

ACOMPAÑÁNDOSE EN LA PÉRDIDA DE TU MASCOTA:



UNA GUÍA PRÁCTICA

ESCRITA POR:

Valeria Revilla

PSICÓLOGA Y TERAPEUTA





PERDER A UNA MASCOTA PUEDE SER UNA EXPERIENCIA PROFUNDAMENTE DOLOROSA.

**ESTA GUÍA HA SIDO DISEÑADA PARA
BRINDARTE APOYO EN ESTE PROCESO
DE DUELO, OFRECIÉNDOTE INFORMACIÓN
CLARA Y CONSEJOS PRÁCTICOS QUE
PUEDES ADAPTAR A TUS NECESIDADES.**

**TÓMATE EL TIEMPO QUE NECESITES PARA
LEERLA Y REFLEXIONAR. SI LO CONSIDERAS
ÚTIL, COMPÁRTELA CON LAS PERSONAS
CERCANAS QUE TE ESTÉN ACOMPAÑANDO
EN ESTE MOMENTO TAN IMPORTANTE.**

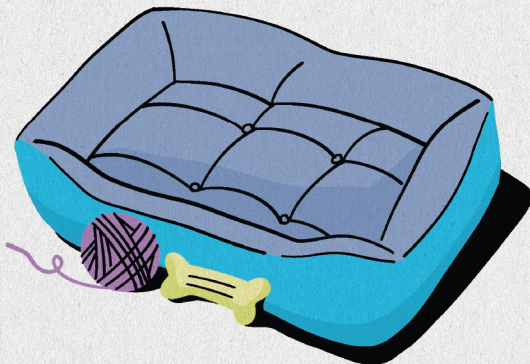
¿QUÉ ES EL DUELO ANTE LA PÉRDIDA DE UNA MASCOTA?

EL DUELO ES UN PROCESO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO QUE TODOS EXPERIMENTAMOS AL ENFRENTAR UNA PÉRDIDA O UN CAMBIO IMPORTANTE EN NUESTRAS VIDAS. ESTAS PÉRDIDAS PUEDEN ABARCAR DESDE UNA MUDANZA O UN DIVORCIO, HASTA EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO.

ESTE PROCESO SE ACTIVA CUANDO TE SEPARAS DE ALGUIEN CON QUIEN HAS FORMADO UN VÍNCULO FUERTE Y AFECTIVO.

EN EL CASO DE LA PÉRDIDA DE UNA MASCOTA, **EL DUELO SE MANIFIESTA CUANDO ENFRENTAS EL FALLECIMIENTO O LA AUSENCIA DE TU COMPAÑERO ANIMAL.**

TAMBIÉN PUEDE OCURRIR ANTE SU EXTRAVÍO, EL DIAGNÓSTICO DE UNA ENFERMEDAD TERMINAL O INCLUSO AL OBSERVAR LOS CAMBIOS NATURALES QUE CONLLEVA SU ENVEJECIMIENTO.



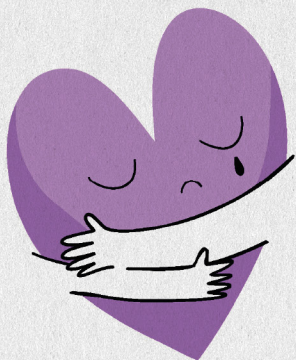
PERDER A UNA MASCOTA PUEDE SER TAN DOLOROSO COMO PERDER A UN AMIGO CERCANO O A UN FAMILIAR, YA QUE LA INTENSIDAD DEL DUELO DEPENDE DE LA RELACIÓN QUE COMPARTES Y DEL LAZO QUE HAYAS FORMADO. **POR ESO ES ESENCIAL RECONOCER QUE PARA MUCHAS PERSONAS, LA AUSENCIA DE UNA MASCOTA PUEDE RESULTAR TAN DIFÍCIL COMO LA DE UN SER HUMANO QUERIDO Y DEBE SER TRATADA CON EL MISMO RESPETO, EMPATÍA, PACIENCIA Y CARÍÑO.**

CADA EXPERIENCIA DEL DUELO ES ÚNICA Y PUEDE SER DOLOROSA, CONFUSA Y DESAFIANTE. SIN EMBARGO, TAMBIÉN TE PUEDE TRAER MOMENTOS DE PROFUNDA CONEXIÓN EMOCIONAL CON TU MASCOTA, TUS SERES QUERIDOS Y CONTIGO MISMO, ASÍ COMO MOMENTOS DE CONSUELO Y RECONCILIACIÓN CON LA NATURALEZA Y LA VIDA.

¿QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA TRANSITAR MI DUELO?

PERMÍTESE SENTIR TUS EMOCIONES:

EL DUELO PROVOCA EMOCIONES COMO DOLOR, TRISTEZA E INCLUSO ENOJO O DESESPERANZA. AUNQUE ESTAS EMOCIONES SON INCÓMODAS, **ES IMPORTANTE QUE LAS RECONOZCAS Y LAS EXPRESSES PARA COMENZAR A SANAR.** LAS EMOCIONES TE AYUDAN A ENTENDER LO QUE ESTÁS VIVIENDO, A CONOCERTE MEJOR Y A LIBERAR LAS TENSIONES QUE TE AQUEJAN.



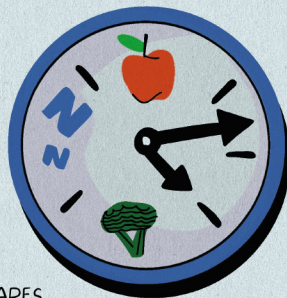
RECUERDA QUE SENTIR ES PARTE DE SER HUMANO. ASÍ COMO PUEDES EXPERIMENTAR EMOCIONES INCÓMODAS Y DOLOROSAS, TAMBIÉN TIENES LA CAPACIDAD DE SENTIR PAZ, FELICIDAD Y AMOR. **TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS E IMPORTANTES Y CADA UNA CUMPLE UNA FUNCIÓN.** SÉ PACIENTE CONTIGO MISMO Y BUSCA LUGARES Y PERSONAS SEGURAS PARA EXPRESAR Y COMPARTIR LO QUE SIENTES.

ACUDE A TUS REDES DE APOYO



TUS REDES DE APOYO SON AQUELLAS PERSONAS CON QUIENES TE SIENTES SEGURO, TRANQUILLO Y COMPRENDIDO. **PUEDEN INCLUIR A TU FAMILIA, AMIGOS, MENTORES O PSICOTERAPEUTA.** AUNQUE EL DUELO ES UN PROCESO MUY PERSONAL NO NECESITAS TRANSITARLO EN SOLEDAD, YA QUE SENTIRTE ACOMPAÑADO Y RECIBIR APOYO PUEDE SER MUY BENEFICIOSO.

→ CUIDA DE TU PERSONA



ES NATURAL QUE DURANTE EL DUELO TE SIENTAS AGOTADO POR EL PESO DE LAS EMOCIONES, LO QUE PUEDE LLEVARTE A DESCUIDAR TU SALUD. INCLUSO PODRÍAS LLEGAR A EXPERIMENTAR MALESTARES FÍSICOS COMO TENSIÓN MUSCULAR, DOLOR DE CABEZA, INSOMNIO O FALTA DE APETITO. POR ESO ES IMPORTANTE **QUE ESTABLEZCAS HORARIOS REGULARES PARA DORMIR, TE ALIMENTES SALUDABLEMENTE Y ACUDAS AL MÉDICO SI ES NECESARIO PARA TRATAR CUALQUIER MALESTAR FÍSICO.** EVITA AUTOMEDICARTE Y TEN ESPECIAL CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS QUE PUEDAN ADORMECER TUS EMOCIONES, YA QUE ESTO PODRÍA POSPONER LA ELABORACIÓN DEL DUELO. RECUERDA QUE EL DOLOR NECESITA SER SENTIDO, COMPRENDIDO Y TRABAJADO PARA PODER DISMINUIR Y SER MÁS MANEJABLE. **LA PSICOTERAPIA PUEDE SER UN ESPACIO SEGURO PARA QUE RECIBAS GUÍA Y ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL DURANTE ESTE PROCESO.**

CONFÍA EN TI MISMO Y EN TU FÉ

ES ESENCIAL QUE CONFÍES EN TUS RECURSOS, EN TUS CAPACIDADES PERSONALES Y EN TU RESILIENCIA PARA TRANSITAR ESTE DUELO. **EL DUELO ES UNA EXPERIENCIA UNIVERSAL QUE TODOS ENFRENTAMOS EN ALGÚN MOMENTO DE NUESTRAS VIDAS.** SI ESTÁS LEYENDO ESTA GUÍA, ES PROBABLE QUE LO MÁS DIFÍCIL YA HAYA PASADO Y LO QUE VENGA LO ENFRENTARÁS DE LA MEJOR MANERA. REFORZAR TU FE SIN IMPORTAR CUÁLES SEAN TUS CREENCIAS SOBRE LA MUERTE O LA ESPIRITUALIDAD, PUEDE SER RECONFORTANTE. ENCUENTRA APOYO EN AQUELLO QUE RESUENE CONTIGO Y CON EL VÍNCULO ESPECIAL QUE COMPARTISTE CON TU MASCOTA.

CONECTA CON LA VIDA




DURANTE TU PROCESO DE DUELO ES COMÚN QUE CON TANTAS EMOCIONES COMPLEJAS, TE SEA DIFÍCIL ENCONTRAR DISFRUTE EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS. SIN EMBARGO, **DESCANSAR, EXPERIMENTAR MOMENTOS DE ALEGRÍA Y PERMITIRTE MOMENTOS DE DIVERSIÓN** ES BENEFICIOSO PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL.

BUSCA ESPACIOS PARA CONECTAR CON LAS COSAS QUE AMAS, SIN PRESIONARTE. ALGO QUE SEGURAMENTE TU QUERIDA MASCOTA DESEARÍA, **ES VERTE FELIZ Y DISFRUTANDO DE TU VIDA NUEVAMENTE. POCO A POCO Y SIN EXIGIRTE DEMASIADO** RETOMA TUS PASATIEMPOS FAVORITOS, REÚNETE CON TUS SERES QUERIDOS O PRUEBA UNA ACTIVIDAD NUEVA QUE SIEMPRE HABÍAS QUERIDO HACER.



BENEFICIASTE DE LA — PSICOTERAPIA —

LA PSICOTERAPIA ES UNA HERRAMIENTA VALIOSA PARA ACOMPAÑARTE Y AYUDARTE A PROCESAR EL DUELO. LOS PSICOTERAPEUTAS SOMOS PROFESIONALES CAPACITADOS PARA GUIARTE EN MOMENTOS DIFÍCILES, OFRECIÉNDOSE UN ESPACIO SEGURO PARA REFLEXIONAR, COMPARTIR Y CRECER COMO PERSONA SIN TEMOR A SER JUZGADO. **EL DUELO ES UNA EXPERIENCIA HUMANA QUE NOS PERMITE APRENDER Y DESARROLLAR RESILIENCIA ANTE LAS PÉRDIDAS Y LOS CAMBIOS DE LA VIDA. A TRAVÉS DE LA PSICOTERAPIA, PUEDES TRABAJAR EN TU BIENESTAR Y CONSTRUIR UNA VIDA MÁS PLENA Y SALUDABLE.**

**CONECTA CON
TU MASCOTA
Y RECUÉRDALA
CON  AMOR**

EN ESTA SECCIÓN TE COMPARTO ALGUNAS PRÁCTICAS QUE PUEDEN AYUDARTE A TRANSITAR EL DUELO, PERMITIÉNDOSE HONRAR Y MANTENER VIVA LA MEMORIA DE TU MASCOTA DE MANERA QUE TE BRINDE CONSUELO. ES IMPORTANTE RECORDAR QUE CADA PERSONA ENCUENTRA SUS PROPIAS FORMAS DE RENDIR HOMENAJE A LOS SERES QUERIDOS QUE YA NO ESTÁN.

ESPERO QUE ESTAS SUGERENCIAS PUEDAN OFRECERTE UN ESPACIO DONDE PUEDAS SEGUIR CULTIVANDO EL SIGNIFICADO Y EL AMOR QUE COMPARTISTE CON TU COMPAÑERO ANIMAL.

ÁLBUM DE FOTOS Y RECUERDOS

CREA UN ÁLBUM FÍSICO O DIGITAL CON LAS FOTOS MÁS ESPECIALES DE TU MASCOTA. PUEDES ACOMPAÑARLAS CON ANÉCDOTAS, FRASES SIGNIFICATIVAS O FECHAS IMPORTANTES QUE MARCARON LOS MOMENTOS MÁS FELICES QUE VIVIERON JUNTOS.



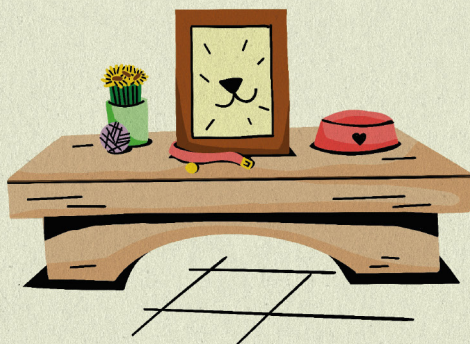
ESTE ÁLBUM SERÁ UN REFUGIO EMOCIONAL AL QUE PODRÁS RECURRIR CUANDO NECESITES RECONECTAR CON ESOS RECUERDOS AGRADABLES. TAMBIÉN PUEDES COMPARTIRLO CON TUS SERES QUERIDOS PARA MANTENER VIVO EL LEGADO DE TU MASCOTA EN QUIENES LA AMARON CONTIGO

PLANTA UN ÁRBOL O FLORES EN SU HONOR



DEDICAR UN ÁRBOL, UNA PLANTA O UN RINCÓN VERDE A LA MEMORIA DE TU MASCOTA ES UN GESTO SIMBÓLICO QUE CELEBRA EL VÍNCULO ESPECIAL QUE COMPARTIERON. VER CÓMO CRECE PUEDE RECORDARTE EL AMOR Y LA CONEXIÓN QUE LOS UNIERON. ADEMÁS, EL CONTACTO CON LA NATURALEZA ESTÁ ASOCIADO CON LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS. LA MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y UNA MAYOR CALMA EMOCIONAL, APOYÁNDOSE DURANTE EL PROCESO DEL DUELO.

SU ESPACIO EN CASA



ELIGE UN RINCÓN ESPECIAL EN TU HOGAR PARA HONRAR LA MEMORIA DE TU MASCOTA. EN ESTE ESPACIO PUEDES COLOCAR SU URNA, UNA FOTO, SU PLAQUITA O COLLAR, SUS JUGUETES U OTROS OBJETOS QUE SEAN SIGNIFICATIVOS PARA TI. TAMBIÉN PUEDES AGREGAR FLORES, VELAS O **CUALQUIER ELEMENTO QUE TE TRANSMITA CALMA Y TE SEA RECONFORTANTE**. ESTE ESPACIO PUEDE SER PERMANENTE O TEMPORAL, SEGÚN LO QUE SIENTAS QUE NECESITAS EN ESTE MOMENTO. **LO IMPORTANTE ES QUE TE BRINDE CONSUELO Y TE AYUDE A SENTIRTE CONECTADO CON LOS MOMENTOS FELICES QUE COMPARTIERON.**

AYUDA A OTROS ANIMALES EN SU HONOR



TRANSFORMAR TU AMOR Y TRISTEZA EN ACCIONES POSITIVAS PARA LA COMUNIDAD ES UNA MANERA SIGNIFICATIVA DE HONRAR LA MEMORIA DE TU MASCOTA. **VOLUNTARIARTE EN UN REFUGIO, DONAR A UNA CAUSA QUE APOYE A LOS ANIMALES O BRINDAR AYUDA A UN ANIMAL NECESITADO** PERMITE QUE SU LEGADO SIGA VIVO Y AL MISMO TIEMPO, **TAMBIÉN PUEDE BRINDARTE UN SENTIDO DE PROPÓSITO Y CONEXIÓN.**



Valeria Revilla

Psicóloga y terapeuta

TÉLEFONO

(999)5 117 818

INSTAGRAM

psic.valeria.revilla

DA CLICK AQUÍ
PARA CONTACTARME

SOY **VALERIA REVILLA**, PSICÓLOGA CON UNA MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA INDIVIDUAL Y GRUPAL. MI PASIÓN POR LA PSICOTERAPIA ME PERMITE CREAR ESPACIOS SEGUROS Y EMPÁTICOS, DONDE JUNTOS PODEMOS TRABAJAR EN TU BIENESTAR EMOCIONAL Y CRECIMIENTO PERSONAL.

DESDE PEQUEÑA CRECÍ RODEADA DE PERROS QUE HAN SIDO MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS LEALES A LO LARGO DE TODA MI VIDA. ELLOS ME ACOMPAÑABAN EN TODAS MIS ETAPAS: DESDE SUS SIESTAS CERCA DE MI CUNA HASTA SUS TRAVESURAS MIENTRAS ESTUDIABA DE MADRUGADA. LOS PERROS SIEMPRE HAN SIDO PARTE ESENCIAL DE MI VIDA Y HAN DEJADO UNA HUELLA PROFUNDA EN MI CORAZÓN.

ESTA GUÍA NACIÓ DE MI PROPIO PROCESO DE DUELO AL PERDER RECIENTEMENTE A MI QUERIDA PERRITA DANNA. DURANTE ESTE TIEMPO ME DI CUENTA DE LA FALTA DE INFORMACIÓN Y APOYO DISPONIBLE PARA QUIENES ATRAVIESAN ESTE TIPO DE PÉRDIDA, QUE NO SIEMPRE ES RECONOCIDA DENTRO DEL ÁMBITO DEL DUELO Y LA TANATOLOGÍA. POR ESO DECIDÍ ESCRIBIRLA, CON LA ESPERANZA DE OFRECER UN RECURSO ÚTIL PARA QUIENES AMAMOS A LOS ANIMALES Y COMPARTIMOS ESTE PROFUNDO VÍNCULO.

QUIERO DEDICAR UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A MI MADRE JULIA, POR BRINDARME UN HOGAR DONDE LAS MASCOTAS SIEMPRE HAN SIDO PARTE DE LA FAMILIA, ENSEÑÁNDOME DESDE NIÑA LA IMPORTANCIA DEL AMOR Y EL RESPETO HACIA ELLAS.

FINALMENTE, ESTA GUÍA ESTÁ DEDICADA A **DANNA**,
QUIEN ME REGALÓ SU AMOR INCONDICIONAL DURANTE TODA SU VIDA,
CAMBIANDO PARA SIEMPRE LA MÍA.



DISEÑO E ILUSTRACIÓN POR: **AARÓN RIVERO**