

AL FINAL DE LA VIDA

WWW.ALFINALDELAVIDA.ORG

LEGADOS PARA LA HUMANIDAD

UNA VIDA CON SENTIDO



OFRECE TU LEGADO PARA LA HUMANIDAD

Desde **Al Final de la Vida** queremos ofrecer un espacio de cuidado y acompañamiento emocional para aquellas personas que se encuentran en proceso de final de la vida, en el que puedan ofrecer un **mensaje motivador e inspirador** sobre lo que han aprendido, aportado y valorado en sus vidas.

Es una forma cercana y vivencial para dejar un **legado audiovisual** que perdure en el tiempo y pueda servir:

- **Al propio paciente** en su proceso de cierre y despedida.
- **A la familia**, dando tranquilidad al ver a su ser querido afrontar la partida con serenidad, calma y paz interior.
- **A toda la humanidad**, como fuente de inspiración y reflexión sobre la VIDA, acercando la muerte como un proceso vital, natural e inevitable.



QUÉ ES UN LEGADO PARA LA HUMANIDAD

Es un **mensaje de vídeo** "motivador, inspirador e incluso sanador" para las personas en final de vida, en el que comparten al mundo su sentido vital y sus reflexiones más profundas sobre la propia VIDA.

“

LO VERÁN
PERSONAS DE
DIVERSAS
EDADES,
CULTURAS Y
VIVENCIAS.

¡RECORDARÁN
TUS PALABRAS
PARA SIEMPRE!

”

BENEFICIOS EMOCIONALES DE REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA:

- Narrar la propia existencia con una **perspectiva amplia** en las diferentes etapas vitales.
- Rememorar **momentos gratificantes y emotivos** que le han llevado a ser quien es.
- Reconocer el **sentido vital, profundo e individual** que **te conecta con todo** lo demás.
- Compartir con tus seres queridos el último viaje desde la calma, serenidad y aceptación profunda.
- Reconocer una **VIDA VIVIDA HASTA EL FINAL**

ANTES DE EMPEZAR TEN EN CUENTA QUE:

- Necesitas **contar con un acompañante** (familiar, amig@ o voluntari@) que se encargue de preparar los aspectos técnicos para la grabación descritos en las **instrucciones para crear tu vídeo (PDF Descargable)** e **imprimir el Consentimiento Informado (CI) para que lo firmes (PDF Descargable)**.
- Deberás **firmar el CI** ya que será tu autorización para publicar tu vídeo y mantener visible tu legado. **(PDF descargable)**
- **Reflexiona previamente** sobre el mensaje que quieres transmitir y ten presente que el vídeo debe ser **máximo de 10 minutos** de duración.
- **Elige una foto tuya** (actualizada) y piensa en una **frase célebre tuya** con la que se te recordará.

INSTRUCCIONES DE GRABACIÓN Y ENVÍO DE DOCUMENTACIÓN

Preguntas a realizar por el acompañante

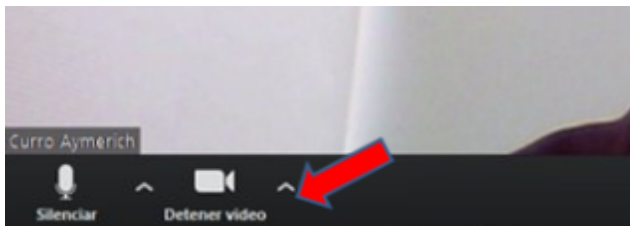
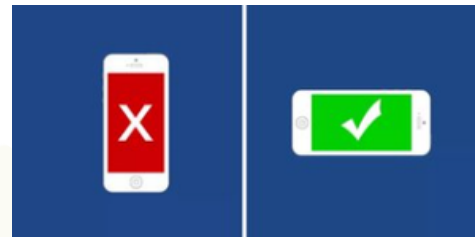
- ¿Cuál es tu nombre, edad, ciudad o país de origen?
- Cuéntanos algunos datos acerca de donde o cómo ha sido tu vida
- ¿Qué cosas han sido las más gratificantes durante toda tu vida?
- Ofrece un mensaje a la humanidad sobre el VIVIR y cómo está siendo para ti el afrontar con aceptación el proceso de morir.
- Qué idea tenías de los cuidados paliativos y cómo ha cambiado con la atención recibida ¿Crees que tener acceso a ellos debería ser un derecho?
- Agradece si así lo consideras, a tus seres queridos, a Dios o a quien tú quieras
- Cierra con tu frase celebre



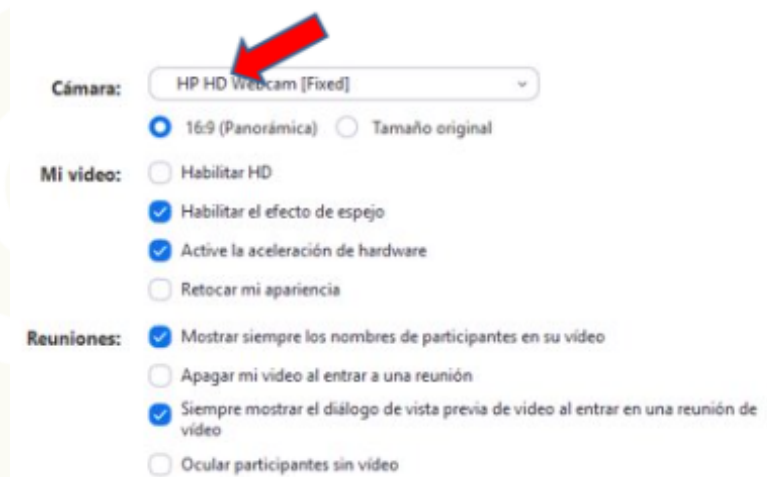
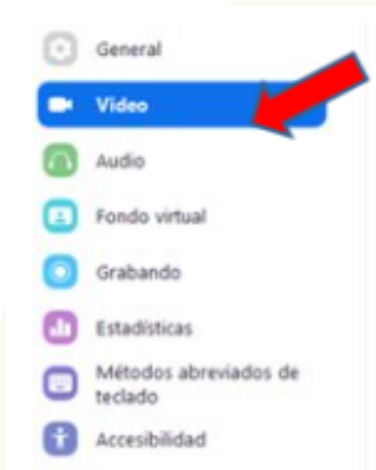
Ten en cuenta los siguientes aspectos técnicos

1 Dispositivos de grabación

- Puedes usar el móvil o el ordenador (**preferiblemente**)
- Si grabas con un móvil, recuerda grabar **siempre en horizontal**



- Si grabas con un ordenador a través de zoom, se debe **activar la opción de “calidad HD”** en Configuración de vídeo
- Una vez hecha la grabación, **descárgate el vídeo** en el ordenador

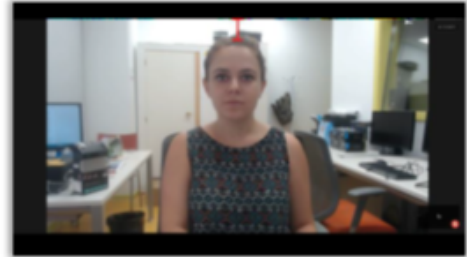


2

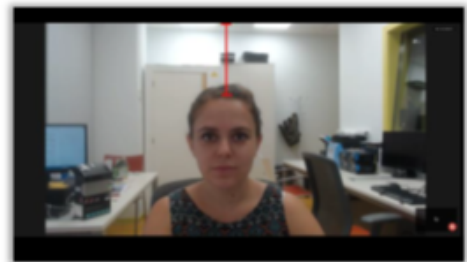
Sonido, luz y encuadre

- Utiliza **auriculares con micrófono** (puedes usar los mismos del móvil) y **pon el micro cerca a tu boca** para que tu voz se escuche de forma clara.
- Si es posible, **busca luz natural directa** o en su defecto enciende la luz del techo.
- Procura elegir un momento del día sin ruidos.
- El encuadre **debe ser centrado**, sin cortarte la cabeza, ni dejando mucho espacio sobre ella.

CORRECTO



INCORRECTO



Envío de documentación

Deberás **preparar los 3 archivos**

- a. La grabación del vídeo
- b. El Consentimiento Informado firmado
- c. La foto en JPG

Podrás enviarlo a través de **www.filemail.com**, una plataforma web para envío de documentos de forma **segura y gratuita**. (5GB)

Envíanos toda la información al mail **legadoshumanidad@alfinaldelavida.org**

incluye **un mail válido** al que podamos comunicarnos contigo

Enviar como e-mail Enviar como enlace

Para (correo electrónico)

De (correo electrónico)

Asunto

Escriba un mensaje o deje los archivos aquí

Añadir Archivos Añadir Carpeta Enviar

Consejo: Enviar archivos a través de Filemail Desktop es mucho más rápido que los navegadores! ☺

Una vez recibida la información

- Se revisará la calidad e idoneidad de la grabación,
- Se comprobará la información requerida
- Se te enviará un correo con la confirmación de la recepción de la información y posteriormente otro con el enlace de acceso a la publicación.

¡GRACIAS POR TU GENEROSIDAD Y POR OFRECERNOS LA SABIDURÍA DE TODA UNA VIDA!