



Embrace the Memories

“You are not lost. You continue in every hearty laugh, in every nice surprise, and in every reassuring moment of my life.” Molly Fuima

Below are some rituals to help you remember and pay tribute to the one who died. Keep in mind these rituals can be public or private, spontaneous or planned out. Create the rituals that will have the most meaning and significance for you.

Talk or write about the favorite times you shared.

Retain special keepsakes that belonged to your loved one.

Display a photo of your loved one. Tell them about your day or about a shared memory.

Visit places that stimulate memories of good times together.

Create a “memory book” of special photos you have selected. Write briefly about the memory reflected in the picture. Review the photos on holidays or anniversaries.

Contribute money to a charity, scholarship fund, or other worthy cause in your loved one’s name.

Donate an item to a favorite organization in your loved one’s name; a painting to a local hospital, a bench along a river or ocean, a wheelchair to the local hospice, a book to the library.

Plant a tree or rosebush in your loved one’s name.

Buy a special candle and light it on special occasions; birthdays, anniversaries, etc.

Visit the cemetery or place where your loved one’s ashes are scattered whenever you wish.

Release a balloon with an attached note to your loved one.

Continue to wear your wedding ring or have it made into a pendant for a necklace.

*Month 9 Enclosure 2007, Resources For Grief
www.resourcesforgrief.com*



Abrace la Memorias

“Usted no está perdido. Usted continua en cada carcajada, en cada agradable sorpresa, y en cada momento tranquilizador de mi vida.”

Molly Fuima

A continuación se presentan algunos rituales para ayudarle a recordar y rendir homenaje a la persona que murió. Tenga en mente que estos rituales podrán ser público o privado, espontáneamente o planeado. Crea rituales que le darán mayor sentido y significado para usted.

Hable o escriba sobre sus momentos favoritos que compartieron.

Conserve los recuerdos más especiales que pertenecieron a su ser querido.

Ponga una foto de su ser querido. Cuénteles sobre su día o sobre memorias compartidas.

Visite lugares que estimule recuerdos de los buenos tiempos juntos.

Crea un “libro de recuerdos” de fotos especiales que ha escogido. Escribe brevemente sobre las memorias que reflejan la foto. Repase las fotos durante los días festivos o aniversarios.

Contribuya dinero en obras de caridad, fondos de becas o otra causa digno a nombre de su ser querido.

Done un elemento a una organización favorita en el nombre de su ser querido; una pintura a un hospital local, una banca a lo largo de un río o un océano, una silla de ruedas a un hospital local, un libro a la biblioteca.

Planta un árbol o un rosal en nombre de su ser querido.

Compre una vela especial y enciéndela en ocasiones especiales; cumpleaños, aniversarios, etc.

Visite el cementerio o lugar en donde su las cenizas de su ser querido en donde se dispersaron cuando desee hacerlo.

Libere un globo con una note adjunta para su ser querido.

Continúe usando su anillo que matrimonio o mándelo hacer un colgante para un collar.

www.resourcesforgrief.com