



Comprendamos nuestro proceso de duelo



Duelo por muerte de nuestros animales de compañía



NATALIA JALLER

¿Cómo te sientes?

El fallecimiento de nuestro animal de compañía, perro, gato, canario, pez, o cualquier especie animal que haya sido nuestro fiel amigo, produce un dolor profundo en nuestras vidas, el nivel del dolor depende del vínculo que hayamos construido con nuestros peludos: entre más fuerte el vínculo y el amor, mucho más dolerá su pérdida.



NATALIA JALLER



¿Qué emociones puedo sentir?

Es normal que puedas experimentar tristeza profunda, rabia, culpa, ira, entre otras, emociones, al inicio vendrán en forma de tormenta, caótica y desordenada, hay ausencia de forma, podemos sentirnos incluso perdidos en nuestro dolor



NATALIA JALLER



¿Que debo hacer?

Lo primero que debes hacer es expresar tu dolor y tus emociones a través del llanto, la escritura, de una carta, de un collage, crea un album de fotos y publícalo en redes sociales, habla con tus familiares y amigos y cuéntales como te sientes, o permíteles su compañía en silencio.



NATALIA JALLER





¿Que debo hacer?

No elimines tus rutinas, modifícalas

Si a las 6 am salías a pasear a tu peludo, sigue saliendo pero trota, camina, o realiza algún ejercicio. Si te acostabas a ver televisión al lado de tu gatito a las 7:00 pm todos los días, puedes leer un libro en esa franja horaria.

Es importante que sigas disfrutando de las actividades que solías hacer junto a tu mascota, ya no lo harás físicamente pero si la tendrás siempre en tu corazón

¿Que debo hacer?

Ingresar a un grupo de apoyo

A pesar de que cada duelo es particular y diferente, en ocasiones al rodearnos de personas que han perdido su peludo, podemos identificarnos con algunas de sus emociones y sentimientos.

Por eso te sugerimos que ingreses a grupos de apoyo para que puedas rodearte de personas que pueden estar atravesando la misma experiencia que tu, tienen las mismas preguntas y desean encontrar apoyo.

¿Que debo hacer?

Documentate de tu proceso

No hay mejor manera de empezar a sanar desde el entendimiento, es decir que en la medida en que yo entienda mi dolor, y mi proceso de duelo, empiezo el camino hacia la sanación y la aceptación.

Por eso te sugerimos que leas un libro relacionado al duelo por muerte de mascotas, veas algunas películas, videos y demás fuentes confiables que te permitan entender el proceso que estas viviendo

¿Que debo hacer?

Pide ayuda

Pedir ayuda no es sinónimo de debilidad, antes ser valiente es ser capaz de entender que somos vulnerables y que ante una pérdida podemos necesitar ayuda de un tercero para vivir el proceso de duelo de una manera adecuada y saludable.

Por eso te invitamos a que busques en tu entorno profesionales expertos en duelo, psicólogos, tanatólogos, que puedan acompañarte durante este proceso.



Natalia Jaller
Psicóloga
Experta en Duelo Animal
www.nataliajaller.com

