sí mismo o ante el mundo habitual.	• Aumento de la morbilidad • Vacío en el estómago • Sequedad de boca • Palpitaciones • Falta de aire • Opresión en el tórax • Nudo en la garganta • Dolor de cabeza • Debilidad • Alteraciones del sueño y/o alimentación.	• Conducta distraída • Aislamiento social • Llorar y/o suspirar • Atesorar objetos de la persona fallecida • Hiperactividad o hipoactividad • Descontrol y olvido en las actividades cotidianas • Soñar con la persona fallecida • Buscar y llamar en voz alta.

Como personas en duelo, comprender que estos pensamientos, comportamientos, sentimientos y emociones son válidos en este momento de nuestra vida nos ayuda a normalizarlos y a transitar el proceso con mayor comprensión hacia nosotros mismos.



- Cómo afrontar mi duelo

Sabemos que seguir adelante tras la muerte de un bebé resulta extremadamente difícil, incluso puede parecer imposible. Sin embargo, es importante recordar que, como seres humanos, estamos preparados para adaptarnos y afrontar situaciones dolorosas y complejas. Además, como seres sociales, contamos con redes de apoyo —familia, amistades, profesionales, grupos— que pueden acompañarnos en este camino.

Será necesario avanzar, pero siempre a tu propio ritmo. El dolor puede hacer que hasta las tareas más simples resulten abrumadoras, y eso es normal. No existen plazos establecidos para retomar las actividades cotidianas: cada persona necesita un tiempo distinto y lo hace de manera única. A algunas personas les ayuda mantenerse ocupadas y distraerse, mientras que otras necesitan, al menos en los primeros momentos, centrarse más en su dolor y darse espacio para sentir. Sea cual sea tu manera, lo importante es escuchar lo que tu cuerpo y tu corazón necesitan y permitirte sentir la tristeza que conlleva la muerte de tu hijo/a, nieto/a, sobrino/a...

Con el tiempo, tendrás que ir afrontando lo ocurrido y construir una vida que, aunque distinta, siga siendo vida. No se trata solo de sobrevivir, sino de encontrar poco a poco un modo de vivir con significado. Es posible que muchas rutinas que antes eran sencillas ahora requieran un gran esfuerzo, pero retomarlas progresivamente puede ayudarte a reconocer tus avances y logros día a día. Tareas como reincorporarte al trabajo o actividades que exigen concentración pueden resultar especialmente difíciles al principio: concédete el tiempo necesario y no te exijas más de lo que puedas dar.

Además de los cambios en tus conductas y pensamientos, es normal experimentar un dolor profundo, tristeza, vacío y otras emociones como miedo, enfado, rabia, ansiedad o culpa. Estas emociones pueden confundirte, sobre todo porque suelen presentarse de manera cambiante, como en una montaña rusa. A veces sentirás que retrocedes, o que ciertos lugares, fechas o situaciones te paralizan. Todo esto forma parte del proceso. Cuando ocurra, permítete conectar con tu dolor y darte el espacio necesario para transitarlo.

Cada persona encuentra sus propias estrategias para afrontar la pérdida. Algunas herramientas que podrían ayudarte son:



1. Compartir pensamientos y emociones con personas que respeten tu duelo y te escuchen sin juzgarte.
2. Participar en grupos de apoyo o asociaciones de acompañamiento en duelo gestacional, perinatal y neonatal.
3. Recibir apoyo terapéutico profesional.
4. Leer sobre el duelo o experiencias de otras madres, padres o familias que hayan vivido situaciones similares.
5. Expresar tus sentimientos mediante escritura, dibujo, pintura, música, danza, o incluso creando un libro de recuerdos.
6. Salir al aire libre, caminar, hacer ejercicio o buscar contacto con la naturaleza o los animales.
7. Practicar técnicas de respiración, meditación o yoga para aliviar la ansiedad.
8. Buscar la compañía de amistades para distraerte o probar alguna actividad nueva.
9. Recordar momentos positivos relacionados con tu bebé: cómo supiste que llegaría, momentos entrañables del embarazo, los instantes compartidos, o la despedida si pudiste tenerla.
10. Cuidar tu bienestar físico y emocional: mantener una alimentación equilibrada, procurar un buen descanso, evitar alcohol o estimulantes y priorizar tu autocuidado.

Afrontar el duelo no significa olvidar ni dejar atrás, sino aprender a vivir con la pérdida y a darle un lugar en tu vida. Aunque el camino es doloroso, paso a paso podrás encontrar nuevas formas de seguir adelante, siempre honrando el amor y el vínculo con tu bebé.

- Bastones de apoyo

A lo largo del proceso de duelo, contar con bastones de apoyo es fundamental. Estos “bastones” representan recursos externos que nos sostienen cuando sentimos que no tenemos fuerzas para caminar por nosotros mismos. Son apoyos emocionales, sociales o incluso simbólicos, que nos ayudan a transitar la pérdida sin sentirnos completamente solos.



* Algunas personas

La existencia humana es coexistencia: nacemos, crecemos y morimos en relación con otros. Por eso, cuando atravesamos acontecimientos tan dolorosos como la muerte de un bebé, el apoyo de las personas que nos rodean se vuelve esencial.

Es natural buscar ayuda en la pareja, la familia, los amigos o en esa persona especial en quien confiamos. Si ellos tienen la disposición y los recursos emocionales para acompañarnos, pueden convertirse en verdaderos bastones de apoyo. Sin embargo, no siempre sucede así: en ocasiones quienes esperábamos que nos sostuvieran no saben cómo hacerlo o incluso se muestran incapaces de acompañarnos. Y, a la inversa, puede que encontremos apoyo genuino en personas que no imaginábamos.

No es raro que el entorno carezca de recursos para acompañar adecuadamente un duelo gestacional, perinatal o neonatal. Muchas veces, el dolor se silencia, se minimiza o se desautoriza, con frases como “tienes que estar bien” o “mejor no pensar en eso”. Esta falta de reconocimiento y apoyo social dificulta un proceso de duelo saludable.

Ante esto, los grupos de apoyo mutuo y asociaciones especializadas se convierten en espacios reparadores. En ellos podrás compartir libremente tu experiencia, sentirte comprendido/a por otras familias que han vivido lo mismo, y recibir validación y acompañamiento en tu dolor. Estos grupos recrean lo que idealmente debería ocurrir en la sociedad: escucha, empatía y apoyo incondicional.

Si lo necesitas, busca asociaciones y grupos de apoyo en duelo gestacional, perinatal y neonatal. Puedes encontrarlos en internet, redes sociales, preguntar en tu centro de salud, o acceder a páginas web como las de Nubema, donde hallarás información y contactos en España y Latinoamérica:

www.nubema.org

* Internet y Redes sociales

Las redes sociales y los espacios virtuales también pueden ser bastones de apoyo. Muchas asociaciones, grupos de ayuda o familias en duelo comparten sus experiencias a través de páginas web, blogs, foros, o plataformas como Facebook e Instagram.



Para quienes no desean o no pueden socializar de manera presencial, internet se convierte en una herramienta valiosa para expresarse, aprender, encontrar acompañamiento y sentir que no se transita el duelo en soledad.

Leer testimonios, escribir en comunidades o simplemente saber que hay otras personas viviendo procesos similares puede aliviar la sensación de aislamiento.

* Mascotas

En un proceso de duelo tan profundo como el perinatal, las mascotas también pueden convertirse en bastones de apoyo significativos. Los animales de compañía ofrecen un tipo de vínculo que no juzga, no exige explicaciones ni condiciones: simplemente acompañan.

El contacto con una mascota puede ayudar a:

- Disminuir la sensación de soledad: la presencia constante de un animal ofrece compañía silenciosa pero reconfortante.
- Regular el dolor emocional: acariciar, jugar o pasear con una mascota puede reducir los niveles de ansiedad y estrés.
- Favorecer rutinas saludables: cuidar de un animal (alimentarlo, sacarlo a pasear, atender sus necesidades) ayuda a mantener cierta estructura diaria en un momento en que todo parece derrumbarse.
- Permitir la expresión emocional sin juicio: muchas personas encuentran alivio en hablarle a su mascota, llorar en su compañía o simplemente estar junto a ella.
- Abrir espacios de ternura y afecto: el vínculo con los animales suele conectar con la capacidad de dar y recibir cariño, lo que resulta reparador en momentos de pérdida.

Por todo esto, una mascota puede convertirse en un verdadero sostén emocional durante el duelo, ofreciendo un acompañamiento silencioso pero profundamente sanador.



* Libros, cuentos, música y películas

Libros

Durante un proceso de duelo, el arte y la cultura pueden convertirse en auténticos bastones de apoyo. Leer un libro, ver una película, escuchar música o sumergirse en un cuento puede ayudarnos a sentirnos acompañados, a reconocer nuestras emociones y a descubrir que no estamos solos/as en este camino.

En particular, los libros sobre duelo ofrecen un espacio seguro donde encontrarnos reflejados, comprender lo que estamos viviendo y, en muchos casos, acceder a herramientas que pueden sostenernos en momentos de gran dolor. Algunos textos recogen experiencias personales de pérdida; otros, escritos por profesionales, nos ofrecen una visión más psicológica o terapéutica.

Ambos enfoques son valiosos y complementarios.

Libros específicos sobre duelo gestacional, perinatal y neonatal:

Cartas íntimas tras un aborto voluntario

Eva Puig. HakaBooks E-ditions, 2020.

Relatos escritos desde la intimidad de la autora tras una interrupción voluntaria del embarazo.

Duelo Perinatal

Pilar Gómez-Ulla y Manuela Contreras. Editorial Síntesis, 2022.

Guía clara y práctica para familias y profesionales sobre la pérdida de un bebé.

El acontecimiento

Annie Ernaux. Tusquets Editores, 2019.

La autora —Premio Nobel de Literatura— narra su experiencia de interrupción de un embarazo no deseado en 1963.

El alma en duelo de una madre vacía

Lorena Marín García.

Disponibile escribiendo a elalmaenduelodeunamadrevacia@gmail.com.

Textos breves e ilustraciones sensibles para momentos en los que cuesta concentrarse. Relata la historia de Vera, la hija de la autora.

El nadador en el mar secreto

William Kotzwinkle. Navona Editorial, 2014.

Novela breve sobre la vivencia de un padre ante la muerte de su recién nacido.



Historia de un duelo perinatal. La huella de Mikel

L. O. García. UNO Editorial, 2016.

Relato íntimo de una matrona que perdió a su bebé antes de nacer y su proceso de duelo.

Historias de amor. Pedacitos de las vidas de madres y padres cuyo bebé falleció

J. Cassidy y Ch. Blasco.

Disponible escribiendo a info@umamanita.es.

Testimonios reales de familias que han vivido la muerte de su bebé.

La cuna vacía

M. A. Claramunt, M. Álvarez, R. Jové y E. Santos. La Esfera de los Libros, 2009.

Aborda la pérdida de un bebé desde perspectivas familiares, psicológicas y médicas.

Morir cuando la vida empieza: Conocer y despedir al hijo al mismo tiempo

S. López y M. T. Pi-Sunyer. Círculo Rojo, 2015.

Describe el duelo perinatal y neonatal con testimonios de padres y aportaciones profesionales.

Para Luna. De mamá

Cheli Blasco. Autoedición, 2015.

Relato sobre continuar el embarazo tras conocer que la bebé no llegaría a nacer con vida.

Primera soledad

Vicent Andrés Estellés. Institució Alfons el Magnànim, 2019 (obra original de 1956).

Libro poético donde el autor expresa el dolor por la muerte súbita de su hija de tres meses.

Tienes que mirar

Anna Starobinets. Editorial Impedimenta, 2021.

La autora narra el proceso emocional y administrativo tras recibir un diagnóstico prenatal devastador y buscar una interrupción del embarazo.

Un hijo para la eternidad

Isabelle de Mézerac. Ediciones Rialp, 2005.

Relato del acompañamiento durante el embarazo, nacimiento y muerte del bebé tras un diagnóstico de malformación.

Una gossa en un descampat (catalán)

Clàudia Cedó y Nono Moreno. Pagès Editors, 2023.

Libro-cómic que cuenta la historia de Júlia y la muerte gestacional de su bebé, combinando ilustración y texto con gran sensibilidad.



Libros sobre duelo en general:

Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo

Robert Neimeyer. Paidós Ibérica, 2002.

Presenta el duelo como un proceso activo de reconstrucción de significado, apoyado en testimonios de personas que lograron transformar su dolor.

Duelo y sentido. Significado y valor en la pérdida

J. Barbero, A. De Barbieri, D. Bruzzzone, J. F. Gallego-Pérez, M. Martínez, et al. (Coord. Asociación Viktor E. Frankl).

Explora cómo en situaciones límite, como la muerte de un ser querido, la búsqueda de sentido puede convertirse en una vía hacia la maduración y el crecimiento postraumático.

El camino de las lágrimas

Jorge Bucay. Ed. Debolsillo.

Un clásico sobre la experiencia del duelo. Bucay lo describe como “el más duro de los caminos”, pero también como un tránsito necesario para seguir adelante.

El mensaje de las lágrimas

Alba Payás. Paidós Ibérica.

Una de las obras más reconocidas sobre duelo. Ofrece pautas claras y accesibles para gestionar la pérdida y transformar el dolor en gratitud y aprendizaje.

Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes

Fundación Mario Losantos del Campo.

Guía práctica para abordar la muerte con niños, niñas y adolescentes. Ayuda a comprender cómo viven ellos el duelo y a encontrar palabras adecuadas para acompañarlos.

Descarga gratuita disponible a través de la Fundación.

La muerte. Un amanecer

Elisabeth Kübler-Ross. Editorial Luciérnaga, 2008.

La reconocida psiquiatra invita a comprender la muerte como un tránsito hacia otra forma de existencia, desde una visión serena y espiritual.



Cuentos

Muchas veces pensamos que los cuentos son solo para niños/as, pero la realidad es que también pueden ser una poderosa herramienta para las personas adultas. A través de las historias sencillas y simbólicas, los cuentos nos ofrecen nuevas perspectivas, nos invitan a reflexionar y nos ayudan a mirar la vida —y la muerte— desde otros ángulos.

En los procesos de duelo, los cuentos pueden convertirse en un recurso valioso: permiten profundizar en el significado de la pérdida, aceptar aquello que no podemos controlar y comprender mejor algunas de nuestras emociones.

Además, son una vía muy útil para hablar con los niños/as sobre la muerte. Les brindan palabras y metáforas con las que entender dónde están las personas que han fallecido, les ayudan a expresar lo que sienten y les acompañan en su propio proceso de duelo.

Cuentos específicos sobre muertes gestacionales, perinatales o neonatales:

A mi hermano lo llevo en el corazón

Maria Sàbat y Roser Reyner. Ilustraciones: Georgina Artigas 2022. Cuento sobre la interrupción de embarazo.

Buen Viaje Enai

Sandra Ballester. Publicación independiente 2020. Recursos e ideas para cómo afrontarlo dentro de la escuela.

¡Estás aquí!

Lorena Ruiz. NPQ Editores, 2023. Para niños entre 4 y 7 años. Narra la historia de Lucía, que pregunta dónde está su hermano Diego, quien falleció antes de que ella naciera. Es una herramienta para que madres y padres fomenten un diálogo abierto sobre la muerte y su significado, más allá de creencias culturales o religiosas, y para ayudar a recolocar emocionalmente a un/a hermano/a fallecido.

(Disponible a través de: rm.lorenna@gmail.com)

Había un bebé

Laura Camerona CCLS. A Words Worth Repeating Book. (se puede comprar en Amazon) Libro con unas ilustraciones muy sencillas y frases muy cortas pero que transmiten muy bien las emociones.

Siempre 5

Gabriela Prepelitchi Winiar. Editorial Goonies, 2023. Para niños entre 6 y 12 años. Cuenta la historia de Gael y Uday, dos hermanos que esperaban con ilusión la llegada de su hermanita Ayla. Pero Ayla se fue antes de tiempo. A pesar de la tristeza, encontraron una manera bonita de despedirse y de recordarla para siempre.

(Disponible a través de: rm.lorenna@gmail.com)



Ya se habla de ti

Susana López. Ilustrado por: Yolanda Noguera. Editorial Babidí-Bú. 2025. Un cuento para poner sobre la mesa la importancia para las familias en duelo de que ese hijo sea nombrado y tenido en cuenta dentro del sistema familiar.

Otros cuentos para el duelo

Duele

Javier Sobrino, ilustraciones de Noemí Villamuza. Editorial Ekaré.

Un cuento sencillo y poético que aborda de manera muy visual lo que significa el dolor y cómo convivir con él.

El agujero con forma de liebre

John Dougherty (Escritor), Thomas Docherty (Ilustrador). Andana Editorial 2023.

A partir de 3 años, un libro que habla de cómo recuperar el vínculo con la persona ausente.

El árbol de los recuerdos

Britta Teckentrup. Ed. NubeOcho, 2013.

Cuando Zorro, ya cansado, se acuesta para morir, sus amigos animales se reúnen para recordarle y compartir los buenos momentos vividos con él. Una metáfora luminosa sobre el legado que dejan quienes amamos.

El corazón y la botella

Oliver Jeffers. Ediciones Fondo de Cultura Económica.

Para niños/as de 6 a 12 años. Aunque no trata directamente sobre la muerte, aborda la manera en que a veces bloqueamos nuestras emociones para evitar el dolor, y cómo esto nos impide disfrutar plenamente de la vida.

El Libro Blanco de la Muerte

Cristina Romero y Francis Marín. Editorial OBSTARE 2019. De la colección Cuentos en Tribu, un libro para poder hablar de la muerte en casa.

El pato y la muerte

Wolf Erlbruch. Barbara Fiore Editora.

Recomendado a partir del tercer ciclo de primaria. Relata, de forma delicada y profunda, el encuentro entre un pato y la Muerte, mostrando cómo ambos comparten un viaje hasta que llega el final natural de la vida.

Soy la muerte

Elisabeth Helland Larsen, ilustraciones de Marine Schneider. Editorial Flamboyant.

Presenta a la Muerte como un personaje cercano y amable, que acompaña con ternura, ayudando a desmitificarla y a verla con menos miedo.

Vacío

Anna Llenas. Editorial Barbara Fiore.

Una niña siente un vacío en su interior y emprende un viaje en busca de cómo llenarlo. Es un cuento metafórico que ayuda a los niños/as a comprender la ausencia y la pérdida.



Música

La música tiene la capacidad de llegar allí donde las palabras no alcanzan. En los procesos de duelo, escuchar determinadas melodías o canciones puede convertirse en un canal de expresión emocional, una vía para dar forma a lo que sentimos y un refugio en los momentos más difíciles.

En el duelo perinatal, en particular, la música puede ayudarnos a conectar con nuestro bebé desde otro lugar, a mantener vivo su recuerdo, a dar espacio al dolor y, al mismo tiempo, a acompañar poco a poco la reconstrucción interior.

Cada persona encontrará en la música un uso distinto: para algunas será una compañía en los silencios más dolorosos; para otras, un medio de desahogo y catarsis; y para muchas, una fuente de calma, inspiración o incluso esperanza. No se trata de “qué escuchar” sino de permitirnos sentir con la música aquello que necesitamos en cada momento del proceso.

En este punto, queremos agradecer a Yaiza, una mamá que ha transitado un duelo gestacional, y persona con amplios conocimientos musicales, su generosidad al compartir muchas de las canciones reflejadas en este apartado de “Música”.

Para conectar con el dolor y expresarlo:

Estas piezas ayudan a validar y poner nombre a las emociones más intensas: tristeza, vacío, enfado, añoranza. Escucharlas puede facilitar el llanto, la catarsis o la expresión emocional que a veces cuesta exteriorizar.

“Tears in Heaven” – Eric Clapton

Escrita tras la muerte de su hijo, es una canción que habla del amor eterno y de la pregunta sobre el reencuentro.

“Un año de amor” – Luz Casal

Una canción melancólica que refleja el vacío tras una ausencia.

“Nothing Compares 2 U” – Sinéad O’Connor

Una voz desgarradora para expresar el sentimiento de pérdida y soledad.

“Martina” – David Zarza

“Canción sobre muerte gestacional” – Ernest Prana

“Cuando se pierde un hijo” – Samuel Hernández

“Cuna vacía” – Pedro Guerra

Canción que habla sobre el dolor de la ausencia.



“La Muerte cuento espera Vida” - Rosa Zaragoza
Canción sobre el vacío y la importancia de nombrar.

“Tenía tanto que darte” - Nena Daconte.
Canción que refleja el duelo de un futuro soñado que no ocurrirá.

“Et faig un lloc” - Xiula feat Selma Bruna (en catalán).

“Concierto de Aranjuez” - Maestro Rodrigo.
Es la pieza musical española más representada en el mundo. Todos conocemos el adagio, que es de una belleza extrema... Y el adagio está dedicado a un bebé estrella.

“Beam Me Up” - Pink.
Compuesta tras el fallecimiento del hijo de una amiga.

“Alas” - Soraya.
La compuso tras el fallecimiento del bebé que esperaba.

“Slipped Away” - Avril Lavigne.
Canción sobre la pérdida de alguien querido.

“Bigger Than the Whole Sky” - Taylor Swift.
No es muy específica pero la letra hace pensar en una pérdida temprana.

“Hasta la Raíz” - Natalia Lafourcade.
Está compuesta para abrazar sus raíces culturales, pero la letra puede hacer recordar ese sentimiento de tener a alguien dentro pase lo que pase formando parte de ti. Yaiza, mamá en duelo nos da esta descripción, y matiza “en un primer momento con la letra pensé en mis hijos y después en mí misma y mi historia”.

“El tiempo que no estés” - Valeria Castro.
En esta canción mueve la emoción sobre el miedo a perder.

“Tiene que ser más fácil” - Valeria Castro.
Versa sobre el juicio al propio cuerpo en otro contexto, pero es fácil identificarse con ciertos juicios al propio cuerpo en el proceso de la pérdida y problemas con la maternidad.



Para acompañar el recuerdo y el vínculo:

Son temas que invitan a honrar la memoria del bebé, a crear un espacio de conexión amorosa y simbólica.

“Small Bump” – Ed Sheeran

Canción escrita en referencia a un embarazo que no llegó a término.

“Somewhere Over the Rainbow” – Israel Kamakawiwo‘ole

Con su tono cálido y esperanzador, transmite la idea de un lugar donde todo es posible, evocando el recuerdo con ternura.

“Lullabye (Goodnight, My Angel)” – Billy Joel

Un canto de despedida que mantiene la conexión desde el amor.

“Nana” – Manuel de Falla

Canción de cuna que acaricia, evocando la ternura maternal y paternal.

Para encontrar calma y sostén:

Música que aporta serenidad, acompaña momentos de introspección y ayuda a respirar en medio de la tormenta emocional.

“Spiegel im Spiegel” – Arvo Pärt

Una pieza minimalista de piano y violín, muy usada en procesos de duelo por su atmósfera de calma y contemplación.

“Adagio for Strings” – Samuel Barber

Una de las obras más conmovedoras de la música clásica, profundamente emotiva.

“Weightless” – Marconi Union

Considerada científicamente una de las piezas más relajantes, ayuda a disminuir la ansiedad.

“Clair de Lune” – Claude Debussy

Una melodía delicada y evocadora, ideal para acompañar la introspección.

“La niña” - Merino

Una canción que nos acompaña en el proceso de volver a mirarnos y cuidarnos con más amabilidad.



Para abrir espacio a la esperanza

Estas canciones pueden aportar luz en medio de la oscuridad, recordando que el duelo también puede transformarse en amor, resiliencia y continuidad vital.

“Fix You” – Coldplay

Habla del dolor, pero también de la promesa de acompañar y reparar poco a poco.

“Halo” – Beyoncé

Una canción que transmite fuerza, conexión y trascendencia.

“Don’t Give Up” – Peter Gabriel & Kate Bush

Mensaje de apoyo y aliento en los momentos de mayor vulnerabilidad.

“Viva la vida” – Coldplay

Con un ritmo más vital, ayuda a recordar que, a pesar del dolor, se puede volver a conectar con la vida.

“Resistiré 2020” – Varios

Si bien esta canción se hizo para afrontar la pandemia provocada por el COVID 19, escucharla puede ayudarnos a ver que el ser humano es fuerte, dando apertura a la visión de que vamos a estar mejor.

Películas

- **Fragmentos de una mujer.** Dirección Kornél Mundruczó. Año: 2020: Tras perder a su hija en el parto, una mujer enfrenta las profundas consecuencias emocionales aislada de su pareja y familia por un abismo de dolor.
- **Volver a vivir.** Dirección Sean Hanish. Año: 2014. Una pareja espera con ilusión el nacimiento de su primer hijo hasta que, semanas antes de la fecha prevista para el parto, reciben la noticia de que el bebé ha fallecido. A partir de este triste suceso, la madre se siente muy vulnerable y la distancia entre la pareja se hará cada vez más grande.



- **El estornino.** Dirección: Theodore Melfi. Año: 2021. Enfrentando la perspectiva de ser destrozados por la tragedia de perder a su hijo, la película explora cómo Lilly y Jack experimentan el dolor a su manera, de forma muy diferente.
- **Una vida en tres días.** Dirección: Jason Reitman. Año: 2014. Una mujer vive aislada y con agorafobia, en algún momento se desvela el motivo que la ha llevado a ese punto.
- **A la intemperie.** Dirección: Megalyn Echikunwoke. Año: 2023. Tras perder a su bebé durante el parto, una periodista se ve atormentada por visiones y ataques de pánico.
- **Todas somos Jane.** Dirección: Phyllis Nagy. Año: 2022. Una mujer se queda embarazada y su vida corre riesgo mortal pero nadie está dispuesta a ayudarla en una época donde no se puede abortar legalmente.
- **La vida que queríamos.** Dirección: Ulrike Kofler. Año 2020. Una pareja se enfrenta a problemas de fertilidad y ve cómo su matrimonio se pone a prueba por este motivo.
- **Vida privada.** Dirección: Tamara Jenkins. Año 2018. Una pareja con problemas de fertilidad ve peligrar su matrimonio cuando después de varios intentos fallidos les recomiendan la ovodonación.
- **Una historia de amor en Copenhague.** Dirección: Ditte Hanse, Louise Miertiz. Año 2025. Enfrentarse a los problemas de fertilidad cuando uno de los miembros ya tiene hijos de otra pareja.
- **Belleza oculta.** Dirección: David Frankel. Año: 2016. La película gira en torno a un hombre que está sumido en el duelo por la muerte de su hija de 6 años.
- **La geometría de mi ombligo.** Documental de 2019 con entrevistas a varios profesionales que acompañan el duelo perinatal.



Aunque ambos miembros de la pareja comparten el mismo acontecimiento doloroso —la muerte de su hijo/a—, cada uno recorrerá su propio camino de duelo. Ningún proceso es igual a otro, porque cada persona tiene su propia historia, personalidad, estilo de afrontamiento, vivencias y referentes culturales. Estas diferencias influyen en cómo se vive el duelo: en la intensidad de las emociones, en la manera de expresarlas y en el tiempo que cada uno necesita para adaptarse.

Estas diferencias pueden generar tensiones o cambios en la relación, por lo que resulta fundamental cultivar la comunicación, el respeto y el apoyo mutuo.

Existen muchas formas de afrontar el dolor. Puede que uno de los miembros de la pareja se muestre más racional o reservado, reprima la expresión de sus sentimientos o busque distraerse con actividades como el deporte o el trabajo. Mientras tanto, el otro puede necesitar hablar de lo sucedido, llorar, compartir sus emociones y buscar compañía en personas que le comprendan. Ambas formas son válidas. Lo importante es entender que cada persona hace lo que puede en un momento vital tan doloroso, y que nadie debería ser juzgado por cómo atraviesa su duelo.

Además, es habitual que las expectativas sociales validen más el duelo de la madre gestante, mientras que a la pareja —sea padre, madre no gestante u otro rol— se le asigna el papel de “sostén”: se espera que apoye, que informe a familiares y amistades, que se ocupe de trámites y gestiones, como si no hubiera perdido también un/a hijo/a. Esta visión puede invisibilizar su dolor y llevar a que la pareja no se permita pedir ayuda ni cuidarse como necesita. Es importante recordar que ambos progenitores tienen derecho a transitar su duelo de la manera que necesiten, sin roles impuestos ni expectativas externas.

La sexualidad también puede verse afectada. En algunos casos, uno de los miembros puede sentir ausencia de deseo, ya sea porque el sexo se asocia a la procreación, porque se requiere tiempo de recuperación física o por otras razones emocionales. En el otro extremo, puede que la otra persona necesite la intimidad sexual como una forma de cercanía y consuelo. Estas diferencias son normales y no deben vivirse como un obstáculo insalvable. Con sinceridad, respeto y comunicación abierta, la pareja puede encontrar un equilibrio y reconstruir su intimidad de manera progresiva.



A veces, con la intención de protegerlos o porque creemos que “no lo van a entender”, tendemos a mantener a los/as niños/as al margen del dolor tras la muerte de un bebé. Sin embargo, los/as pequeños/as perciben todo lo que ocurre a su alrededor, incluso cuando evitamos hablar del tema. Por eso, es fundamental incluirlos en el proceso de duelo, especialmente si eran hermanos/as u otros familiares cercanos que esperaban con ilusión la llegada del bebé. Hacerles partícipes favorece que comprendan lo sucedido, disminuye la confusión y les ayuda a elaborar su propio duelo.

Ellos también pueden sufrir intensamente, sentirse culpables o tener la necesidad de expresar su dolor. Acompañarlos de forma adecuada es clave.

¿Qué podemos hacer?

Hablar de la muerte con sinceridad

Aunque resulte doloroso, es mejor hacerlo cuanto antes, una vez transcurridas las primeras horas de mayor desconcierto. La noticia debería darla la mamá o el papá. Si en ese momento no es posible, puede hacerlo una persona muy cercana en la que el niño/a confíe.

Ser honestos

No es necesario dar todos los detalles, pero sí transmitir la verdad con palabras sencillas y claras. Responder a sus preguntas conforme las haga es una buena manera de acompañarlo. Si el niño/a está preparado para preguntar, también lo está para escuchar la respuesta.

Explicar lo ocurrido con lenguaje adecuado

Frases como:

- Ha pasado algo muy triste. El bebé que esperábamos ha muerto.
- El bebé (nombre) no estará con nosotros porque ha dejado de vivir.
- El bebé estaba muy, muy enfermo y ha fallecido.

Es importante evitar metáforas confusas como “se ha ido al cielo” o “está dormidito”, ya que los niños/as pequeños pueden interpretarlas de manera literal y pensar que el bebé puede regresar o que otros también podrían “irse”.

En el caso de niños/as de 3 a 6 años, hay que explicar con claridad que la muerte es irreversible: que quien ha muerto ya no respira, ni come, ni siente.



No apartarlos de la realidad

Es recomendable permitir que los hermanos/as se despidan del bebé o participen en el funeral, siempre que lo deseen. Antes, hay que explicarles cómo será la experiencia y asegurarse de que estén acompañados por una persona de referencia, lista para retirarlos si resulta demasiado abrumador.

También puede ser útil ofrecer actividades simbólicas, como:

- Dibujar la huella de la mano o pie del bebé y dejar que el niño/a añada un dibujo.
- Incluir sus palabras o dibujos en una “caja de recuerdos” o en un álbum familiar.

Dar seguridad y mantener rutinas

En momentos de pérdida, los niños/as necesitan especialmente la estabilidad que ofrecen sus figuras de apego. Es importante mantener, en la medida de lo posible, sus rutinas cotidianas (colegio, amistades, juegos, actividades), para que sientan seguridad en medio del dolor.

Evitar miedos innecesarios

Conviene explicar que la mayoría de las personas mueren cuando son muy mayores o cuando están muy enfermas. De este modo se previenen temores relacionados con la posible muerte de otros seres queridos.

Como recurso adicional, os recomendamos el libro “Hablemos de Duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes” de la Fundación Mario Losantos del Campo, que ofrece pautas y herramientas adaptadas a diferentes edades. Puede descargarse de manera gratuita en www.fundacionmlc.org



Las abuelas, abuelos, tías, tíos y otros familiares cercanos también atraviesan su propio proceso de duelo cuando muere un bebé, especialmente si existía un vínculo de apego o una gran ilusión por su llegada. Al igual que sucede con los padres, cada persona vivirá este proceso de manera distinta según su relación con el bebé, su personalidad, su historia de vida y sus recursos de afrontamiento. Por eso, no podemos esperar que todos reaccionen de la misma forma ni que sientan lo mismo que nosotros/as.

En el caso de las abuelas y abuelos, el dolor puede ser doble: por un lado, sufren la pérdida de su nieto/a; por otro, sienten profundamente el sufrimiento de su hijo/a. En muchos casos, los vínculos con sus hijos/as se fortalecen a través de los nietos/as, por lo que la muerte de un bebé supone un golpe muy duro. Es importante mantener una comunicación abierta y darles un lugar en el proceso, si así lo desean, sin olvidar que ellos/as también pueden necesitar apoyo.

Con frecuencia, los familiares más cercanos desean ayudar tomando decisiones en tu lugar, pensando que así alivian tu carga. Sin embargo, aunque sus intenciones sean buenas, esas decisiones quizá no coincidan con lo que necesitas o hubieras elegido. Recuerda que lo fundamental es que seas tú quien decida, tomándote el tiempo que requieras, para no arrepentirte en el futuro.

A veces, las personas que te quieren intentan animarte o “acelerar” tu recuperación emocional, sin respetar tu propio ritmo. Aunque puedan herirte con sus palabras o actitudes, suele tratarse de una falta de recursos, no de mala intención. En esos momentos, lo mejor es expresarles con claridad lo que necesitas y cómo pueden apoyarte realmente.

También puede suceder lo contrario: que algunos familiares se alejen porque no saben cómo acompañarte en un dolor tan grande. Su silencio o distancia no siempre significa desinterés, sino a menudo inseguridad o miedo a hacerte daño.



Nota de las autoras

Esperamos que esta Guía, que nació con la idea de ser un refugio seguro, te sea de ayuda en tu proceso de duelo.

Gracias por permitirnos acompañarte en este camino y poder ofrecerte esta forma de honrar a tu hija/o.

Ojalá este álbum se convierta en un recuerdo tangible del amor que os une.

Con cariño,

Marian, M^a José, Rosa Ana y Chiqui.





Hay vidas que, aunque breves, permanecen en ti para siempre.

Este es un recurso dedicado a acompañar, validar y guardar la memoria de las muertes gestacionales, perinatales y neonatales.

Un lugar propio para la memoria, el amor y la palabra.