El dolor es el precio que pagamos por amar

Dumb Friends League®
COMPASSION ALWAYS

NUESTRO PROPÓSITO

Por colaboración con nuestra comunidad compasiva, vamos a terminar la crisis de mascotas sin hogares y el sufrimiento de animales.

2080 S. Quebec St., Denver, CO 80231
303.751.5772 • ddfl.org

PÉRDIDA DE UNA MASCOTA

Apoyo y recursos

Dumb Friends League®
COMPASSION ALWAYS

La pérdida de un animal de compañía, ya sea debido a la muerte, la pérdida o el robo, o la colocación en un nuevo hogar, puede ser una de las experiencias más devastadoras y dolorosas que hayamos enfrentado. Para muchos, tal pérdida es tan traumática como perder a un miembro de la familia o a un amigo querido y puede iniciar un intenso proceso de duelo.

El duelo por un animal querido es una reacción natural y normal y variará de persona a persona.

La conmoción, la negación, el enojo, y la culpa se sienten con frecuencia al enterarse de que nuestra mascota tiene una enfermedad terminal, está herida, o está muerta; estos sentimientos pueden durar de minutos a semanas. Por lo general, hay una sensación de entumecimiento, desorientación o irrealidad. A medida que luchamos por aceptar la realidad de la pérdida, muchos de nosotros experimentaremos olas de dolor y una intensa conciencia dolorosa, alternando con períodos de agotamiento y funcionamiento automático.

Este documento está destinado a ofrecer recursos para ayudar en el proceso de duelo, incluidas sugerencias para hacer frente a diversas formas de duelo y maneras de continuar cuidándonos a nosotros mismos durante todo el proceso. Además, este folleto incluye consejos sobre cómo apoyar a un amigo que ha perdido a un animal de compañia. Finalmente, se enumeran algunos libros sobre la pérdida de mascotas tanto para los adultos como para los niños, así como números de línea directa e información sobre las reuniones del Grupo de Apoyo para la Pérdida de Mascotas para obtener apoyo adicional.

Cuidado Personal

1. Recuerde que su dolor es válido, y que los sentimientos de negación, enojo, culpa, depresión, y soledad son normales.
2. Comprenda que el duelo se ve diferente para todos, y no hay una línea de tiempo definida cuando se enfrenta a la pérdida.
3. Practique la autocompasión por cuidándose física y emocionalmente y por participando en actividades que le brindan consuelo.
4. Busque el apoyo de personas en las que confíe, grupos de apoyo para la pérdida de mascotas, o consejeros de duelo y otros profesionales.
5. Honre la relación que compartiá con su mascota creando recuerdos físicos, tales como:
   - Establecer de un sitio conmemorativo
   - Plantar un árbol o una flor como recuerdo
   - Hacer un álbum de fotos o una caja de memoria

Apoyar a un amigo

1. El silencio está bien. Hay comodidad en compañía tranquila.
2. Trate de planificar actividades que puedan hacer juntos.
3. Sea paciente; el duelo es un proceso individual y la resolución llega en varios momentos para diferentes personas.

Números de la línea directa deapoyo a la pérdida de mascotas

- El **Grupo de Apoyo para la Pérdida de Mascotas** se reúne todos los jueves por la noche de 6:30 a 8 p.m. No hay costo para asistir, y hay dos opciones para participar en las sesiones: a través de una llamada telefónica o una videollamada en línea. Visite petlossdenver.org o llame al 303.539.7646 para obtener información adicional.
- **Atendido por estudiantes de veterinaria de Michigan State Unviersity**
  de martes a jueves, 6:30-9:30 p.m., zona horaria del este
  517. 432.2696
- **Atendido por Virginia-Maryland Regional College of Veterinary Medicine**
  martes y jueves, 6-9 p.m., zona horaria del este
  540. 231.8038
- **Atendido por estudiantes de veterinaria de Tufts University**
  martes y jueves, 6-9 p.m., zona horaria del este
  508.839.7966

Lectura para niños

- Rogers, F., *When A Pet Dies*
- Rylant, C., *Dog Heaven, Cat Heaven*
- Raeside, A., *The Rainbow Bridge: A Visit to Pet Paradise*

Lectura para adultos

- Fitzgerald, H., *The Grieving Child: A Parent's Guide*
- McElroy, S., *Animals as Teachers & Healers*
- Kowalski, G., *Goodbye, Friend: Healing Wisdom for Anyone Who Has Ever Lost a Pet*