

### El vínculo especial con su mascota

La relación que comparte con su mascota es un vínculo especial y único, un lazo que a algunos les puede resultar difícil de entender. Habrá amigos y familiares con buenas intenciones que pensarán que no debe llorar por su mascota o que le dirán que no debe llorar tanto su muerte porque es “solo un gato” o “solo un perro”. Su duelo es normal y la relación que compartió con su amigo especial debe llorarse.

### El dolor no se puede clasificar

A veces nuestras mentes se interponen en el deseo de nuestros corazones de llorar al tratar de justificar la profundidad de nuestra emoción. Entonces, algunas personas querrán “clasificar” su dolor, comparando sus emociones del duelo con otras personas que pueden estar “peor”. Si bien esto es normal, su dolor es su dolor y merece el cuidado y la atención de cualquiera que esté experimentando una pérdida.

### Cuestiones de espiritualidad

Durante este tiempo de su proceso de duelo, es posible que se cuestione sus creencias sobre las mascotas y la vida después de la muerte. Además, muchas personas cercanas a usted tendrán sus propias opiniones. Será importante durante este tiempo encuentre las respuestas adecuadas para usted y sus creencias individuales y personales.

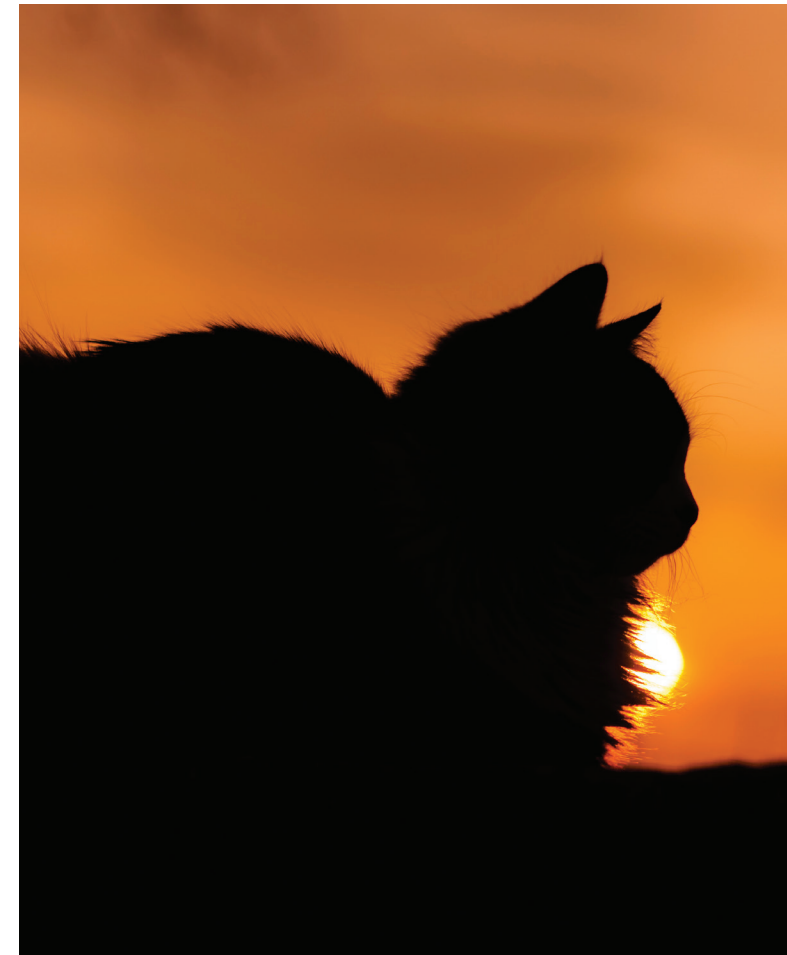
*Información proporcionada por Coleen A. Ellis, Tanatóloga Certificada (Certified in Thanatology), Profesional Certificada en Pérdida de Mascotas (Certified Pet Loss Professional, CPLP).*

### PARA OBTENER MÁS RECURSOS SOBRE MASCOTAS, VISITE:

American Veterinary Medical Association  
(Asociación Americana de Medicina Veterinaria)  
[avma.org/PetOwners](http://avma.org/PetOwners)

# PÉRDIDA DE MASCOTAS Y DUELO

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



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

*(C) 2022 American Veterinary Medical Association*



Cuando alguien a quien amamos, como una mascota amada, muere, la pérdida a menudo causa dolor y una tristeza intensa. Al demostrar físicamente su dolor, lamenta activamente la muerte de su mascota amada. Este duelo activo le hará atravesar un proceso hacia la reconciliación con la pérdida de su mascota.

### ¿QUÉ DEBERÍA HACER?

Su proceso de duelo no llevará un patrón prescrito ni se verá como etapas. Durante el período en el cual usted está de duelo activo por su pérdida, puede serle útil considerar lo siguiente:

- **RECONOZCA LA REALIDAD DE LA MUERTE**

Reconocer la realidad completa de su pérdida puede llevar semanas o meses, pero se hará en el momento adecuado para usted. Sea amable con usted mismo mientras se prepara para la “nueva normalidad” de una vida sin su mascota amada. Así como tomó tiempo construir la relación con su mascota, tomará tiempo acostumbrarse a que no esté allí.

- **ATRAVIESE EL DOLOR DE LA PÉRDIDA**

Experimentar estos pensamientos y sentimientos emocionales sobre la muerte de una mascota es una necesidad difícil, pero importante. Un proceso de duelo más saludable puede provenir de tomarse su tiempo para trabajar con sus sentimientos en lugar de tratar de alejarlos o ignorarlos.

- **CONTINÚE SU RELACIÓN A TRAVÉS DE LOS RECUERDOS**

Sus recuerdos permiten que sus mascotas continúen viviendo en usted. Abrazar estos recuerdos, tanto felices como tristes, puede ser un proceso muy lento y, a veces, doloroso que ocurre dando pequeños pasos. Por ejemplo, tómese un tiempo para mirar fotografías del pasado, escriba un homenaje a su mascota o escríbale una carta a su mascota recordando el tiempo que pasaron juntos.

- **ADAPTE SU IDENTIDAD PROPIA**

Parte de su identidad propia podría provenir de ser dueño de una mascota. Otras personas también pueden tener una idea de usted en relación con su mascota. Usted puede ser “la persona que siempre paseaba al gran perro negro por el vecindario” o “el amigo cuyo gato siempre saltaba a los regazos”. Adaptarse a este cambio es una necesidad central del duelo.



- **BUSQUE UN SENTIDO**

Cuando muere una mascota, es natural cuestionar el sentido y el propósito de las mascotas en su vida. Aceptar estas preguntas es otra necesidad que debe satisfacer durante su proceso de duelo. Sepa que lo importante es hacerse preguntas, no encontrar respuestas concretas.

- **RECIBA APOYO DE LOS DEMÁS**

Usted necesita el amor y el apoyo de los demás porque nunca “supera” el duelo. Hablar o estar con otros dueños de mascotas que han experimentado la muerte de una mascota puede ser una forma importante de satisfacer esta necesidad.

**Sea amable con usted mismo mientras se prepara para la “nueva normalidad” de una vida sin su mascota amada.**

### ASPECTOS A RECORDAR

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

#### El silencio ensordecedor

El silencio en su hogar después de la muerte de una mascota puede parecer extremadamente insoportable. Si bien su compañero animal ocupa un espacio físico en su vida y en su hogar, muchas veces su presencia se percibe más con sus sentidos. Cuando esa mascota ya no está allí, la falta de su presencia, el silencio, se vuelve penetrante. Se convierte en la realidad de la “presencia de la ausencia”. El simple hecho de ser consciente de esta cruda realidad le ayudará a prepararse para la avalancha de emociones.