

Enséñame a despedirme

Duelo por la muerte de **mi mascota**.

2



¿Por qué me siento tan triste?

Ha fallecido nuestra mascota, **¿Es normal sentir tanta tristeza?**

Para los adultos y para los niños el fallecimiento de una mascota produce un sentimiento de pérdida y duelo equiparable al que se vive tras una pérdida humana.

¿Por qué me siento así?

La expresión de la tristeza puede estar mal entendida y no aceptada socialmente, provocando vergüenza y ocultamiento. Además, el sentimiento de culpa puede aparecer en casos en los que se ha tenido que decidir poner fin al sufrimiento de la mascota en una clínica veterinaria.

En este caso, nos puede ayudar si acompañamos a nuestra mascota en sus últimos momentos, sintiéndonos en paz con esta decisión.

¿Cómo puedo explicar a mis hijos la decisión tomada?

Evitaremos usar la palabra sacrificio y plantearemos explicaciones como:



Los veterinarios nos están ayudando mucho y han hecho lo posible por salvar a nuestra mascota, pero sabes que está muy enferma y no mejorará, está sufriendo mucho y ésta es la manera más compasiva de aliviar su dolor.



No va a sentir dolor, ni miedo, estará tranquila y morirá en paz, feliz de haber compartido con nosotros, su familia, sus últimos momentos.

¿Es bueno que mis hijos se despidan?

Sí, ya que muchos niños desean despedirse y acompañar a su mascota. Es bueno que se les explique qué va a pasar y por qué se ha decidido recurrir a un veterinario para los últimos momentos de su vida.

En el colegio:

Es recomendable informar en el colegio de la situación de duelo del niño por la muerte de su mascota, así estará supervisado. Tanto familia como profesores animarán al niño a compartir con el resto de compañeros esta experiencia.

¿Cómo puedo despedirme de mi mascota?

Se recomienda una despedida a través de los rituales que mejor consideremos: unas palabras de despedida, un dibujo o poema o cualquier otro gesto que nos ayude a agradecer de manera serena el amor hacia nuestra mascota.

¿Puedo cremar a mi mascota?

Hoy existen varias alternativas para que la despedida de tu mascota sea más cercana. A través de planes exequiales para tu mascota puedes cremarlo, con esta opción tendrás la tranquilidad desde la recogida de tu mascota hasta la entrega de las cenizas en una urna especial, que puede ir acompañada de un recordatorio como la huellita, un portaretrato con su foto o un diploma.

También existen otras alternativas como la biotransformación en donde tu mascota es inhumada y luego sus restos se convierten en compostaje para siembra de árboles.

Dibuja aquí tu mascota:



Cuando llegue el momento te sentirás preparado para abrir tu hogar a una nueva mascota. Permite que pase el tiempo necesario para haberte recuperado y poder tomar la decisión con serenidad.

Siéntate a mi lado, te voy a contar un cuento...

¿Los elefantes saben cantar?

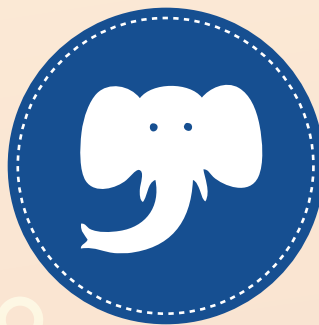
‘Hola Papá y Mamá, hoy en el colegio hemos aprendido que algunos animales se parecen mucho a los humanos. Nos contaron, por ejemplo, que entre los elefantes cuando uno se hace muy mayor y está muy enfermo, el resto de la familia lo acompaña hasta un lugar especial donde se queda tranquilo, cierra los ojos y muere. También nos contaron que algunos pájaros, como los cuervos, y otras especies como los chimpancés y los delfines también sienten la pérdida de un ser querido.

Yo levanté la mano para preguntar a Lourdes, la profesora, si los elefantes saben cantar. Lourdes me miró un poco extrañada, y me dijo que no lo sabía y que por qué lo preguntaba. Entonces les conté a todos la historia de nuestra gatita Marlo.

Marlo llevaba un tiempo muy malita porque era muy mayor y para que no sufriera la llevamos al veterinario, que es como un doctor de animales, para que le ayudara a cerrar los ojos y se marchara tranquila. Yo le hice un dibujo, mamá le cantó una canción y papá buscó la pelotica con la que jugaba Marlo para dejarla a su lado. En el jardín de nuestra casa plantamos unas semillas que ahora han crecido y se han hecho flores de muchos colores. Les conté a mis compañeros que después de despedirme de Marlo me sentí mucho mejor, porque Marlo se marchó feliz, escuchando a mi mamá cantar y con su pelotica preferida.

Por eso creo que los elefantes, los delfines y los chimpancés hacen lo mismo, acompañan y se despiden de sus seres queridos en sus últimos momentos y, además, ¡seguro que también les cantan canciones, les hacen dibujos y los despiden con sus juguetes favoritos!

Al final Lourdes no me aclaró si los elefantes saben o no cantar. Mamá, papá...¿Los elefantes saben cantar?’



Actividades

Ideas para despedirnos de nuestra mascota y agradecerle su amor:



¿Hacemos un dibujo de nuestra mascota jugando feliz con todos nosotros? ¡Qué tal si lo llevamos mañana al colegio para enseñárselo a los compañeros!

Podemos escribirle un poema, o unas palabras de agradecimiento por todo el cariño que nos ha dado. Le deseamos un feliz viaje.



Podemos entregar al veterinario alguno de sus **juguetes favoritos** mientras permanecemos a su lado para que nuestra mascota se sienta tranquila.

Vamos a relajarnos... cierra los ojos conmigo... vamos a sentir nuestra respiración... Podemos imaginar a nuestra mascota en un lugar maravilloso, jugando con su juguete favorito y muy contento allí donde esté.



Enséñame a despedirme nace de nuestro compromiso con el cuidado de las familias que confían en nosotros en el momento más difícil.

Este folleto hace parte de 8 guías breves dirigidas a niños y adultos, para que las familias sepan cómo actuar en una situación de duelo mediante resolución de dudas frecuentes.

1 Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños

Enséñame a despedirme

2 Duelo por la muerte de mi mascota

Enséñame a despedirme

3 Duelo en personas mayores

Enséñame a despedirme

4 Duelo tras la muerte de mi pareja

Enséñame a despedirme

5 Duelo perinatal y neonatal

Enséñame a despedirme

6 Duelo en caso de suicidio

Enséñame a despedirme

7 Duelo en el aula

Enséñame a despedirme

8 Duelo en personas con discapacidad

Enséñame a despedirme

Accede a las publicaciones aquí



Quando requieras acceder a nuestros servicios comunícate con la

Línea Gratuita Nacional 01 8000 51 89 10
www.prever.com.co