

ESTE ARCHIVO DE VIDA PERTENECE A:

---

NOMBRE

NÚMERO PERSONAL

# ARCHIVO DE VIDA





# Archivo de vida – un documento importante

**T**odo tiene un principio y todo tiene un final. Cuando estamos en el medio de la vida no pensamos en la idea de que algún día todo se acaba, o mas bien, no queremos pensar en la idea. Con el fin de facilitar para quienes dejamos detrás de nosotros, ahora podemos hacer muchas cosas en el medio de la vida.

¿Sabes tus seres mas cercanos donde guardas los documentos importantes? ¿Sabes ellos cuales son tus seguros y en cuales empresas? Probablemente tus familiares saben tan poco sobre esto como tu sabes sobre ellos.

El día en que tu no estés y tu Archivo de vida sea el único documento que hayas dejado, habrás dejado un querido recuerdo.

¿Cómo deseas ser atendido si sufres de una enfermedad que te deja incapaz de expresar tus deseos? ¿Quién te conoce mejor que tu mismo? Entonces, ¿por qué no escribir una valiosa información a tus familiares y además a los profesionales de la salud que un día deberán cuidar de ti?

El funeral es una última oportunidad para la familia y los amigos de decir adiós y es tu última oportunidad para influir en la memoria de aquel día. Si eres una persona que ama la vida y le gusta tener gente a su alrededor, también tienes muchos amigos que desean y necesitan una despedida. Esto se puede hacer de muchas maneras diferentes. Se dice que solo la imaginación establece los límites.

La funeraria sabe cuales son los límites y guía a los familiares el día que esto sea actual. Tu puedes ayudarlos en el camino a través de este documento donde escribes como quieres que sea.

Al final del archivo de vida hay un resumen donde puedes escribir una historia de tu vida.

Esperamos que el llenar tu archivo de vida se convierta en un viaje agradable con muchos recuerdos y sonrisas de la misma forma en que lo será el día que lo lea tu familia. Recuerdos, sonrisas y lágrimas se sustituyen entre sí, pero es preferible en lugar de preguntas sin respuestas que muchas veces se convierten en desacuerdos entre familiares.

Algunos le llaman una carta de amor, otros dicen mis deseos. No importa como le llames, lo importante es no dejar a la familia en la incertidumbre.

# Mis documentos importantes

**R**eúna sus documentos importantes, tales como contratos de convivencia, contratos de matrimonio, cartas de seguro, documentos de servicios funerarios junto con su archivo de vida. Mantenga su archivo de vida de tal forma que sea fácil de encontrar cuando su familia lo necesite. La manera mas segura es guardar el archivo de vida en una funeraria autorizada, y a través de vigilancia de documentos en "Livsarkivet" quienes mantienen y vigilan aquello, hacerles llegar la información tan pronto como les llegue el aviso de tu muerte. Para estar seguro de que el archivo de vida con tu información personal algún día sea útil debes llenar y mantener una tarjeta de monedero. El Archivo de vida queda registrado en su número de seguridad social (numero personal), de esta forma independiente de en qué lugar del país se encuentre podremos hacer que tu Archivo de vida esté accesible el día que sea necesario. Por supuesto puedes actualizar los documentos cuando desees. El Archivo de vida se almacenará de forma gratuita. Pagas una pequeña cantidad por los testamentos y otros documentos. Si desea llenar su Archivo de vida de forma totalmente digital, visite la página web [www.livsarkivet.se](http://www.livsarkivet.se) dónde también se guarda y se controla.

## Testamentos

- He redactado un testamento en esta fecha \_\_\_\_\_
- Almacenado en un lugar seguro como el siguiente:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Existe una copia en \_\_\_\_\_
- Guardado en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

El testamento decide como se distribuyen las propiedades después de tu muerte. Debe ser por escrito y con el testimonio de dos personas a la vez quienes además deben ser mayores de 25 años. Consulte siempre con un experto antes de establecer un testamento.

## Acuerdos de convivencia

- He redactado un acuerdo de convivencia el día \_\_\_\_\_
- Almacenado en un lugar seguro como el siguiente  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

A través de un acuerdo de convivencia, puedes renunciar a la ley de convivencia. Entonces cada uno conserva sus bienes en caso de separación o muerte.

## Preupcial

- Prenupcial registrado en tribunales de distrito.
- Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

Un acuerdo prenupcial puede ser establecido para asegurarse de que cierta o toda la propiedad queda para un individuo en un matrimonio. Como por ejemplo cuando los conyugues quieren mantener la propiedad heredada o cuando quieren mantener sus respectivas fortunas separadas.

## Legalización de testimonio previa

- Legalización de testimonio de \_\_\_\_\_
- Almacenado en un lugar seguro como el siguiente  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.



## Titulo de propiedad

- Tengo todo o parte del título de propiedad de la siguiente propiedad/arrendamiento

---

---

- Soy dueño de la totalidad o parte de los condominios/edificios

---

---

## Escritura de cementerio

- Tengo el derecho de los titulares de entierro a las siguientes tumbas

---

---

- Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

## Otros documentos

- También tengo los siguientes documentos (documentos de préstamos, puntuaciones, Certificado de trabajo)

---

---

---

---

---

- Almacenamiento en la Seguridad de documentos de Archivos de vida.

## Otro

---

---

---

---

---

---

---

---

El derecho de los titulares los tiene quien o quienes estén registrados en la gestión de cementerios como titulares de lugar de entierro.

Espacio para otras notas.





## Seguros

- Seguro de hogar/villa disponible en compañía de seguros \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Seguro de vida disponible en compañía de seguros \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Seguro de salud disponible en compañía de seguros \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- El seguro de accidentes está en la compañía de seguros \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Seguro de empresa disponible en compañía de seguros \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Memento Seguro funerario
- Otro seguro funerario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Seguro de vida colectivo
- Seguros a través de los empleadores
- Seguro de pensiones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Seguro de los sindicatos \_\_\_\_\_
- Otros seguros y compañías de seguros \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Almacenamiento en la seguridad de documentos de Archivos de vida.

Si usted no tiene control total sobre cuales son sus seguros, usted puede pagar por el servicio de ayuda para identificar y asignar sus seguros. La funeraria tiene mas información.



## Sobre donación

**A**quí en Suecia la cantidad de donaciones no son suficientes para cubrir la necesidad de órganos a todos los pacientes que están en la espera de un trasplante. A través de un trasplante los órganos y tejidos enfermos se sustituyen con sanos de otra persona. Ahora es posible trasplantar órganos como el hígado, riñón, corazón, pulmón y páncreas. También es posible el trasplante de tejidos como la piel, córnea, válvula cardíaca y hueso.

Un requisito previo para trasplantes es que hay personas que quieren donar sus órganos y tejidos después de la muerte. Usted puede expresar su voluntad notificándola a el registro de donaciones y/o llenar una tarjeta de donante. Inscríbete al registro de donaciones en [www.livsviktigt.se](http://www.livsviktigt.se) o llame a la línea de donaciones al numero 020- 77 11 77.

Muchos tienen claros sus deseos en cuanto a la donación de órganos. Para asegurarse de que esta petición se cumpla el día que mueras, debes informar a tus familiares. Lo mismo cuando se trata de autopsia, aunque en algunos casos no hay opción.



## Donación de órganos y tejidos.

Lo que te debes plantearte es si deseas donar tus órganos y tejidos después de tu muerte. Si deseas donar, también incluye trasplante y otros fines médicos o únicamente trasplante. Es posible eximir órganos o tejidos que no quieres donar.

- Me he inscrito a el registro de donaciones y/o llenado una carta de donaciones.
- No quiero donar órganos ni tejidos después de mi muerte.

## Autopsia

- No tengo objeción en cuanto a autopsia.
- No quiero autopsia si las circunstancias no lo requieren.

## Sobre los cuidados paliativos, Directivos en el final de la vida

**S**egún la ley de servicios de salud (HSL, 1982:763) hay disposiciones de que el cuidado debe estar basado en el respeto por la autonomía y la integridad del paciente y para satisfacer su necesidad de seguridad en la atención y tratamiento. Si sufro un accidente, o una enfermedad terminal o por otros motivos no puedo expresar mi voluntad, los médicos y otros profesionales de la salud deben actuar respetando la fuerza de mi voluntad, la cual esta expresada en mis Directivos del final de la vida, [www.rtv.d.nu](http://www.rtv.d.nu).

- He redactado Directivos del final de la vida los cuales se almacenan en \_\_\_\_\_

# Cuando en la vida ya no puedo expresar mi voluntad

**E**n medio de la vida todos corremos el riesgo de una enfermedad o un accidente que nos deja dependiendo del tratamiento de otras personas. Para facilitar a ellos y hacer la vida lo mejor posible puedes dejar información valiosa acerca de ti.

## Por la mañana o por la noche

Soy  Activo por la mañana  Activo por la noche

## Ropa

La ropa que me gusta usar \_\_\_\_\_

## Colores

Mis colores favoritos \_\_\_\_\_

Colores que no me gustan y no deseo para mi ropa o interior \_\_\_\_\_

## Música

Me gusta escuchar música y en particular  Jazz  Clásica  
 Top música sueca  Religiosa  Música de banda  Canciones  
 De todo un poco  Otra, por ejemplo \_\_\_\_\_

Mis artistas favoritos \_\_\_\_\_

## Comida y bebida

Alimentos que como con placer \_\_\_\_\_

Comida que **no** me gusta \_\_\_\_\_

Con la comida me gusta beber  
 Leche  Agua  Cerveza  Gaseosa  Vino  
 Otro \_\_\_\_\_

## Alergias

Soy alérgico a \_\_\_\_\_

Si eres activo tanto en la mañana como por la noche es preferible seleccionar ambas opciones.

Dicen que el bienestar viene de adentro, pero el poder llevar la ropa que a uno mas le acomoda y con los colores preferidos a uno tiene gran importancia.

Piensa que la comida y la bebida enriquecen la vida.



La información sobre posibles alergias puede ser la diferencia entre vida y muerte. Es importante ser específico en cuanto a lo que induce la alergia y cual es la reacción.





## Mascotas

Mascotas que tengo o he tenido \_\_\_\_\_

Animales que me gustan \_\_\_\_\_

## Prefiero

- Me gusta estar al aire libre en la naturaleza.
- Prefiero ocuparme al interior.
- Me gusta tener gente a mi alrededor.
- Prefiero la soledad.

\_\_\_\_\_

## Diarios, literatura y medios de comunicación

Diarios, periódicos semanales y revistas son importantes para mi y yo léolos siguientes \_\_\_\_\_

Tipos de libros/ autores que me gusta leer o escuchar \_\_\_\_\_

Paginas web, radio y programas de televisión que me gusta escuchar y mirar \_\_\_\_\_

## Viajes e intereses

Me encanta viajar y he visitado los siguientes países/lugares

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Soy miembro en las siguientes asociaciones en las cuales quiero Permanecer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Retirarme \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Algunas personas aman a los perros y gatos, mientras que otros les temen. Hoy en día es común usar animales domésticos en la salud.

Cuanta más información se deja acerca de sus intereses, es mas posible para tus familiares de respetarte a ti y tus intereses.

La solidaridad en una asociación puede ser muy importante. Muchas asociaciones trabajan para alcanzar a los que no pueden estar activos por si mismos.



## Trabajo y educación

Tengo la siguiente educación \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trabajo/he trabajado en \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hablar de su trabajo es algo muy estimulante para muchos. El trabajo ocupa una gran parte de nuestras vidas.

## Mi familia y amigos

Mi familia inmediata (nombre y fecha de nacimiento) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis amigos cercanos son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis padres y hermanos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nací y crecí en \_\_\_\_\_

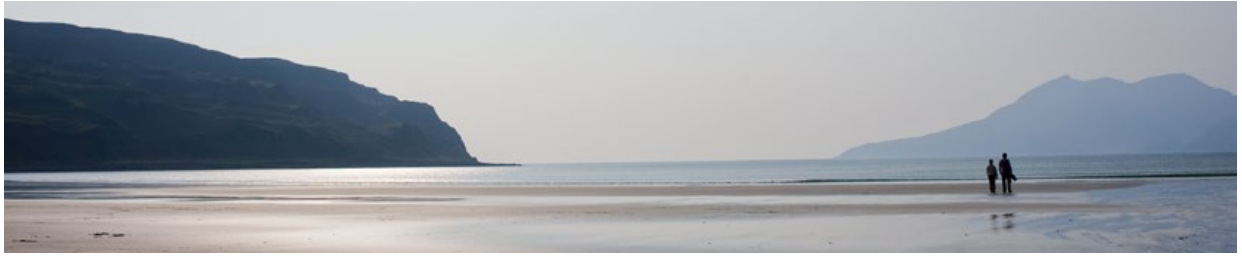
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los nombres de tus familiares tanto vivos como muertos puede ser una valiosa información para tus parientes y cuidadores.





## Información almacenada digitalmente

Quiero que la información digital que tengo y controlo sea

Borrada     Guardada Con la excepción de \_\_\_\_\_

---

---

Direcciones y datos de usuario para guardar o borrar Información digital: \_\_\_\_\_

---

---

Mi dirección de email es \_\_\_\_\_

## Otro

Otras cosas que quiero que sepan de mi (como por ejemplo mis miedos, política, y acontecimientos que influyeron y significaron mucho para mi etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Información digital puede ser tus paginas web, blogs, y bancos de imágenes.

No olvides anotar y complementar en tu Archivo de vida con tus datos de usuario. Esto es muy importante para que la información digital se pueda guardar o borrar.

Aquí hay espacio para todo en lo que no hemos pensado. Si el espacio no es suficiente puedes seguir al final del documento en la última pagina. Piensa en toda la información que pueda servir de ayuda y apoyo en un futuro en caso de cuidado por causa de enfermedad o accidente.

# Como quiero mi funeral

**E**s importante que tus seres mas cercanos se despidan de ti para después poder proceder en la vida. ¿Como quieres que te recuerden? ¿No seria agradable que cuando tus familiares lean tus pensamiento sobre el funeral, sonrían de reconocimiento porque tu en tus deseos te atreves a mostrar quien realmente fuiste? Es común que nos subestimemos a nosotros mismos, que no queramos tomar espacio ni ser vistos. Deja que el funeral sea una celebración de la vida que tuviste.

## Ceremonia del funeral

- Soy miembro de la iglesia sueca y quiero un funeral según la orden de la iglesia sueca.
- Quiero un funeral según la orden de la iglesia libre.
- Quiero un funeral civil.
- Quiero que la ceremonia sea en \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ iglesia/capela/otra ubicación  
 Como me gustaría que fuera la ceremonia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Dejare el diseño de la ceremonia a mis parientes.

## Entierro o cremación

- Deseo un entierro.  Deseo ser cremado.
- Dejo esta decisión a mis parientes.

## Selección de la tumba y el entierro

- Deseo ser enterrado en \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Cementerio/lugar de entierro
- Nuevo entierro.
- Tumba disponible, numero de tumba \_\_\_\_\_
- Dejo la elección de entierro a mis familiares.

Quiero que las cenizas sean enterradas en:

- Urna  Otro lugar \_\_\_\_\_
- Arboleda de recuerdos  Lugar de enterramiento de cenizas
- Quiero que la ceniza con el permiso de Länsstyrelsen, sea esparcida (lugar) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La mayoría de los entierros en Suecia se llevan a cabo bajo la orden de la iglesia sueca. En el caso de que uno pertenezca a otra comunidad religiosa, es natural elegir la ceremonia de esa comunidad. Cuando es un entierro civil uno puede diseñar la ceremonia totalmente según sus deseos.

En un entierro se baja el ataúd con el muerto a la tierra y se descompone.

Cremación significa que el ataúd junto con el muerto se queman y que posteriormente se esparce o entierra la ceniza. Existen espacios especiales para las urnas con cenizas. También hay alternativas libres de mantenimiento y el mantenimiento de las tumbas se pueden comprar de la administración de cementerios.

Para esparcir las cenizas en la naturaleza debes tener un permiso de Länsstyrelsen. Este permiso solo lo pueden solicitar tus sobrevivientes.

Aquí puedes escribir libremente como deseas tu ceremonia. Quien la dirige, cual música, himnos, canciones, solistas y todo lo que sea importante para ti, para que sea como tu lo deseas. Si no tienes suficiente espacio aquí puedes seguir al final del documento o en una hoja suelta.





# Finalmente – También necesitan saber esto

**E**n la sección para poner notas tienes la posibilidad de agregar cosas que te parecen importantes para los que están encargados de las cosas practicas.

## Funeraria

Quiero que \_\_\_\_\_  
Funeraria se encargue de mi funeral.

## Legalización de testamento

Quiero que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Se encargue de mi legalización de testamento.

## Banco

Mi banco/s \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 Tengo caja de seguridad en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 Quiero que esta persona se encargue de que mis deseos expresados en este archivo se respeten hasta donde sea posible: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A muchos les hace falta alguien que naturalmente se haga cargo de las cosas practicas cuando alguien se enferma o muere. En esos casos uno puede nombrar a alguien o algunos a quienes se les tiene confianza. Es importante que la persona/s que nombres estén al tanto de su papel en caso de que te enfermes o mueras. No necesitan saber el contenido de tu Archivo de vida, solo que existe.

# ARCHIVO DE VIDA

Este Archivo de vida ha sido revisado el \_\_\_\_\_  
El contenido de mi Archivo de vida será informado a Nombre,  
dirección y teléfono, numero personal \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CIUDAD

FECHA

FIRMA

NOMBRE IMPRESO

NÚMERO PERSONAL







Garantin för  
rätt hjälp

*Asociación de funerarias suecas (SBF) Consiste en 400  
funerarias autorizadas cuyo personal tiene una amplia  
formación De autorización. Una funeraria autorizada esta  
asegurada y controlada por SBF.*