



Apoyo en Caso de Pérdida de Mascotas & Duelo

Recursos Recopilados por the Humane Advocacy Department

“Cada duelo es tan único como una huella dactilar. Pero lo que todos tienen en común es que, sin importar cómo lo experimentan, todos necesitan ser testigos. Esto no significa que necesiten a alguien que intente mitigarlo o verlo desde otro ángulo. La necesidad es que alguien esté completamente presente ante la magnitud de su pérdida, sin intentar señalar el lado positivo.” – David Kessler

Este paquete está diseñado para ser accesible en línea, ya que contiene varios enlaces en los cuales puede hacer clic.

Utilice la tabla de contenido a continuación para acceder a la sección que deseas consultar. Use

Cada sección es independiente, por lo que puede saltar aquellas que prefiera.

No somos terapeutas ni consejeros con licencia; estos recursos se han recopilado como material de referencia para usted.

Contenido

¿Cómo Sabré Cuándo es la Hora de Decir Adiós?.....	3
Guía Integral sobre Calidad de Vida y Eutanasia	4
Información sobre Eutanasia	5
Cuidado al Final de la Vida - Los Últimos Días/Semanas	6
Duelo anticipado - Antes de perder a su mascota	7
Tristeza & Afrontamiento de la Pérdida - Después de Perder a Su Mascota	8
Duelo	8
Afrontando	8
Apoyar A Alguien que Sabes Que está en Duelo	8
Líneas Directas & Salas de Chat	9
Grupos de Apoyo Para la Pérdida de Mascotas.....	9
Libros	9
Qué Hacer Cuando Necesita Más Apoyo	9
Servicios de Apoyo en Crisis.....	10
Terapeutas en California Especializados en Pérdida de Mascotas & Duelo	10
Explicando la Pérdida de una Mascota a Niños & Adolescentes	11
Recursos en Línea	11
Libros	11
El Dolor Por la Pérdida de Animales de Compañía	12
Recordando y Conmemorando a Su Mascota	14

¿Cómo Sabré Cuándo es la Hora de Decir Adiós?

Existen varias herramientas en línea que puede utilizar para seguir, evaluar y comprender mejor la calidad de vida de su mascota. La elección de una herramienta depende en última instancia de usted, ya que cada una es diferente.

Aquí hay algunas que más recomendamos:

[¿Cómo Sabré? Evaluando la Calidad de Vida y Tomando Decisiones Difíciles para Tu Mascota](#) (Folleto en línea, 10 páginas) ****Recomendado por el equipo de HA****

- [Saber Cuándo Es El Momento](#) (Video, 34 minutos)
- [¿Cómo Sabré Cuándo es Momento?](#) (Blog Post)
- [Tomando la decisión de sacrificar a tu mascota](#) (Documento en línea, 1 página)
- [Calculadora de Calidad de Vida de Grey Muzzle](#) (App móvil para iPhone o Android)
 - “Muchos dueños de mascotas luchan por saber cuándo es el momento de decir adiós a su fiel amigo o cuándo la calidad de vida de su mascota sigue siendo aceptable. Existen diversas herramientas que te pueden ayudar... Descargue esta aplicación desde la tienda de aplicaciones y cree el perfil de tu mascota. Luego, marque cada día si su mascota tuvo un buen día, un mal día o un día neutral.”
- Regazo del Amor para Mascotas [Escala de Calidad de Vida](#) & [Evaluación diaria](#)
- De la Dr. Mary Gardner [Evaluación de la calidad de vida del gato](#) & [Evaluación del cuidador del gato](#)
- De la Dr. Mary Gardner [Evaluación de la Calidad de Vida del Perro](#) & [Evaluación del Cuidador del Perro](#)

Guía Integral sobre Calidad de Vida y Eutanasia

- Pet Cloud's [Guía sobre Calidad de Vida y Eutanasia](#) (Folleto en línea, 15 páginas)
 - Secciones Incluidas:
 - [¿Qué es la Euthanasia?](#)
 - [Duelo Anticipado](#)
 - [Tu decisión](#)
 - [Atesorando tu tiempo](#)
 - [Calidad de vida](#)
 - Respiración
 - Dolor
 - Movilidad
 - Limpieza
 - Comer & Beber
 - Felicidad & Habilidad Social
 - ¿Cómo te encuentras tú?
 - Finanzas
 - Gráficos de Calidad de Vida
 - Actividad de Tres Cosas
 - Qué Esperar Durante el Procedimiento
 - ¿Debería Estar Presente Durante el Procedimiento?
 - Programar La Eutanasia
 - Recursos Para El Cuidado Posterior

Información sobre Eutanasia

- [La compasión de la Eutanasia](#) (Video, 17 minutos)
- [“Decirle Adiós a Tu Mascota Amada” : Una Guía de Apoyo Hacia la Eutanasia](#) Dana Durrance, M.A (Folleto en línea, 25 páginas)
- ['Qué Esperar si Decides Estar Con Tu Mascota Durante la Eutanasia'](#) Laurel Lagoni, M.S. (Documento en línea, 2 páginas)

Cuidado al Final de la Vida - Los Últimos Días/Semanas

- [Cuidado al final de la vida](#) (Blog Post)
 - "Afrontar la pérdida inminente de una mascota es una de las experiencias más difíciles que enfrentará un dueño de mascota. Ya sea que su amigo peludo esté acercándose a sus años dorados o haya sido diagnosticado con una enfermedad terminal, es importante guiar calmadamente la experiencia de fin de vida y minimizar cualquier incomodidad o angustia. A medida que la salud de su mascota empeora, es posible que elija cuidar de ella en casa - con la supervisión de un veterinario - o que decida poner fin a su sufrimiento con la eutanasia". Siga leyendo para descubrir cómo ayudar a que los últimos días de su mascota sean pacíficos y dignos.
- [Cómo Puedo Hacer Especial el Último Día de Mi Mascota](#) (Blog Post)
 - "Perder a un ser querido nunca es fácil. Saber que su mascota se acerca al final es agridulce, ya que el proceso de duelo a menudo comienza con un mal pronóstico, pero también le da tiempo para crear una despedida especial para su amado compañero. Celebre toda una vida de amor atesorando los últimos momentos de su mascota y llenándolos de comodidad y paz. Dejar ir es difícil, especialmente si su mascota enferma incurablemente de repente, pero crear un plan le da cierto control sobre este desgarrador evento. Considere los siguientes consejos para hacer que los últimos días de su mascota sean especiales."
- [La experiencia de la pérdida de una mascota](#) (Blog Post)

Duelo anticipado - Antes de perder a su mascota

- [Planifica anticipadamente la pérdida de tu mascota](#) (Blog Post)
 - Enfrentar la pérdida no es fácil. Sin embargo, los expertos dicen que el proceso puede ser un poco más llevadero cuando toma decisiones importantes antes de que su mascota fallezca.
- [Asociación para la pérdida y duelo de mascotas](#) (Sala de Chat de Apoyo)
 - A partir de febrero de 2023, esta sala de chat estará abierta el primer jueves de cada mes de 8:00 a 9:30 p.m. Hora del Este. Cualquier persona que esté experimentando duelo anticipatorio siempre es bienvenida a participar en cualquier chat regular también. Consulta el sitio web para obtener más detalles.
- [¿Cómo Sabré? Evaluando la Calidad de Vida y Tomando Decisiones Difíciles para Tu Mascota](#) (Folleto en Línea, 10 páginas) **Lectura recomendada por el equipo HA**
- [Cómo Tratar con el Duelo Anticipado de una Mascota con Enfermedad Terminal o de Edad Avanzada](#) (Blog Post)
- [La experiencia de la pérdida de una mascota](#) (Blog Post)

Tristeza & Afrontamiento de la Pérdida - Después de Perder a Su Mascota

Duelo

- [Honrando el Vínculo: Qué es el Dolor](#) (Video, 1 minuto)
- [Etapas del Duelo](#) (Blog Post)
- [Afrontando la Pérdida de una Mascota](#) (Blog Post)
- [Cómo Lloran los Animales](#) (Blog Post)
- [Lidiando con el Duelo durante las Fiestas](#) (Video, 4 minutos)
- [Programa de Liberación del Dolor de Pet Cloud](#) (Taller, \$200 - \$300)
- [Guía de Apoyo en el Duelo de Pet Cloud](#) (Folleto En Línea, 32 páginas)
 - Las Secciones Incluyen:
 - El Dolor es Normal y Natural
 - El Dolor Humano - Animal
 - Qué Esperar en el Duelo
 - Señales Físicas
 - Señales Mентales
 - Señales Sociales
 - Aislamiento y Depresión
 - Culpa
 - Resolución y Finalización
 - Cuidando de Nosotros Mismos
 - Hablar con Los Niños sobre El Duelo
 - Actividades Diarias
 - Actividad de Línea de Tiempo de la Relación
- [Cuidado Personal Durante el Proceso de Duelo](#) (Blog Post)

Afrontando

- [Afrontar la Pérdida de una Mascota: Una Guía para Adultos, Niños y Animales Sobrevivientes](#) (Folleto En Línea, 12 páginas) ** Lectura Recomendada por el Equipo HA**
- [Honrar el Vínculo: Está bien Sentir una Variedad de Emociones al Final de la Vida de una Mascota](#) (Video, 1 minuto)
- [Afrontando la Muerte de Tu Mascota - Cómo cuidar de ti mismo, de tu familia, y de otras mascotas cuando has tendido que decir adiós](#) (Blog Post)
- [La Experiencia de la Pérdida de una Mascota](#) (Blog Post)
- [Afrontando Los Días de Vacaciones y Los Días de Eventos Especiales](#) (Blog Post)

Apoyar A Alguien que Sabes Que está en Duelo

- [Qué Decir Cuando Alguien Pierde a Una Mascota - Palabras Reconfortantes para Expresar Tu Solidaridad](#) (Blog Post)
- [Cómo Apoyar a Tus Amigos en Duelo](#)
 - [Apoyar a Tus Amigos en Duelo](#) (Video, 4 minutos)
 - [Estar Presente para tus Amigos en Duelo](#) (Video, 13 minutos)

Líneas Directas & Salas de Chat

- Línea Directa de Apoyo para La Pérdida de Mascotas de La Facultad de Medicina Veterinaria Cornell 607-218-7457
- Lap of Love- Línea Directa de Apoyo por Pérdida y Duelo de Mascotas 855-532-5683
- Línea Directa de Apoyo para La Pérdida de Mascotas- Universidad Tufts 508-839-7966
- Asociación para la Pérdida & Duelo De Mascotas [Sala de Chat](#)

Grupos de Apoyo Para la Pérdida de Mascotas

- [Asociación para la Pérdida & el Duelo de Mascotas](#) – Directorio de Servicios & Servicio de Proveedores Locales & En Línea
- [Grupos de Apoyo Gratuitos para la Pérdida de Mascotas en PetCloud](#)
- [Lap of Love Recursos para la Pérdida de mascotas y el duelo](#) – Grupos de apoyo y asesoría
- [Best Friends Grupos de Apoyo y Recursos para la Pérdida de Animales](#)

Libros

- [Despedidas Sagradas y Significativas: Consejo de Un Capellán de Animales para Sobrevivir la Pérdida de Animales, Darle Significado a la Vida, y Sanar el Planeta](#) 5/5 estrellas en Amazon (\$15)
- [El Compañero en la Pérdida de Mascotas: Consejos Sanadores de Terapeutas Familiares que Dirigen Grupos de Pérdida de Mascotas](#) *Recomendado por el equipo de HA* 5/5 estrellas en Amazon (\$15)
- [Cuando Tu Mascota Muere: Una Guía para Llorar, Recordar y Sanar](#) *Recomendado por el equipo de HA* 4.5/5 estrellas en Amazon (\$10)
- [Nunca es suficiente: Una guía práctica para cuidar de tu perro geriátrico](#) 5/5 estrellas en Amazon (\$50)
- [Diario de Salud & Cuidado para Perros Geriátricos: Un conjunto completo de herramientas para el cuidador de perros geriátricos \(Cuidado de Perros Ancianos y Pérdida de Mascotas\)](#) 5/5 estrellas en Amazon (\$20)
- [Nueve Vidas No Son Suficientes: Una Guía Práctica para El Cuidado de Tu Gato Geriátrico \(Cuidado de Gatos Ancianos y Pérdida de Mascotas\)](#) 5/5 estrellas en Amazon (\$40)
- [Diario de Salud y Cuidado para Gatos Geriátricos: Un conjunto completo de herramientas para el cuidador de gatos geriátricos \(Cuidado de Gatos Ancianos y Pérdida de Mascotas\)](#) 4.5/5 estrellas en Amazon (\$20)
- [Lista de Lecturas Sugeridas sobre La Pérdida de Mascotas](#) - Lista Adicional de 'Toma De Decisiones Sobre Atención Médica y/o Decisiones para el Final - de - La Vida de Tu Animal de Compañía', 'Libros/ Grabaciones de Audio'

Qué Hacer Cuando Necesita Más Apoyo

Servicios de Apoyo en Crisis

- [Línea de Texto de Apoyo en Crisis](#) - Enviar Mensaje de Texto a CASA al 741741 para comunicarse con un Voluntario Consejero en Crisis
 - Opciones para conectarse por Texto, Chat, y WhatsApp
- [988 Línea de Vida para el Suicidio y Crisis](#) - Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. La Línea de Vida brinda servicio de apoyo 24/7, apoyo gratuito y confidencial para personas con angustia, y recursos de prevención y crisis para usted o sus seres amados, y las mejores prácticas de profesionales en Los Estados Unidos.

Si estás buscando recursos para abordar pensamientos sobre suicidio, autolastimarte o dañar a otros, contacta al [800-273-8255](tel:800-273-8255) o visita <https://suicidepreventionlifeline.org>

Llame al 911 o a los servicios locales de emergencia si está experimentando una emergencia de salud mental

Terapeutas en California Especializados en Pérdida de Mascotas & Duelo

- <https://www.marinaresatherapy.com/pet-grief>
- <https://www.janiceleeshapiro.com/pet-loss-and-bereavement.html>
- <https://bmessytherapy.com/my-specialties>

Explicando la Pérdida de una Mascota a Niños & Adolescentes

Recursos en Línea

- [Ayudando a los Niños a Sobrellevar la Enfermedad Grave o la Muerte de un Animal de Compañía](#) (Folleto En Línea, 6 páginas) ** Recomendado por el Equipo de HA*
- [Los Niños y la Pérdida de Mascotas - Etapas del Desarrollo Relacionadas con la Edad](#) (Blog Post)
- [Ayudando a los Niños Con la Pérdida de una Mascota](#) (Blog Post)
- [Seis Formas Amigables para la Familia para Ayudar a los Niños con el Duelo Despues de la Pérdida de una Mascota](#) (Blog Post)
- [Enfrentando la Pérdida de una Mascota: Una Guía para Adultos, Niños y Animales Sobrevivientes](#) (Folleto en Línea, 12 páginas) ** Recomendado por el Equipo de HA*
- [Hablando Con los Niños Sobre la Pérdida de una Mascota](#) (Video, 47 minutos)
- [Recursos para el Duelo de Niños y Mascotas](#) (Blog Post)
- ["Extraño a Mi Mascota" Libro de Trabajo](#) (Folleto en Línea, 30 páginas)

Libros

- [La Correa Invisible: Una Historia para Celebrar el Amor Despues de La Pérdida de una Mascota](#) **Recomendado por el Personal de HA**
 - Edades de Lectura: 3-9 años; Niveles de Grado: Preescolar -3
 - 5/5 estrellas en Amazon: (~\$10-20)
- [El Puente del Arcoíris: Una Visita al Paraíso de las Mascotas](#)
 - Edades de Lectura: 4-9 años; Niveles de Grado: 3-7
 - 4.5/5 estrellas en Amazon (~\$10)
- [Hasta que nos veamos de nuevo: Del duelo a la esperanza despues de perder una mascota](#)
 - Edades de Lectura: 6-8 años; Niveles de Grado: 1-2
 - 4.5/5 estrellas en Amazon (\$20)

El Dolor Por la Pérdida de Animales de Compañía

- [Afrontando la Pérdida de una Mascota: Una Guía para Adultos, Niños y Animales Sobrevivientes](#) (Folleto en Línea, 12 páginas) **** Recomendado por el Equipo de HA****
- [¿Los Animales de Compañía Hacen Duelo?](#) (Folleto en Línea, 2 páginas)
- [¿Cómo los animales hacen duelo?](#) (Blog Post)
- [Reacciones de otras mascotas en casa](#) (Blog Post)

Eutanasia en Circunstancias Especiales (Eutanasia Conductual)

- [Honrando el vínculo: Duelo Conductual](#) (Video, 2 minutos)
- [Eutanasia por Problemas Conductuales: Una complicada y difícil decisión](#) (Folleto en línea, 3 páginas)
- [Cuidado y Toma de Decisiones Sobre Animales con Problemas de Conducta](#) (Folleto en línea, 4 páginas)

Recordando y Conmemorando a Su Mascota

- [Formas de conmemorar a tu mascota](#) (Blog Post) **Lectura recomendada por el equipo de HA**
- [Conmemorando a tu mascota](#) (Blog Post)
- [Siete maneras conmovedoras de conmemorar a tu mascota](#) (Blog Post)
- [Diez ideas únicas de conmemorar a tu mascota](#) (Blog Post)
- [Recursos para comenzar a sanar](#) (Blog Post)