

## ASPECTOS A RECORDAR

La experiencia de pérdida es diferente para todos y puede presentar desafíos únicos.

### El silencio ensordecedor

El silencio en su casa tras la muerte de una mascota puede ser terriblemente pesado. Aunque su animal de compañía ocupa espacio físico en su vida y en su hogar, muchas veces sus sentidos perciben más su presencia. Cuando esa mascota ya no está con nosotros, la falta de su presencia - el silencio - se torna desgarradora. Se convierte en la realidad de la "presencia de la ausencia". Simplemente estar consciente de esta cruel realidad le ayudará a prepararse para la gran cantidad de emociones.

### El vínculo especial con su mascota

La relación que tenía con su mascota es un vínculo especial y único, un vínculo que para algunos podría ser difícil de entender. Habrá amigos y familiares con buenas intenciones que le harán pensar que no debería lamentarse por su mascota o que le dirán que no debería sufrir tanto porque "solamente se trata de un gato o de un perro". Su aflicción es normal y la relación que tuvo con su amigo especial necesita ser honrada.

### La aflicción no se puede catalogar

En ocasiones, nuestra mente se interpone con el deseo de nuestro corazón de llorar tratando de justificar la profundidad de nuestras emociones. Entonces, algunas personas querrán "catalogar" su aflicción, comparando sus emociones de aflicción con otras personas que podrían estar "peor". Aunque esto es normal, su aflicción es su aflicción y merece el cuidado y la atención de cualquiera que esté experimentando una pérdida.

### Cuestiones de espiritualidad

Durante este momento de aflicción, posiblemente cuestione sus creencias en cuanto a las mascotas y la vida después de la muerte. Muchas personas cercanas a usted también tendrán sus propias opiniones. Será importante que durante este tiempo encuentre las respuestas adecuadas para usted y para sus creencias individuales y personales.

Para más información, visite:

[www.avma.org](http://www.avma.org)



[www.avma.org](http://www.avma.org) | 800.248.2862

# PÉRDIDA DE MASCOTAS Y AFLICCIÓN

*Presentado por su veterinario y por la American Veterinary Medical Association*



# CUANDO UN SER QUERIDO

como una amada mascota, muere, a menudo la pérdida causa aflicción y una intensa pena. Al demostrar físicamente su aflicción, está lamentando activamente la muerte de su amada mascota. Esta lamentación activa lo llevará a un viaje hacia la resignación con la pérdida de su mascota.

## ¿QUÉ DEBERÍA HACER?

Su viaje de aflicción no tomará un patrón prescrito ni se determinará en etapas. Durante el período en el cual está lamentando activamente su pérdida, podría ayudar considerar lo siguiente:

### • RECONOCER LA REALIDAD DE LA MUERTE

Reconocer la plena realidad de su pérdida podría tomar semanas o meses, pero se hará en el momento que sea adecuado para usted. Sea amable consigo mismo mientras se prepara para su "nueva vida normal" sin su amada mascota. Al igual que tomó tiempo forjar la relación con su mascota, también tomará tiempo para acostumbrarse a que ya no está con usted.

### • ACERCARSE AL DOLOR DE LA PÉRDIDA

Experimentar esas ideas y sentimientos emocionales sobre la muerte es una necesidad difícil, pero importante. Un viaje de aflicción más saludable puede darse al tomarse su tiempo para trabajar con sus sentimientos en lugar de reprimirlos o ignorarlos.

### • CONTINUAR SU RELACIÓN A TRAVÉS DE LOS RECUERDOS

Sus recuerdos permiten que sus mascotas sigan viviendo en su interior. Abrazar esos recuerdos, tanto felices como tristes, puede ser un proceso muy lento y, en ocasiones, doloroso que ocurre en pasos pequeños. Por ejemplo, tómese algo de tiempo para mirar fotografías, escriba un tributo a su mascota o escríbale a su mascota una carta donde recuerde el tiempo que pasaron juntos.

### • AJUSTAR SU IDENTIDAD PROPIA

Parte de su identidad propia podría provenir del hecho de ser dueño de una mascota. Otras personas también pueden pensar en usted en relación a su mascota. Podría ser "el chico que siempre paseaba al perro negro por el vecindario" o "el amigo cuyo gato siempre saltaba a los regazos". Ajustarse a este cambio es una necesidad central del duelo.

### • BUSCAR UN SIGNIFICADO

Cuando una mascota muere, es natural cuestionarse el significado y el propósito de las mascotas en su vida. Asumir estas preguntas es otra necesidad que debe cumplirse durante su viaje de aflicción. Debe saber que lo importante es la pregunta, no encontrar respuestas concretas.

### • RECIBIR APOYO DE LOS DEMÁS

Usted necesita el amor y el apoyo de los demás porque nunca "se recuperará" de la aflicción. Hablar o estar con otros dueños de mascotas que hayan experimentado la muerte de una mascota puede ser una manera importante de suplir esa necesidad.

**Sea amable consigo mismo mientras se prepara para su "nueva vida normal" sin su amada mascota.**

