

Recursos de Apoyo

Asociación Médica Veterinaria de Oregón

oregonvma.org/petowners/petloss.asp

Portland: Apoyo para la pérdida de mascotas

DoveLewis

Los grupos de apoyo se reúnen 5 veces por mes. Cada mes hay actividades de arte como conmemoración. Línea de mensajes para apoyo las 24 horas: (503) 234-2061
dovelewis.org

Philomath: Hospital de Animales del Arca

Servicios de consejería individual ofrecidos por Juliane Conrad, MS Ed LPC.
(541) 929-5061

Salem: Sociedad Humanitaria del Willamette

Grupos de Apoyo se reúnen el primer y tercer sábados
(503) 585-5900
willamettehumane.org

Línea de Emergencias ASPCA para la pérdida de Mascotas

(877) 474-3310
aspca.org

Línea de Emergencias UC Davis de apoyo para la pérdida de Mascotas

Escuela de Medicina Veterinaria
(800) 565-1526
vetmed.usdavis.edu

Línea de Emergencias WSU de apoyo para la pérdida de Mascotas

Colegio de Medicina Veterinaria
(866) 266-8635 o (509) 335-5704
vetmed.wsu.edu

Asociación para la pérdida de tu mascota y tu duelo

aplb.org

Red de Mejores Amigos para el apoyo de la pérdida de mascotas

network.bestfriends.org/phs/news

Sociedad Delta

deltasociety.org

Apoyo de Duelo por la Pérdida de tu Mascota

petloss.com

Lidiando con la Pérdida de tu Mascota



SAMPLE

La Asociación Médica Veterinaria de Oregón es una organización sin fines lucrativos de veterinarios que están dedicados en ayudar a la gente en darles a sus animales una alta calidad de vida.

Asociación Médica Veterinaria de Oregón

1880 Lancaster Drive NE, Suite 118

Salem, OR 97305

(503) 399-0311 • (800) 235-3502

oregonvma.org

© 2008 Asociación Médica Veterinaria de Oregón

*Con reconocimiento a
Enid S. Traisman, MSW, CT, CFS
Hospital de Emergencias para
Animales DoveLewis*

11.08



**Asociación Médica
Veterinaria de Oregón**

oregonvma.org

La pérdida de una mascota querida puede ser muy dolorosa. Las mascotas son parte de nuestras familias y una fuente de amor incondicional. Cuando nuestras mascotas mueren nosotros experimentamos sentimientos similares como cuando perdemos a un miembro humano de nuestra familia o a un amigo. El comprender el proceso de duelo y estar consiente que esto es aceptable—y muchas veces necesario—podrá ayudarte a procesar tus sentimientos de pérdida y adaptarte a la vida sin tu mascota.

Tomando la Decisión de Eutanizar a tu Mascota

La decisión de eutanizar a tu mascota muchas veces es difícil y abrumadora. Habla con tu veterinario sobre la salud de tu mascota y sobre las opciones de tratamiento. Tú querrás considerar la calidad de vida de tu mascota al igual que la de tu familia, el nivel del dolor de tu mascota, y su habilidad de hacer las cosas que alguna vez disfrutaba. Los sentimientos de culpabilidad son comunes, pero es importante recordar que como persona que esta al cuidado de la mascota muchas veces la decisión de eutanizar es la más bondadosa y más generosa que tú podrás tomar por tu mascota enferma o lastimada.

El Proceso de Duelo por tu mascota

Es importante permitirte llorar la pérdida de tu mascota. El duelo es un proceso que se experimenta diferente en cada persona y a un ritmo individual. Si tú te encuentras “detenido” en una de las varias fases, puede ser útil buscar consejería o el apoyo de otras personas que han experimentado la pérdida de una mascota. Típicamente, el proceso de duelo incluye las siguientes etapas:

- ❖ **Conmoción y Negación:** Es una fase donde la muerte de las mascotas no parecen ser real.
- ❖ **Coraje y Culpabilidad:** El duelo puede arremeter contra la familia, contra Dios o contra el veterinario, culpando a otros o a si mismo por la muerte de la mascota.
- ❖ **Negociación:** El duelo por tu mascota puede hacerte que hagas un acuerdo con Dios o con tu veterinario con la esperanza de poder tener a tu mascota de regreso.
- ❖ **Depresión:** Como una reacción al cambio de vida creado por la pérdida de tu mascota, los afligidos pueden sentirse tristes, sin esperanza, confundidos, culpables, vacíos, e incompetentes. Todos estos sentimientos son normales; sin embargo, si la depresión persiste, tú querrás ver a un médico para una evaluación.
- ❖ **Aceptación y la Resolución:** La aceptación y la resolución ocurren cuando la pérdida de la mascota es integrada a la vida del afligido. Esto no quiere decir que hemos olvidado a la mascota.

El Proceso de Sanación

Honar y conmemorar a tu mascota es una parte importante del proceso de duelo y de sanación. Tú posiblemente querrás considerar:

- ❖ Hacer una donación a una organización relacionada a los animales en memoria de tu mascota.
- ❖ Llevar acabo un ritual tal como encender una vela por tu mascota o llevar acabo un servicio conmemorativo con familiares y amistades.
- ❖ Hacer un álbum de recortes de la vida de tu mascota.
- ❖ Escribir sobre tus recuerdos especiales de tu mascota.
- ❖ Hablar con otras personas que han experimentado una pérdida similar, tal como en un grupo de apoyo.

El tiempo adecuado para considerar en adoptar a otra mascota es cuando tu sientas que estas listo(a). Algunos afligidos están listos en adoptar tan pronto después de la pérdida de sus mascotas, otros querrán esperar hasta que han completado el proceso de duelo.

Hablando con los Niños sobre la Pérdida

Es muy importante ser honestos con los niños y explicarles la permanencia de la muerte de la mascota en términos simples y directos. No es aconsejable decirle al niño que la mascota “se le ha puesto a dormir” ya que el niño puede empezar a tener miedo al irse a dormir. Anima a niño hablar sobre la mascota y dale mucha confianza. Los niños logran pasar por el duelo dibujando imágenes o escribiendo historias sobre sus mascotas, esto los ayuda adaptarse a la pérdida.

Mascotas que aun sobreviven en el Hogar

Las mascotas que aun sobreviven pueden presentar ansiedad, inquietud, y depresión. Estas mascotas tal vez buscaran a sus acompañantes fallecidos y ansiaran por la atención de sus dueños; sin embargo, demasiada atención puede llevar a la ansiedad de separación. Intenta en mantener las rutinas de comer, dormir y el ejercicio de las mascotas sobrevivientes lo más normal posible para darles el sentido de estabilidad. No es aconsejable en adquirir una nueva mascota de compañero para tus mascotas sobrevivientes a menos que tú mismo estés listo(a) emocionalmente.

SAMPLE