

Afligido por Su Mascota



UNA GUÍA PARA ENTENDER LA
PÉRDIDA DE UNA MASCOTA

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

© 2014 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducido sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares.

Visite www.QOLpublishing.com.

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: Llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Introducción

La pérdida de una mascota puede ser una de las cosas más duras que uno tenga que sufrir. Las mascotas acompañan a muchos de nosotros durante los momentos buenos y malos de la vida. Algunas personas se sorprenden al descubrir que se sienten igual de mal — o incluso más mal — cuando pierden a su mascota que como se sintieron cuando perdieron a un ser querido.

La aflicción (tristeza o dolor) es la forma natural con que enfrentamos una pérdida. Es la suma de todo lo que sentimos cuando algo o alguien que nos importa deja de existir en nuestra vida. El dolor puede dejarlo agotado, herido y abrumado.

Usted *puede* vencer esto. Puede que sea difícil de creer en este momento. Tomará tiempo y paciencia. Esperamos que este folleto le ayude a entender lo que está sintiendo. Entender su dolor puede ayudarle a encontrar consuelo y sanación.



¿Cómo es Diferente la Pérdida de una Mascota?

Nuestras relaciones con nuestras mascotas son a menudo más fáciles que nuestras relaciones con otras personas. Las mascotas son inocentes. No nos molestan ni hieren nuestros sentimientos. Las mascotas nos dan amistad y amor sin condiciones, y por eso podemos sentir su pérdida con más fuerza.

Una de las cosas más difíciles cuando uno pierde una mascota es que otras personas pueden pensar que la pérdida no tiene importancia. Pueden decir que su mascota era “sólo un animal”. Le pueden preguntar cuándo va a conseguir una mascota nueva. Puede sentirse frustrado consigo mismo por sentirse tan triste.

Es importante que sepa que su pérdida es real y que es normal que se sienta afligido. El tamaño de su mascota no tiene nada que ver con el tamaño de su tristeza. Muchas personas sienten el mismo dolor cuando pierden un pájaro, ratón o pescado que cuando pierden un gato o un perro. Cualquier animal doméstico es parte de un capítulo especial de su vida. Él o ella quizás estuvo presente durante algunos de los momentos más importantes de su vida.

“Cuando estos tranquilos amiguitos nos dejan, entre los dolores que sentimos, no es de los menos fuertes que se llevan con ellos tantos años de nuestras vidas”.

— John Galsworthy, novelista y dramaturgo

Después de la Pérdida

Es posible que todavía no sienta la realidad completa de su pérdida. Tal vez le parece irreal que su mascota ya no está. Usted puede sentir como si estuviese pasando por los movimientos de la vida diaria. Puede ser difícil tomarse el tiempo para llorar en el trabajo o la escuela.

Hacerle un entierro o funeral a su mascota, puede ayudarle a sanar su dolor. Algunas personas deciden hacer sus propios rituales. Si no hay ninguna ceremonia, puede recordar su mascota a su manera.

Lo que usted puede hacer:

- **Hablar con su veterinario acerca de las opciones del entierro o la cremación de su mascota.** Algunos lugares tienen cementerios solo para mascotas. O puede cremar a su mascota y guardar las cenizas en una urna especial. Si la ley lo permite, puede esparcir las cenizas en el lugar favorito de su mascota en el exterior.
- **Si otros miembros de la familia vivieron con usted y su mascota, deje que le ayuden a planear lo que va a hacer.** Esto va a servir para que todos encuentren conclusión y se sientan más unidos.
- **Dése tiempo para aceptar la pérdida.** Haga tiempo de tranquilidad para pensar cuando lo necesite. Pida tiempo libre del trabajo de ser posible.

Efectos Físicos de la Aflicción

La pérdida de su mascota puede afectarle de maneras que usted no esperaba. Probablemente sabía que iba a sentir muy triste. Pero a menudo hay efectos secundarios físicos después de una gran pérdida:

- Dificultad a dormir
- Dormir demasiado
- Comer demasiado
- No comer suficiente
- Dolores de estómago/de pecho
- Dolores de cabeza
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para recordar cosas

Estas son reacciones físicas normales a la aflicción. No quieren decir que se está volviendo loco o que está reaccionando exageradamente a la pérdida. Los síntomas físicos deben mejorar a medida que sus emociones se normalizan.

Lo que usted puede hacer:

- **Descansar.** Su cuerpo necesita descanso para resistir los síntomas físicos del dolor. Si no puede dormir, beba té de hierbas o escuche música suave que le ayude a relajarse. Algunas personas se sienten mejor si duermen con el juguete preferido de su mascota.
- **Rodéese de gente positiva.** Busque amigos que entiendan su dolor o que están dispuestos a escuchar.
- **Hacer ejercicio regularmente y comer saludable.** Tome mucha agua. Un estilo de vida saludable ayuda al cuerpo y a la mente.
- **Llorar.** Llorar le ayuda a sacar el dolor. Las lágrimas ayudan a quitar el estrés, bajar la presión arterial y a sanar.
- **Evitar hábitos dañinos.** Abusar el alcohol y las drogas, comer demasiado y otros malos hábitos solo sirven para esconder la aflicción. Eso hace que su aflicción dure más. Hasta puede ser más difícil aliviar su dolor más tarde. Busque ayuda si hace este tipo de cosas para enfrentar su aflicción.
- **Ser amable con uno mismo.** Disminuye la lista de tareas. Está bien si no puede concentrarse o si olvida algunas cosas.

Efectos Emocionales de la Aflicción

Cada experiencia de aflicción es única, y también las emociones de la aflicción lo son. Otros miembros de su familia pueden estar sintiendo la pérdida de su mascota de forma diferente. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de sentirse cuando está afligido.

Dése permiso para sentir todas las emociones que necesita sentir. Además, no deje que otras personas le digan cómo se debe sentir. Recuerde que sienta lo que sienta, eso es lo correcto para usted.

Hay muchas emociones de duelo — demasiadas para ponerlas aquí. Algunos sentimientos que las personas afligidas tienen son:

Sentimientos de frustración

Puede sentirse frustrado cuando de pronto algún recordatorio de su mascota hace que se sienta mal. Puede sentir como si esto no lo deja seguir adelante. Estos altibajos son normales. La aflicción es un viaje emocional — no es algo que de pronto nos abandona en un día. Tenga paciencia con sus sentimientos.

Sentimientos de enojo

Sentirse enojado por la pérdida es normal. Porque su mascota dependía de usted para que la cuidara, puede sentirse enojado con usted mismo. Puede sentir como que no hizo todo lo suficiente. También se puede sentir enojado con el veterinario o con Dios. Está bien que se sienta enojado. Déjelo salir en formas que no le hagan daño a usted o a otras personas. Grite en su coche, golpee una almohada o haga ejercicio para liberar su enojo.

Sentimientos de alivio

Puede estar aliviado si su mascota estaba muy enferma y necesitaba mucho cuidado. Puede sentirse culpable por sentirse aliviado. Está bien. Es permitido que se sienta aliviado.

Sentimientos de choque

Poco después de la pérdida, puede estar alarmado cuando al despertar no encuentra a su mascota en su lugar de costumbre. Cuando uno está afligido, también es normal no sentir nada. Puede haber un período de tiempo cuando se siente aturdido, perdido o en un vacío.

Sentimientos de culpa

Puede pensar que podría haber prevenido la muerte si hubiera notado signos de mala salud antes. Puede sentirse mal si no tuvo el dinero para un tratamiento costoso. Entienda que se siente así porque quería mucho a su mascota.

Sentimientos de remordimiento después de la eutanasia

Tomar la decisión de someter a eutanasia (darle una muerte misericordiosa) a una mascota es muy doloroso. Puede sentir que esperó demasiado tiempo o que no esperó suficiente tiempo. Trate de aceptar que ya no se puede cambiar lo que ha sucedido. Confíe en que tomó la mejor decisión que pudo tomar. Recuerde que su valentía y su amor libraron a su mascota del sufrimiento.

Sensación de incomodidad por compartir su dolor

Puede descubrir que otras personas no se sienten a gusto con su aflicción. Puede tratar de esconder sus sentimientos para sentirse aceptado. No hay nada de malo en sentirse afligido por su mascota. Su mascota era parte de su familia.

Sentir como si su mascota todavía esté viva

Después de la pérdida, puede sentir como si todavía puede oír, ver o sentir a su mascota. Esto es normal. Trate de ver esto como un recordatorio diario del amor que usted y su mascota compartieron. Con el tiempo se sentirá mejor.

Adaptarse a la Vida Diaria

Puede ser difícil adaptarse a la vida diaria sin la presencia de su mascota. Tenía partes de su día dedicadas a satisfacer las necesidades de su mascota: alimentarla, caminar, jugar, asearla y otras tareas diarias. Si de pronto ya no tiene que hacer estas rutinas, puede sentir un vacío. Cada rutina que ya no tiene que hacer le recuerda que su mascota ya no está.

Esto puede ser muy duro para las personas que viven solas. Quizás no tiene ningún otro pariente que le de apoyo durante su duelo. Puede sentir como si ya no tiene una razón para vivir si ya no tiene que alimentar y cuidar a su mascota. Busque apoyo entre sus amigos y en la comunidad.

Sea cual sea su situación, puede ser doloroso pasar el día cuando su mascota ya no está presente. Trate de ser amable con usted mismo durante estos primeros días de duelo.

Lo que usted puede hacer:

- **Cuando esté listo, encuentre nuevas costumbres positivas para llenar su tiempo.** Trate de hacerlas en los mismos ratos que acostumbraba pasar con su mascota. Por ejemplo, si caminaba todos los días con su perro, invite a un amigo a que camine con usted en su lugar.
- **Haga una lista de actividades que de verdad disfruta.** Pongalas en su calendario. Esto le dará ganas de hacer algo en el futuro. Algunas ideas:
 - Meditar o hacer yoga
 - Llame o visite a un amigo/a
 - Ir de paseo o hacer ejercicio
 - Ver su programa favorito
 - Leer un libro inspirador
 - Trabajar en el jardín
- **Entienda que la aflicción puede afectar sus decisiones.** Trate de esperar un tiempo antes de tomar cualquier decisión importante.

Expresando Su Dolor

Demostrar nuestro dolor es una parte importante de sanar la pérdida. Esto puede parecer demasiado abrumador al principio. Trate de expresar su dolor de a poquitos cuando se sienta listo.

Hablar de su dolor es una forma saludable de expresarlo. Comparta sus sentimientos con otros dueños de mascota, con un grupo de apoyo en línea, o con un consejero. No se sienta mal si trata de no tener contacto con las personas que no toman en serio su pena.

Si no se siente cómodo hablando, quizás prefiera expresarse creativamente. Escriba, dibuje, toque música y otras formas de arte pueden ayudar. Puede o no compartir su trabajo con otros. No tiene que ser un gran escritor o artista. Lo importante es expresar sus sentimientos de forma positiva.

Lo que usted puede hacer:

- **Algunas ideas para expresarse de forma creativa:**
 - Haga un diario
 - Haga un álbum de recortes
 - Pinte o dibuje
 - Escriba poesía o una historia
 - Cante o toque un instrumento
 - Construya o haga algo
- **Si la fe le ayuda, busque tener contacto con su comunidad espiritual.** Es normal repasar las creencias de uno o aceptar nuevas creencias después de una pérdida. Todavía puede confiar en su comunidad de fe para el apoyo.
- **Escriba una carta o artículo en su diario dedicado a su mascota.** Si es difícil para usted soltar el enojo o la culpa, use este espacio para escribir lo que siente o para pedir perdón.
- **Pruebe con grupos de apoyo en línea.** Existen muchos sitios web dedicados a ayudar a las personas que han perdido una mascota. Si usted lee las historias de dolor de los demás quizás se sienta mejor.

Recordando a Su Mascota

Cuando usted pierde su mascota, puede pensar que también se pierde la relación que tenía con su mascota. Puede estar preocupado que va a olvidar a su mascota cuando pase el tiempo.

La pérdida de su mascota no le quita importancia a los ratos que pasaban juntos. Piense en los momentos felices que tuvo con su mascota. Cuando perdemos un ser querido, nunca lo olvidamos. Lo mismo pasa con nuestras mascotas.

Lo que usted puede hacer:

- **Quedarse con las cosas de su mascota todo el tiempo que quiera.** Quizás quiera guardar las pertenencias de su mascota durante mucho tiempo. O quizás no quiera quedarse con nada. Haga lo que le viene bien. Considere en donar las cosas de su mascota a un refugio de animales cuando se sienta listo. Algunas personas guardan un pequeño recuerdo de sus mascotas, como un collar o juguete favorito, en un lugar especial.
- **Haga un álbum de fotos de su mascota.** Ponga estas fotos en la sala, o manténgalas privadas.
- **Publicar un recordatorio en memoria de su mascota en las redes sociales, un blog o un sitio web.**
- **Encienda una vela para su mascota.**
- **Sembrar flores o un árbol en el lugar preferido de su mascota en el patio.**
- **Donar a su refugio local de animales.** Done juguetes, bolsas de la comida favorita de su mascota o cualquier otra cosa que necesite el refugio.
- **Escoger un símbolo que representa a su mascota,** como un corazón o una huella de la pata. Piensa en él o ella cada vez que vea una.

La Aflicción en los Niños

Para muchos niños, la primera vez que se enfrentan con la muerte es cuando pierden a su mascota. La forma en que los adultos que viven con ellos se comportan ante esta pérdida le sirve de ejemplo a los niños. Así que los adultos pueden afectar cómo los niños entienden el dolor y la muerte durante años.

Un niño puede tener una unión muy especial con su mascota. Perder a su mascota puede ser algo enorme en su vida. Los niños necesitan del apoyo de sus padres durante este tiempo en que están afligidos.

Lo que usted puede hacer:

- **Dejar que los niños vean que usted también está afligido.** Muéstreles que está bien a llorar. Enséñeles cómo pueden aliviar su dolor a través del juego, el arte o hablando.
- **Ser honesto cuando se habla de la muerte.** Deje que los niños sepan qué le pasó a la mascota. Asegúreles que no fue culpa de ellos. Trate de no decir cosas como “Se durmió”. Esto puede hacer que los niños sientan miedo de dormir. No les diga que su mascota se escapó. Pueden esperar que la mascota vuelva a casa y pueden sentirse traicionados cuando se enteran de la verdad.
- **No conseguir otra mascota sin hablar primero con su hijo.** Hasta una mascota tan pequeña como un pez puede ser importante para su hijo. Comprarle a un niño una mascota nueva sin darle tiempo a que se acostumbre a la pérdida puede darle estrés emocional.
- **Mantenerse al tanto de cómo le va al niño en la escuela.** Puede empezar a portarse mal como una forma de enfrentar la pérdida. Dígale a los maestros de su hijo lo que ha pasado.
- **Después de la pérdida, haga que los niños participen en rituales de acuerdo con su edad.** Invítelos a que dibujen o hagan algo para la mascota. Los niños mayores pueden publicar un recordatorio en las redes sociales.

Otras Mascotas

Otras mascotas en su familia también pueden ser afectadas por la pérdida. Hasta los animales que no parecían llevarse bien con la mascota pueden parecer estar confusos o actuar raros. Ellas también se están acostumbrando a la vida diaria sin la mascota.

Es normal que sus otras mascotas cambien sus costumbres de dormir o de alimentación. Muchos signos de sufrimiento en los animales son como los que usted puede estar sintiendo: pérdida de apetito, sensación de cansancio, falta de gozo y otros cambios en su comportamiento. Sus otras mascotas pueden tratar de buscar a su amigo desaparecido. Como usted, se van a ir acostumbrando a la pérdida poco a poco con el tiempo.

Lo que usted puede hacer:

- **Darle a sus mascotas atención y amor extra.** Durante este tiempo las mascotas pueden volverse más amorosas o pegajosas. Deles la seguridad de que no las va a dejar.
- **Seguir su rutina normal siempre que sea posible.** Alimente, camine, y juegue con sus mascotas siguiendo el mismo horario de siempre. Más cambios hace que sus otras mascotas les cueste más trabajo acostumbrarse.
- **Hablar con su veterinario si sus otras mascotas se ponen demasiado ansiosas o estresadas después de la pérdida.** Su veterinario puede sugerir medicinas especiales o entrenamiento.

“Mientras uno no ame a un animal,
una parte de nuestra alma sigue dormida”.

— Anatole France, poeta y novelista

Consiguiendo una Nueva Mascota

Muchas personas que sufren la pérdida de una mascota luchan con la idea de conseguir otra nueva mascota. Incluso cuando extrañan mucho tener una mascota, pueden sentirse culpables de “reemplazar” la mascota que han perdido consiguiendo una nueva.

Cada mascota es única. Cualquier animal nuevo que traiga a su hogar no va a sustituir la mascota que perdió. Piense de la nueva mascota como una nueva adición a su familia.

Algunas personas se sienten listas para conseguir otra mascota enseguida, pero otras nunca se sienten así. Sólo usted sabrá cuando o si está listo para un nuevo compañero. Espere hasta que se sienta listo emocionalmente para aceptar un nuevo animal en su vida.

Lo que usted puede hacer:

- **Recordar que su nueva mascota es diferente de la mascota que perdió.** Su nueva mascota tendrá su propia personalidad y comportamiento. No trate de compararla con mascotas que ha tenido antes.
- **No sentirse obligado a conseguir otra mascota.** Está bien decidir que no quiere traer otra mascota a su vida. Compartir su vida con un animal es una decisión personal.
- **Hablar con parientes que viven con usted antes de decidir.** Otros miembros de la familia pueden necesitar más tiempo para decidir. Si todos desean conseguir una nueva mascota, estén seguros de que la nueva mascota se lleve bien con las demás mascotas.

Avanzando

Para algunas personas, el proceso de duelo puede durar días o semanas. Otras personas pueden necesitar meses o años para recuperarse de su dolor. No se apure. Tome todo el tiempo que necesita para pasar por el duelo.

Al irse recuperando, puede llorar menos y divertirse más. Esto no quiere decir que ya no extraña a su mascota o que la quiere menos. Está siendo consolado por los recuerdos de su mascota en lugar de depender de su presencia diaria.

Con el tiempo se van a curar las heridas de su pérdida. Ver lugares y cosas que le recuerdan a su mascota le darán alegría en vez de tristeza. Hasta que llegue ese momento, tome la vida un momento y un paso a la vez. Espero que encuentre momentos de paz y felicidad — ahora y en el futuro.

“Es increíble cuánto amor y risa [las mascotas] traen a nuestras vidas y cuánto más nos acercamos unos a otros gracias a ellas”.

— John Grogan, tomado de *Marley and Me: Life and Love with the World's Worst Dog*
(*Marley y Yo: La Vida y el Amor con el Peor Perro del Mundo*)

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip