

Entendiendo sus sentimientos de pérdida cuando su animal muere

El vínculo que formamos con los animales puede ser muy profundo y satisfactorio, y la pérdida de un animal querido puede tener un impacto en nosotros que es tan grande o aun mayor que la pérdida de un miembro de la familia o un amigo. Este vínculo hace que nuestras interacciones con los animales sean enriquecedoras y gratificantes, pero también hace que el proceso del duelo sea muy complicado. Cuanto más se quiere a una persona o a un animal, más grande es el sentimiento de pérdida cuando se van.

Después de que su animal se haya muerto o perdido, es natural y normal sentir aflicción y tristeza. La cantidad de tiempo que una persona se siente afligida por la pérdida de su mascota puede ser muy distinta en cada persona. Aunque el pesar es una respuesta interna y privada, hay ciertas fases de pena que experimenta la mayoría de las personas. Al entender el proceso, usted estará mejor preparado para aceptar y manejar su pesar y así ayudar a otros miembros de la familia y a amigos que compartan su sentido de pérdida. Es difícil pensar en ello de esta forma porque el proceso puede parecer muy doloroso, pero el duelo es de hecho un acto de amor.

¿Qué es lo que hace que el proceso del duelo sea tan complicado?

Para más información sobre la American Veterinary Medical Foundation y cómo realizar una aportación conmemorativa, visite www.avmf.org



La AVMA y sus más de 80,000 miembros veterinarios están comprometidos en una amplia variedad de actividades dedicadas al avance de la ciencia y el arte de la salud animal, humana y pública.

Visite el sitio web de la AVMA en www.avma.org para más información.



Revisión 12/09

American Veterinary Medical Association
1931 North Meacham Road, Suite 100
Schaumburg, Illinois 60173 - 4360
Teléfono: 847-925-8070 • Telefax: 847-925-1329
www.avma.org • AVMAinfo@avma.org

Impreso en los EUA

Quando Su Animal Muere

Cómo comprender sus sentimientos por la pérdida



American Veterinary Medical Association

Las fases del duelo

El duelo tiene muchas fases, pero no todos las experimentan todas o en el mismo orden. Las fases incluyen rechazo, enojo, culpa, depresión, aceptación y resolución. Puede parecer que la aflicción fluctúa, puede revivir de manera más intensa al ver o escuchar algo que nos traiga recuerdos, y en ocasiones puede parecernos insoportable.

Su primera reacción podría ser el **rechazo**: una falta de voluntad para aceptar el hecho de que el animal ha muerto o que esa muerte era inevitable. El rechazo puede iniciar cuando usted se entera por primera vez de la seriedad de la enfermedad o de las lesiones de su animal. A menudo, mientras más repentina sea la muerte, más difícil será de aceptar la pérdida y más fuerte será el rechazo.

El **enojo** y la **culpa** generalmente vienen tras el rechazo. Su enojo puede estar dirigido hacia las personas que normalmente ama y respeta, incluyendo a sus familiares, amigos o su veterinario. A menudo, las personas que están lidiando con la muerte dirán cosas que ellos realmente no quieren decir, lastimando sin querer a aquellos que no desean lastimar. Usted puede sentirse culpable o culpar a los demás por no haber detectado la enfermedad a tiempo, por no haber hecho algo pronto, por no haber sido capaz de pagar otros o más tratamientos, o por haber sido descuidado y permitir que el animal se lastimara.

La **depresión** es una experiencia común después de la muerte de un animal especial. Las lágrimas fluyen, hay nudos en su estómago, y siente que se le ha ido toda la energía. Las tareas cotidianas pueden parecer imposibles de realizar y es posible que se sienta apartado y solo. Muchas personas deprimidas evitarán la compañía de amigos y familiares. Podría ser difícil levantarse por las mañanas, especialmente si en su rutina matutina se incluía el cuidado de las necesidades de su mascota. En ocasiones podría preguntarse si podrá seguir adelante sin su mascota. La respuesta es sí, pero hay ocasiones en que se necesita ayuda especial para tratar su pérdida. Si usted sufre de depresión profunda, busque ayuda profesional.

Finalmente, usted podrá hacerse a la idea y asumir sus sentimientos. Usted puede comenzar a **aceptar** la muerte de su animal. La **resolución** se presenta cuando usted ya puede recordar a su animal y sus momentos con éste sin sentir esa

intensa aflicción y el dolor emocional que sintió anteriormente. La aceptación y la resolución no significan que usted ya no tendrá sentimientos de pérdida, más bien usted ha aceptado el hecho de que su animal murió.

Aún cuando usted ha alcanzado la resolución y la aceptación, los sentimientos de enojo, negación, culpa y depresión pueden volver a aparecer. Si esto sucede, generalmente estos sentimientos serán menos intensos, y con el tiempo serán reemplazados con bellos recuerdos.

Aunque todos experimenten las fases del duelo, éste es siempre un proceso muy personal. Algunas personas tardan más que otras en asumir sus sentimientos de rechazo, enojo, culpa y depresión, y cada pérdida es diferente. Si usted entiende que éstas son reacciones normales, estará mejor preparado para manejar sus sentimientos y para ayudar a que los demás enfrenten los suyos. La familia y los amigos deberían tener la certeza de que tanto la tristeza como la aflicción son respuestas normales y naturales ante la muerte.

Ellos podrían no entender

En ocasiones, los familiares y amigos, con todo y sus buenas intenciones, podrían no darse cuenta de lo importante que era su animal para usted o la intensidad de su dolor. Los comentarios que ellos hagan pueden parecer crueles e indiferentes, aunque su intención no es que sean tomados de esa forma. Sea honesto consigo mismo y con los demás sobre sus sentimientos. Si la desesperación crece, hable con alguien que esté dispuesto a escucharle sobre sus sentimientos por la pérdida de su animal. Hable sobre su tristeza, pero también sobre los momentos divertidos que usted y su animal pasaron juntos, las actividades que disfrutaban y los recuerdos significativos para usted.

La pena es muy profunda

Si usted o un familiar tienen mayores dificultades para aceptar la muerte de su animal y no pueden resolver los sentimientos de aflicción y tristeza, es posible que desee discutir sobre estos sentimientos con una persona que esté capacitada para entender el proceso de aflicción y pueda apoyarle y ayudarle mientras usted llora su pérdida. Ciertamente su veterinario entiende la relación que usted ha perdido y es posible que le sugiera algún grupo de apoyo y líneas de ayuda, terapeutas de duelo, clérigos, trabajadores sociales, médicos o psicólogos que puedan ayudarle.

¿Debería tener otro animal?

La muerte de un animal querido puede alterarle emocionalmente, sobre todo cuando está involucrada la eutanasia. Algunas personas pueden sentir que nunca más querrán otro animal. Para algunos, el pensamiento de tener – y finalmente perder – a otro animal puede parecer insoportable. Esos sentimientos se irán con el tiempo. Para otros, un nuevo animal podría ayudarles a recuperarse de su pérdida de manera más rápida. Así como la aflicción es una experiencia personal, la decisión de cuándo aceptar a un nuevo animal a su vida, si se presenta la oportunidad, también es personal. Si un familiar tiene dificultades para aceptar la muerte del animal, el traer un nuevo animal antes de que esa persona haya resuelto su aflicción puede hacerle sentir que usted cree que la vida del animal muerto no merece la aflicción que aún está sintiendo. Después de un tiempo apropiado, los miembros de la familia podrían aceptar que haya un nuevo animal en sus vidas. Aunque nunca podrá reemplazar al animal que perdió, usted puede encontrar a otro para compartir su vida.

Recordando a su animal

El período desde el nacimiento hasta la vejez es mucho más corto en los animales domésticos que en las personas, y la muerte es una parte normal del ciclo de vida. No puede evitarse, pero la comprensión y la compasión pueden ayudarle a usted, a su familia y a sus amigos a manejar la aflicción asociada con ésta.

Para algunas personas, un servicio funerario o un ritual (tales como soltar globos o esparcir sus cenizas) pueden llegar a ser terapéuticos. Usted puede elegir conservar y tener a la vista recuerdos de su animal querido, como fotos o algo que ayude a recordarlo y a atesorar los buenos momentos que pasó con él. Es posible que también desee hacer una aportación conmemorativa de caridad en honor a su animal y el profundo vínculo que compartieron. Así como el proceso de aflicción varía de persona a persona, lo mismo ocurre con el método para recordar al animal con el que compartió su vida.