



## Lidiando Con La Pérdida De Una Mascota:

### 1) **¿Por qué tengo tanto dolor?**

La aflicción sobre la pérdida de una mascota es normal y natural. Una mascota es una parte importante y constante de su vida. Son una fuente de amor incondicional y compañía. Usted puede sentirse devastado por la pérdida de la relación, ese sentimiento es válido.

### 2) **¿Qué puedo esperar sentir?**

Different people experience grief in different ways, it can come in the form of guilt, denial, anger, and/or depression.

### 3) **¿Qué puedo hacer con mis sentimientos?**

No niegues tu dolor. Es importante ser honesto acerca de sus sentimientos. ¡Tienes derecho a sentir dolor y aflicción! Alguien a quien amabas ha muerto y te sientes solo y desconsolado. Reconoce tus sentimientos y expresarlos libremente. Evitando la aflicción puede empeorar las cosas y hacer que sea más difícil de procesar. Intente recordar los buenos tiempos. Algunos encuentran útil expresar sus sentimientos y recuerdos en poemas, cuentos o cartas para la mascota. Otras estrategias incluyen reorganizar su horario para cubrir el tiempo que hubiera pasado con su mascota; preparando un memorial como un collage de fotos; y hablar con otros sobre su pérdida.

### 4) **¿Con quién puedo hablar?**

Analizando sus sentimientos con una persona, como un familiar o un amigo(a), es una excelente manera de poner sus sentimientos en perspectiva y encontrar formas de manejarlos. También puedes pedirle a su veterinario que le recomiende un consejero de pérdida de mascotas o un grupo de apoyo. Recuerde, su dolor es genuino y merece atención.

### 5) **¿Qué debería hacer después?**

Decidir qué hacer con los restos de su mascota puede ser difícil. Hable con su veterinario acerca de cuáles son las opciones que están disponibles para ti. Podrán brindarle información sobre la cremación (privada o grupal), y entierro del cementerio. Tenga en cuenta a los miembros de la familia y a las personas cercanas a la mascota al tomar su decisión. Puede tener un impacto profundo en cómo lidiar con la pérdida de su familiar.

### 6) **¿Qué debo decirle a mis hijos?**

Usted es el mejor juez de cuánta información pueden manejar sus hijos; la honestidad es lo importante. Asegúrese que sus hijos sepan de la muerte y que la mascota ya no siente ningún dolor. Nunca les diga a sus hijos que la mascota "se fue lejos", esto puede ocasionar angustia o esperanza de su regreso, hasta preguntarse qué hicieron para que la mascota se fuera. Permita que los niños pasen por el proceso de aflicción sin criticarlos por llorar o no ser "fuertes".

### 7) **¿Sufrirán mis otras mascotas?**

Las mascotas observan cada cambio en el hogar y parecen lamentarse por la ausencia de su compañero. Si desea, dándoles más atención a sus otras mascotas durante este tiempo puede ser beneficioso para usted y su compañero.

### 8) **¿Debería agarrar una nueva mascota inmediatamente?**

Idealmente, una persona debería procesar el dolor y la pérdida de la mascota que falleció recientemente antes de intentar construir una relación con una nueva mascota. Una nueva mascota nunca reemplazará a la anterior. Cuando decidas conseguir una nueva mascota, nunca esperes que sea como la que perdiste; permitiéndoles desarrollar su propia personalidad. Si llega el tiempo de recibir a otra mascota, nunca sientas que estás siendo desleal con tu mascota anterior por construir una relación larga y amorosa con una mascota nueva.

©2001 by Moira Allen, reprinted from The Pet Loss Support Page <http://www.pet-loss.net>

# Metropolitan Animal Specialty Hospital