



Tu guía de apoyo

para atravesar el **duelo**
con cariño y compasión

**Sabemos que el momento de decir
adiós pasa, pero la tristeza queda, la
ausencia se siente y la vida pesa...**

**No te preocupes porque
estamos a tu lado**

Queridos amigos *con 2 y 4 patas*

Si estás leyendo esto es porque has dicho adiós al que ha sido un gran amor en tu vida, un ser especial y maravilloso que te ha hecho feliz, ¡muy feliz!

Y ambas cosas son muy difíciles de conseguir hoy en día. Así que sí, dilo, **¡¡te echo de menos!!**

Además, ¿sabes que expresar los sentimientos de forma consciente mejora significativamente tanto la salud mental como la física? Llorar, escribir o hablar reduce el estrés, la ansiedad e incluso la depresión. Así que abróchate el cinturón porque **el duelo es una montaña rusa de emociones**, pero no te preocupes, no te vamos a soltar la mano 🤝



¿Cuánto hace *que falleció?*

Nadie sabe lo que es despedir a un animal si no ha compartido su vida con uno, porque son mucho más que eso, **son los seres vivos más nobles que hemos conocido, son nuestros amigos, nuestros hijos, nuestros protectores y nuestros maestros.**

Y su pérdida duele y duele mucho, sin importar cuánto tiempo haya pasado. Porque tal vez fue ayer y todo se siente extraño y vacío o quizá han pasado semanas y aún te sorprendes buscándole en los lugares de siempre, o incluso, puede que haya pasado más de un año y, aun así, hay momentos en los que su recuerdo vuelve con una intensidad inesperada que te estremece.

Pero no te preocupes, porque **desde Sena queremos acompañarte en todo este proceso**, te ofrecemos un espacio seguro donde entender lo que estás viviendo, sentirte comprendido y recordar a tu peque con amor.





Respira...

vas a sentirte mejor



Lo primero

que tienes que saber

Es que **el duelo es un camino que atraviesa distintas etapas.**

Y es importante que sepas que no siempre ocurren en el mismo orden ni todas las personas las viven igual, pero conocerlas va a ayudarte a entender lo que estás sintiendo, saber en qué etapa estás y cómo puedes avanzar con más calma y con mucho apoyo.

5 *Fases*

1. La **negación**
2. La **ira**
3. La **culpa**
4. La **tristeza profunda**
5. Y, finalmente, la **aceptación.**

Seguro que reconoces alguna de ellas en ti, o quizá estás empezando a sentir emociones que no sabes muy bien cómo interpretar. Es totalmente normal, pero tranquil@, sigue leyendo...



Primera **fase**

LA NEGACIÓN:

Suele ser un **estado de shock y confusión ante la situación**. Esta fase suele darse en situaciones repentinas o cuando no se está emocionalmente preparad@.

Esto suele ocurrir al comienzo del duelo, pero también cuando pasado el tiempo repites un plan que compartíais, porque si, tu esperabas que fuese a acompañarte durante mucho más tiempo, teníais planes junt@s o simplemente la mente humana se acostumbra a crear expectativas sobre los vínculos, el tiempo y el sentimiento de pertenencia, y esto, es difícil de sobrellevar porque así suele funcionar nuestro cerebro, pero tranquil@...

Si se dedica tiempo, no es que se supere, pero se aprende a vivir con ello desde el corazón y el agradecimiento.



Deja que tus sentimientos **se expresen**

1. Respira lento y profundo:

Inhala por la nariz durante 4 segundos, mantenlo otros 4 seg. y expulsa lentamente por la boca durante 8 seg. (repite 4 veces). Alargar la exhalación ayuda al cuerpo a calmarse.

2. Cuida lo básico:

Bebe agua, intenta comer algo ligero y descansar aunque sea un poco. El cuerpo también está procesando el impacto.

3. No intentes “ser fuerte”.

Si necesitas llorar, hazlo. Las emociones forman parte natural del duelo y de la vida.

4. Apóyate en alguien cercano.

Hablar con un amigo, familiar o profesional reduce la sensación de estar solo en este momento.

5. Ve paso a paso.

No pienses en todo lo que vendrá después; concéntrate solo en el siguiente pequeño paso.



Segunda fase

LA IRA:

Este es un estado complejo, ya que no nos gusta, pero tienes que saber que también **está bien no sentirse bien.**

Esta fase es un asentamiento de la realidad. Se empieza a ser consciente de la pérdida, de que no le volverás a ver, a abrazar y a sentir tan presente como estabas acostumbrad@. Es por eso que el dolor aflora de una manera muy extrema y normalmente **se manifiesta con connotaciones negativas:** irritabilidad, rabia, enfado e incluso envidia...

Tal vez sientas que la vida no ha sido justa o el contexto hasta su despedida ha sido duro, **pero créenos si te decimos que lo único que importó fue cómo le hiciste sentir, tu cariño fue la luz en este oscuro túnel.**



Lee con **atención**

1. Permítete sentir la rabia sin juzgarte.

Sentir enfado no significa que seas mala persona, es una respuesta natural ante la impotencia.

2. Exprésalo de forma segura.

Hablar con alguien de confianza, escribir lo que sientes o incluso decir en voz alta lo que te duele ayuda a liberar esa emoción.

3. Canaliza la energía física.

Actividades como caminar, hacer ejercicio suave o salir al aire libre ayudan al cuerpo a liberar la tensión emocional acumulada.

4. Practica técnicas de relajación.

La respiración profunda, en este caso para calmar la ira haz 4 series de (4-7-8), el mindfulness o la relajación muscular también reducen la intensidad de la rabia cuando aparece con fuerza.

5. Cuestiona la culpa excesiva.

Pregúntate con honestidad si realmente tenías control sobre lo ocurrido. En la mayoría de los casos, **hiciste lo mejor que pudiste con la información y los recursos que tenías en ese momento.**

Tercera **fase**

LA CULPA:

Realmente, esta fase es la representación de la anterior, sí, la ira. Lo más sencillo para la mente es buscar culpables, un razonamiento “lógico” que explique la situación...

- **La ira interna** es la culpabilidad por cosas no dichas, hechas o por creer que se pudo hacer más o mejor.
- **La ira externa** es la irritabilidad o el juicio hacia los demás.
- E incluso a veces, la ira es una forma de **negar la realidad** de la pérdida.

Debes ser consciente que NADA ni NADIE tiene la culpa. Créenos, al final serás capaz de sentirlo, confía en el proceso.



Lee con **atención**

1. Reconoce los pensamientos de “y si...”.

Identificarlos te ayudará a entender que forman parte del proceso de duelo y no son la realidad.

2. Practica la autocompasión.

Pregúntate con honestidad: ¿Le diría esto a alguien que quiero si estuviera en mi misma situación? Probablemente no. ¡Mereces la misma comprensión y compasión!

3. Escribe lo que sientes.

Anotar los pensamientos de culpa o los “ojalá” puede ayudarte a sacarlos de tu mente y verlos con más perspectiva.

4. Recuerda lo que sí hiciste por tu pequeñ@.

En momentos de culpa solemos olvidar todo el amor, cuidados y decisiones que tomamos pensando en su bienestar y su felicidad.

5. Habla con alguien que te escuche desde el corazón.

Compartir estos pensamientos con personas que te quieren o te entienden, reduce la carga emocional y ayuda a ponerlos en contexto.

Cuarta fase

LA TRISTEZA PROFUNDA:

En esta etapa, **la mente empieza a asumir plenamente la realidad de la pérdida.** Es una sensación de vacío, de que algo importante falta en tu vida.

Puedes llegar a sentir menos energía, ganas de aislarte e incluso insomnio y pérdida de apetito. **Todo esto es una respuesta natural, tu mente y tu corazón están asimilando** que tu pequeñ@ ya no está físicamente contigo.

Y aunque puede ser la fase más dolorosa, también es la parte más importante de este proceso, porque **permite sentir la tristeza desde tu corazón, ayudando a que el duelo avance y evitando que las emociones queden bloqueadas.**

Aunque parezca oscuro ya se vislumbra la luz ✨



Lee con **atención**

1. Permítete sentir la tristeza.

Llorar, recordar y echar de menos es una forma sana de expresar el amor que sentías por tu pequeñ@.

2. Habla de la tristeza que estás viviendo.

Compartir recuerdos o historias con alguien de confianza ayuda a mantener el vínculo desde el cariño en lugar del dolor.

3. Crea un pequeño ritual o recuerdo.

Disponemos de un catálogo de recuerdos para apoyarte. Porque dedicarle un espacio con su recuerdo ayuda a tenerle presente de una forma amorosa y por supuesto, a honrar su vida.

4. Mantén pequeñas rutinas.

Sigue haciendo vuestros paseos, come a horas regulares y mantén hábitos básicos que te ayuden a que tu mente y tu cuerpo recuperen la estabilidad poco a poco.

5. Recurre al apoyo si lo necesitas.

Hablar con personas que entiendan tu dolor y sepan trabajar estos temas te ayudan muchísimo a aliviar el peso emocional y aprender a vivir con ello.



Última fase

LA ACEPTACIÓN:

Sí, se llega a este punto 

Aquí se empieza a notar que puedes volver a disfrutar de las pequeñas cosas, hablar de tu pequeñ@ sin romperte por dentro o recordar momentos felices sin que el dolor sea tan intenso.

No significa que el duelo haya terminado por completo, sino que la vida empieza a encontrar un nuevo equilibrio.

Si has llegado hasta aquí en tu proceso, quiere decir que has atravesado un camino emocional muy profundo. Y aunque tu pequeñ@ ya no esté físicamente contigo, **todo lo que compartisteis sigue formando parte de vuestra historia y para siempre, de ti.**



Ahora **sí**

1. Permítete recordar con cariño.

Mira fotos, cuenta vuestras historias o recuerda momentos divertidos, te ayudará a transformar el dolor en memoria afectiva.

2. Honra su vida.

Algunas personas plantan un árbol (disponemos de urnas biodegradables para ello), haz un álbum de fotos o colabora con refugios de animales como forma de mantener vivo su legado.

3. Acepta los días distintos.

Incluso en esta fase puede haber momentos de tristeza inesperada. Es completamente normal, pero aprenderás a vivir con ello.

4. Reabre tu vida poco a poco.

Recuperar actividades, proyectos o rutinas no significa que le estés “dejando atrás”, sino que estás aprendiendo a seguir adelante con su recuerdo.

5. Reconoce el vínculo que siempre permanecerá.

El amor no desaparece, simplemente evoluciona 🌟💛



OJO

Si hay más animales en casa

Si hay más animales en el hogar, todos pueden llegar a sentir ese proceso de duelo. Es normal que se les vaya el apetito, las ganas de jugar o duerman en la cama de su fiel compañero o simplemente se escondan del mundo. El proceso pasa para todos, ofréceles cariño, amor y entrega.

Y no lo olvides, que la vida se basa en los momentos compartidos en el día a día con aquellos a los que queremos, con 2 y 4 patas.



Rituales

de despedida

Sé libre de hacer lo que sientas y creas.
Cada persona es un mundo y los valores
y la cultura nos determinan, nos hacen
ser quienes somos, lo que creamos, lo
que compartimos.

El respeto es la base de la convivencia y
el crecimiento social, aprendamos de los
animales.



EMPATIZA

y explica desde el cariño

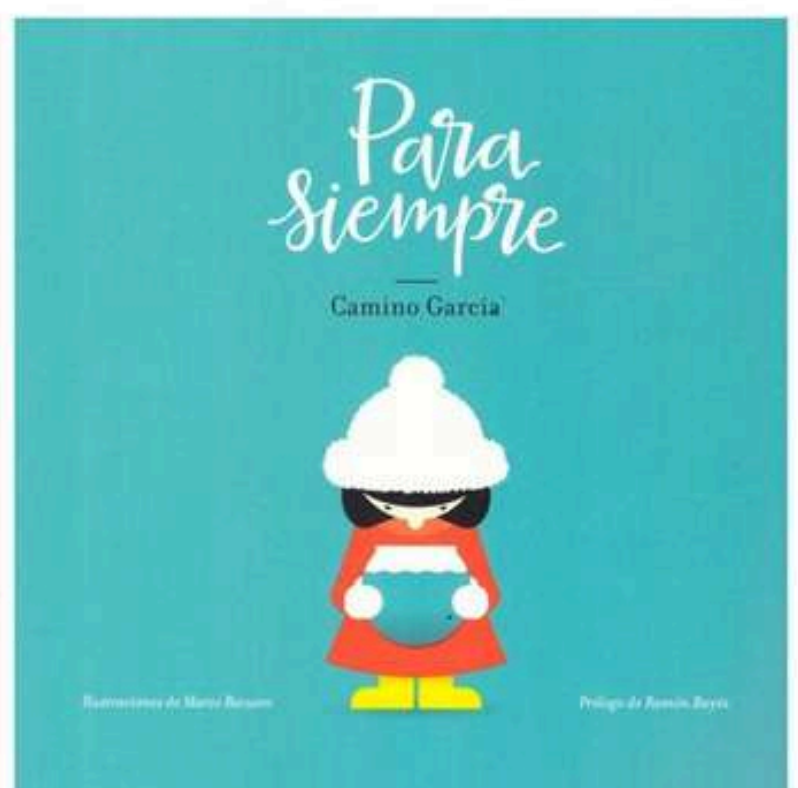
Si la mascota convivía con varias personas, cada una vivirá el duelo de forma distinta. **Cuando hay niños, es importante acompañarlos, escuchar sus dudas y ayudarles a comprender la pérdida de su ser querido**, que muchas veces era su mejor amigo o un miembro más de la familia. Habla con ellos con cariño, honestidad y un lenguaje sencillo, evitando eufemismos que puedan generar confusión, como decir que "se fue a dormir para siempre".

Explícalo como lo que es, un proceso más del ciclo de la vida. **Donde lo importante es valorar el tiempo compartido y disfrutado.** La muerte, el momento en el que honrar todo eso, valorarlo y guardarlo para siempre en vuestro corazón.



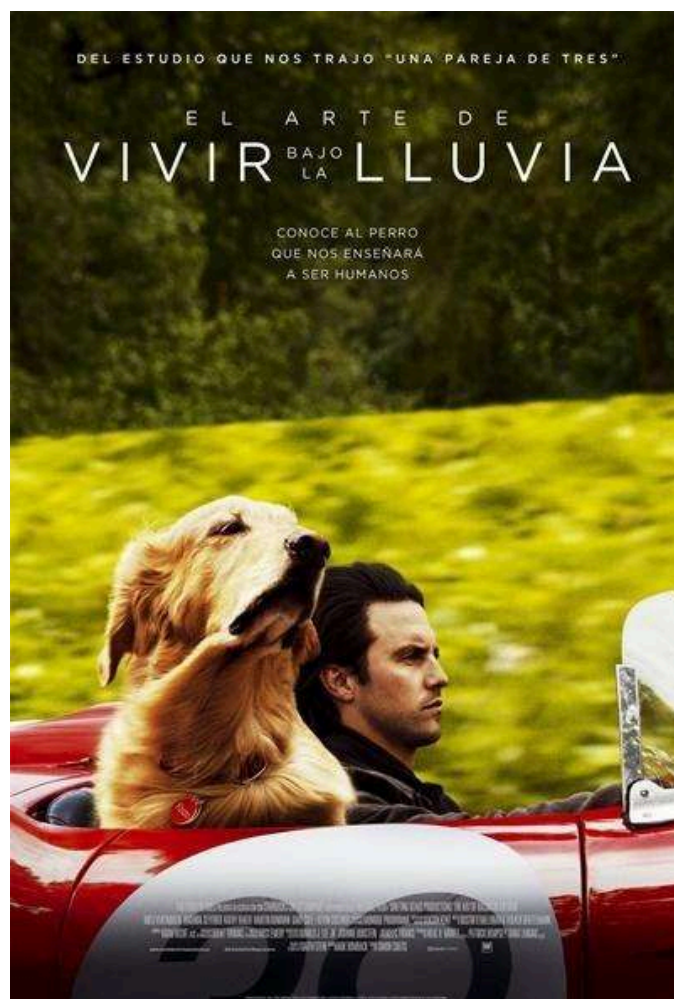
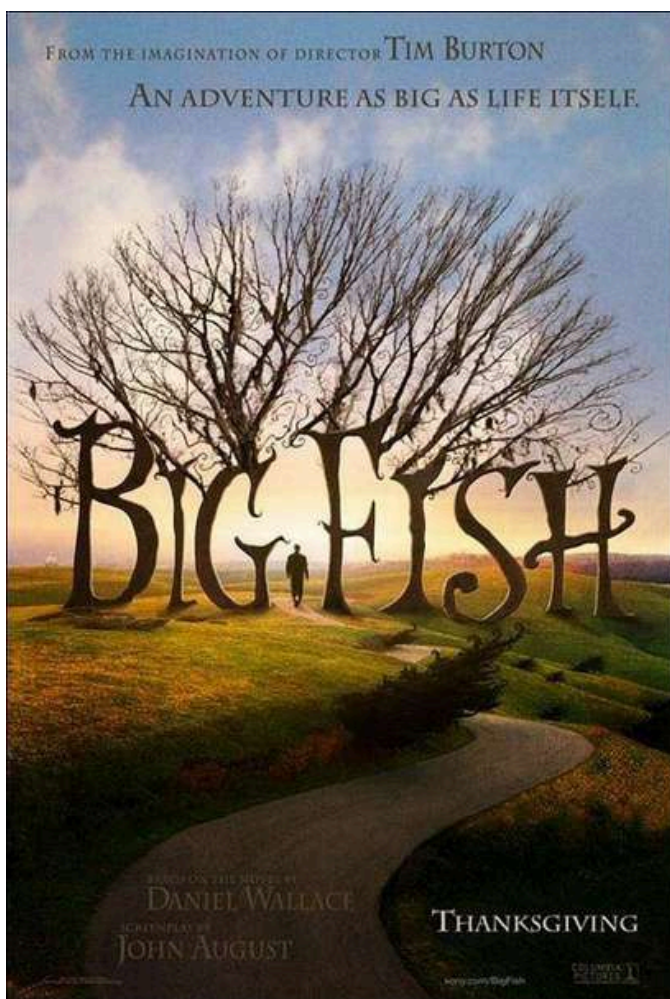
Libros para abordar *el duelo con niños*

- ✓ “Para siempre” de Camino García
- ✓ “¿Cómo es posible? La historia de Elvis
- ✓ “El pato, la muerte y el tulipán” de Wolf Erlbruch
- ✓ “El corazón y la botella” de Oliver Jeffers
- ✓ “Jack y la muerte” de Tim Bowley & Natalie Pudalov
- ✓ “Nana vieja” de Margaret Wild
- ✓ “La balada del rey y la muerte” de Harrie Jekkerts, Koos Meinderts, Piet Grobler
- ✓ “No es fácil pequeña ardilla” de Elisa Ramón
- ✓ “Gajos de naranja” de Françoise Legendre
- ✓ “El árbol de los recuerdos” de Britta Teckentrup



Películas donde la *muerte juega un gran papel*

- ✓ Buscando a Nemo
- ✓ Big Fish
- ✓ Bambi
- ✓ El rey león
- ✓ Up
- ✓ Tarzan
- ✓ Un monstruo viene a verme
- ✓ Big Fish
- ✓ El arte de vivir bajo la lluvia



Gracias

Cada historia de amor merece un adiós a su altura. Gracias por dejarnos formar parte de un vínculo tan especial. Vuestro amor significa mucho para toda la familia de Sena.

