



La mejor despedida

¿Es normal que la pérdida de mi perro o gato duela tanto?

Totalmente. Tu perro o gato es mucho más que un animal de compañía; es un amigo incondicional que te acompaña en el día a día y forma parte de tus rutinas.

Es normal que su pérdida te genere...

- **Tristeza**
- **Rabia**
- **Vacío**
- **Confusión**
- **...**

No hay forma correcta o incorrecta de gestionar el duelo, pero es importante que te permitas sentir estas emociones libremente.

CONTÁCTANOS



afterlifevets.es



info@afterlifevets.es

¿Qué me puede ayudar a transitar el duelo?

El **cuidado personal es fundamental**, ya que el dolor puede ser tan absorbente que, sin darnos cuenta, dejamos de atender nuestras propias necesidades. Intenta mantener una alimentación adecuada, descansar lo suficiente y **darte permiso para sentir** lo que necesites sin juzgarte. Siempre que puedas, busca pequeños momentos de calma y descanso.

Del mismo modo, **no reprimas tus emociones**. Llorar cuando lo necesites, hablar con amigos o familiares de confianza o escribir lo que sientes en un diario son formas válidas y saludables de expresar el dolor. No hay una manera correcta o incorrecta de vivir el duelo: todo aquello que te ayude a expresar lo que sientes es válido.

También puede ser reconfortante **crear un legado en honor a tu animal**. Puedes hacerlo a través de un álbum de fotos, plantando un árbol, creando un pequeño espacio de recuerdo en casa o cualquier otro gesto que tenga significado para ti y te ayude a sentirte mejor.

¿Cuándo pasará?

El duelo es muy personal, y no hay unas pautas establecidas para saber cuánto durará. Pueden ser unas semanas, meses o incluso años: todo depende de vuestra relación, la forma en que ocurrió la pérdida y el apoyo que tienes en tu entorno.

No hay prisa.

Date tu propio tiempo para sanar y, si ves que las emociones te abruman y afectan a tu vida cotidiana, ponte en manos de un profesional que te ayude a gestionarlas.



¿Cómo ayudo a mi hijo a gestionar el duelo?

El duelo afecta a personas de todas las edades (niños, adolescentes y adultos), y los niños pueden experimentarlo de forma muy diferente, al no comprender del todo el concepto de la muerte.

Estos son algunos consejos que puedes seguir para gestionar la situación frente a la pérdida del animal:

01

Háblale con honestidad con palabras adecuadas para su edad

02

Anímale a expresar sus sentimientos

03

Usa rituales simbólicos como plantar un árbol en su memoria o escribirle una carta

04

Recorre a un profesional en duelo infantil



¿Cuándo debería buscar ayuda profesional?

El duelo es un proceso natural, pero en algunos casos puede ser muy complejo. Te recomendamos acudir a un profesional si:

La tristeza profunda no disminuye y se prolonga en el tiempo.

El dolor te impide realizar tus actividades cotidianas.

Notas síntomas como ansiedad, insomnio o aislamiento social.

Te acompañamos a transitar el duelo por la pérdida de tu compañero

Si tras la pérdida de tu amigo más fiel necesitas ayuda o acompañamiento, nuestro equipo de psicólogas y terapeutas especializadas te ayuda a transitar esta etapa con respeto y comprensión.



¿Por qué After Life Vets?

Porque contamos con un equipo de psicólogas y terapeutas especializadas en duelo, que entienden la importancia de este proceso y te ofrecen apoyo con un servicio específico.

- 01 Apoyamos esta etapa con respeto y comprensión**
- 02 Te damos un espacio seguro para expresar lo que sientes**
- 03 Te ayudamos a adquirir las herramientas para encontrar paz en el recuerdo de tu compañero**
- 04 Adaptamos el enfoque de las sesiones a la edad y las necesidades de cada persona.**

¿Tienes más dudas?

Escribenos por este mismo canal
y estaremos encantados de
resolverlas.

CONTÁCTANOS



afterlifevets.es



info@afterlifevets.es



After
Life
Vets

La mejor despedida