

ANIMALES / TENDENCIAS

¿Cómo afrontar la muerte de nuestras mascotas?

El Ciudadano · 16 de julio de 2015





Afrontar la **muerte** de nuestro perro, nuestro gato o cualquier otro animal que forme parte íntima y cotidiana de nuestra vida, no es fácil. En ocasiones, el vacío que causa el no tener a nuestro lado **a ese amigo especial**, puede ser más duro de lo que pensamos, *de hecho*, en ocasiones se puede llegar a ser igual de intenso que el gestionar la pérdida de una persona.

¿Y cómo hacerlo? ¿Cuál es la **mejor forma** de ir superando poco a poco el vacío que nos ha dejado ese ser que nunca nos pidió nada a cambio más que nuestro **cariño**? Hablemos hoy sobre ello.

1. Cómo vivir el duelo

Para superar esa pérdida hemos de vivir *casi el mismo proceso* que pasaríamos ante **la muerte de un familiar**. Todo duelo es un proceso de despedida, y como tal hay que saber gestionar de modo adecuado cada instante.

Habrà un primer momento de **negación** *¿cómo llegar a aceptar que no vamos a ver más a nuestro perro, a nuestro gato?* Más tarde, llegará **la rabia**, el enfado. Porque lo sabemos, no es justo que ellos también se vayan de nuestro lado, es posible incluso que tu mascota fuera aún muy joven y, sin embargo, has tenido que perderla...



Poco a poco iras **negociando** contigo mismo ese hueco. Está claro que no lo vas a ver más, así que no lo dudes, mereces llorar, estar triste y **desahogarte** cuanto necesites. Pon nombre a tus emociones, habla, busca tu soledad si lo prefieres... Cada uno vive esa pérdida como puede y como sabe. Poco a poco, lo iremos **asumiendo**.

2. Es posible que no todos entiendan tu pérdida

¡Pero si solo es un animal, no es una persona! Te dirán algunos. No obstante, no importa, no niegues lo que sientes ni disimules tu tristeza diciendo a los demás “que se te ha muerto un primo lejano, un tío...”. No, lo que te ha ocurrido **tiene nombre** y el que lo entiendan los demás o no, es su problema.

Tú debes ser sincero contigo mismo: **has perdido a tu amigo**, a ese compañero que tenía su hueco a los pies de tu cama, que te acompañaba a cada instante, que te arrancaba una sonrisa cuando llegabas cansado a casa...

3. Todos en casa deben asumir la muerte de nuestra mascota

En ocasiones nos centramos en nosotros mismos, en nuestro dolor. Ahora bien, nunca descuides a los niños, por ejemplo, en especial si es la primera vez que deben afrontar la **“idea de la muerte”**.

Es necesario que aprendan a despedirse, a gestionar el dolor, a entender que la muerte, supone decir un adiós físico pero no un adiós emocional, porque siempre mantendremos viva a esa mascota en nuestra memoria.

4. No te culpabilices

En ocasiones, es habitual que nos sintamos culpables por no haber podido hacer más. ¿Y si lo hubiera llevado antes al veterinario? **¿Y si le hubiera mostrado más atención en el día a día?** ¿Y si...? No te preocupes ni te obsesiones. Tu mascota sabía que lo querías, debes quedarte con los buenos recuerdos vividos, con ese cariño sincero que siempre os tuvisteis, con los grandes momentos compartidos.

5. Sobrevivir a las rutinas

Si hay algo que está claro, es que nuestras mascotas **forman parte de nuestras rutinas**. El llegar a casa e interactuar con ellos, el alimentarlos, jugar con ellos, sacarlos a pasear, el comprarles cada semana aquello que más les gusta...

Ahora va a costar mucho ver sus cosas, sus juguetes, sus comederos... ¿Qué podemos hacer? Lo mejor, es que no te deshagas de todo ello de inmediato ni que cambies tus rutinas de forma radical. Hay que ir poco a poco, hay que despedirse de ellos cada día hasta que momento a momento duela un poco menos. Intenta recordar los buenos de ellos, procura que el evocarlos te evoque más sonrisas que lágrimas.

Ellos no morirán del todo mientras los mantengamos en nuestro corazón. Así que recuerda también, no sustituirlos. Es decir, cuando fallece una mascota no se trata en absoluto de adoptar otra al día siguiente.

Deja que pase un tiempo, permite que todos en casa paséis por ese proceso de despedida, de **cierre de un círculo** muy importante en vuestra vida....

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)