

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cuando muere un animal de compañía



Cuando muere tu animal de compañía, el sentimiento de pérdida que se siente es igual o más fuerte que el que se siente cuando muere un amigo o un familiar. Suele parecer que los animales, ya sean mascotas o animales de servicio, nos comprenden mejor que otras personas. Cuando ya no están en nuestra vida, es posible que atravesemos un proceso de duelo.

Muerte por causas naturales

Así como les pasa a las personas, los animales también envejecen y pueden llegar a tener problemas de salud. Pueden desarrollar enfermedades en cualquier momento, como cáncer o diabetes. Es posible que estas enfermedades hagan que tu mascota se enferme lentamente en varias semanas o varios meses. Ver este proceso puede ser muy duro.

Es posible que comiences a atravesar el proceso de duelo cuando te enteras de que tu animal de compañía tiene una enfermedad terminal y que morirá pronto. Puede ser difícil pensar cómo será tu vida una vez que tu compañero ya no esté.

Para muchas personas, es útil comenzar a planear qué hacer para sobrellevar la pérdida cuando su mascota muera. Algunas personas comienzan a pensar cuándo sería bueno volver a tener una mascota. Para otros, es muy duro pensar en tener otra mascota.

Cada persona es diferente y experimenta las pérdidas en formas distintas cuando su mascota muere. Puedes decidir cuáles son las formas de reaccionar ante la pérdida y sobrellevarla que funcionen para ti. A continuación, en la sección “Formas de sobrellevar la pérdida” incluimos sugerencias que pueden ayudarte a atravesar la muerte de tu mascota.

Muerte por eutanasia

Some animal companions die by euthanasia, which is often incorrectly described as being “put to sleep.” Algunos animales de compañía mueren por eutanasia, que se suele describir de forma incorrecta como “sacrificar” al animal. Es posible que el veterinario sugiera este procedimiento porque ayuda a que el animal muera sin dolor. Se suele sugerir si el animal está muy enfermo o herido y hay pocas o nulas chances de que mejore. El veterinario usa una inyección con medicamentos que hacen que el animal se duerma y luego detienen su corazón y su respiración, lo que logra que muera en paz.

Algunos animales de compañía mueren por eutanasia porque representan un peligro para otros animales y para las personas. Decidir ayudar a tu animal de compañía a morir en paz por medio de la eutanasia es muy difícil, incluso si el veterinario dice que es lo mejor que puedes hacer.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cuando muere un animal de compañía



Familiares cercanos, amigos, defensores y tu veterinario pueden ayudarte a tomar la mejor decisión y ofrecerte apoyo. Sin embargo, nunca deberías sentirte obligado a usar la eutanasia para ayudar a tu animal de compañía a morir a menos que sea una emergencia.

Puedes elegir si deseas quedarte junto a tu animal mientras le aplican la eutanasia. Algunas personas hacen esto para despedirse de su animal y acompañarlo. Comunícale tus deseos al veterinario si te gustaría estar junto a tu animal de compañía. Decidir acompañar a tu animal durante la implementación de la eutanasia es una decisión personal y no todos deciden hacerlo.

Formas de sobrellevar la pérdida

Así como sucede cuando muere un ser querido, la pérdida o la muerte de un animal de compañía puede hacerte sentir que tu vida cambió radicalmente en muchos aspectos importantes. Es natural atravesar un proceso de duelo.

Es posible que las personas que te rodean no comprendan tus reacciones ante la pérdida porque no tenían la misma relación con el animal. También es posible que no comprendan porque sus formas de atravesar el duelo son diferentes y tal vez esperan que tú respondas de otra forma. Cada persona procesa un duelo a su modo y no hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo.

Estas son algunas sugerencias que podrían ayudarte a atravesar el proceso de duelo:

- Refúgiate en amigos cercanos, familiares, una persona religiosa, una comunidad religiosa o un acompañante.
- Tómate el tiempo que necesites para permitirte atravesar el proceso de duelo. Si el proceso de duelo te impide trabajar o disfrutar otras actividades por un tiempo prolongado, es posible que necesites buscar la ayuda profesional de un terapeuta.
- Organiza un pequeño funeral para tu animal de compañía al que vayas tú solo o al que invites a una persona de confianza como un familiar, un amigo y/o un acompañante.
- Conserva algún objeto que haya pertenecido a tu animal de compañía, como un collar de perro, un juguete de gato o su manta favorita, y búscalo cuando estés triste. No importa qué objeto es; tenerlo cerca puede ayudarte a recordar a tu animal de compañía.
- Coloca una pequeña estatua o lápida en tu jardín o en tu hogar que puedas visitar cuando extrañes a tu animal de compañía. Cuando las personas mueren, se las suele enterrar en un cementerio y sus seres queridos la pueden visitar. Dado que no se suele enterrar a los animales en un cementerio, esto te permite tener un lugar especial en el que puedas conectarte con tu compañero.

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Cuando muere un animal de compañía



- Cuando estés listo, considera ser voluntario en un refugio de animales para que puedas ayudar a cuidar de animales que necesitan afecto y atención.
- Así como sucede cuando muere un familiar o un amigo, es posible que sigas teniendo un vínculo fuerte con tu animal de compañía, incluso después de que haya muerto. Tener este vínculo en mente puede ayudarte a atravesar el duelo, especialmente si recuerdas los buenos momentos que pasaron juntos.
- Cuídate. Come comida saludable, toma suficiente agua y duerme las horas que necesites.
- Usa técnicas para afrontar la pérdida, como realizar conductas repetitivas (stimming en inglés o autoestimulación), escuchar música, dibujar, caminar, practicar tu pasatiempo favorito o cualquier actividad que te dé calma.

Cuando estés listo, podrías considerar adoptar un animal de compañía que necesite un hogar y hacerlo parte de tu vida.

Desaparición de tu animal de compañía

No es raro que los animales que están muy enfermos o malheridos abandonen sus hogares y busquen un lugar para morir en la naturaleza. Esto puede hacerte sentir muy mal y generar una sensación de duelo porque no puedes encontrar a tu mascota y no sabes exactamente qué sucedió.

Desafortunadamente, a veces los animales deben irse de su hogar porque una persona del hogar considera que tener una mascota es un problema.

No saber si el animal de compañía desapareció o murió puede hacerte sentir tristeza o ansiedad. Estos son sentimientos de pérdida sobre algo que desapareció, que a veces son peores que los sentimientos que se generan cuando sabemos con exactitud que el animal murió.