

La pérdida de una mascota

La pérdida de una mascota puede ser un momento muy triste y doloroso. Muchas personas aman profundamente a sus animales domésticos y pasan mucho tiempo con ellos. Las rutinas cotidianas, como las caminatas, horas de comidas y el aseo, crean lazos fuertes entre las personas y los animales domésticos. Es natural que sintamos devastación por la ausencia de una mascota.

¿Por qué duele tanto?

El dolor viene con muchas emociones y barreras diferentes. Es posible que usted sienta que la tristeza le agobie en momentos inesperados o que viene y se va según un horario que usted no comprende. Si bien sabemos que los animales domésticos rara vez viven tanto como los humanos, igual puede ser un shock cuando mueren.

Cuando perdemos una mascota también perdemos una fuente de amor incondicional y a un compañero cotidiano que nos trae rutina y seguridad. Como cualquier otra pérdida, el dolor de perder a una mascota puede manifestarse tanto física como emocionalmente. Las emociones como tristeza, incredulidad o soledad son todas respuestas normales a esa pérdida.

Cómo afrontar el dolor de perder una mascota

Una mascota es un miembro atesorado de la familia y es natural que su muerte nos afecte profundamente. He aquí algunas sugerencias para ayudarle a afrontar el dolor de perder a su mascota:

Deje tiempo para vivir su duelo

Es imposible forzar o acelerar el proceso del duelo. Como el ritmo del dolor es diferente para cada persona, nadie puede decirnos cuándo ha llegado la hora de superarlo y seguir adelante.

Honre a su mascota

Haga una ceremonia para celebrar el papel que tuvo su mascota en su vida. Plante un árbol en recuerdo de su mascota, escriba un cuento o cree una obra de arte para recordar a su mascota después de su muerte.

Conéctese con personas que le comprendan

Hablar o estar con otras personas que también vivieron la pérdida de una mascota puede ser reconfortante, y le dará un espacio seguro donde pueda expresar sus emociones sin miedo a que le juzguen.

Ignore a los que no comprendan

Desafortunadamente, es posible que usted descubra que algunas personas no sienten tanta solidaridad ni compasión por la muerte de una mascota. Pueden sorprenderse o perder la paciencia cuando usted exprese su dolor. Todos tenemos diferentes experiencias con el dolor, y el suyo es real incluso si algunas personas no lo comprenden.

Téngase paciencia y compasión

La pérdida de una mascota puede ser agotador física y emocionalmente. Atender sus necesidades físicas y emocionales le animará y contribuirá a su recuperación. Duerma bien, mantenga el movimiento, coma bien, y pase tiempo con personas que le aprecian.

Hay ayuda disponible

Si decide que desea ayuda para sobreponerse a su pena, puede conectarse con otras personas que comprenden en el Pet Bereavement Online Forum en griefline.org.au/forums o llamar a nuestro número de asistencia gratis al **1300 845 745** para hablar con un voluntario/a capacitado.