¡ESTAMOS AQUI PARA USTED!

Nuestro apoyo del duelo por perdida de mascotas es gratis y ofrece apoyo para individuos o grupos de personal adultas lamentando la muerte de sus macotas.

Encuentre un espacio seguro para recordar y honorar la vida de sus mascota y compañero/a, comparte su experiencia del duelo y perdida, y explore formas de afrontamiento durante este tiempo.

Para más información, por favor contacte:
Natalie Evans, MSW, ASW
Registered Associate Clinical Social Worker
(ASW 90001)
Pet Loss Grief Specialist
(707) 595-0688 | socopetloss@gmail.com

PÉRDIDA DE MASCOTAS APOYO PARA EL DUELO

HUMANE SOCIETY
of sonoma county
Santa Rosa & Healdsburg

¿QUÉ ES EL DUELO?

- Una respuesta normal a la pérdida
- Una parte natural del ciclo vital
- Único e individualista: cada persona se aflige de forma diferente
- Un proceso que fluye y refluye, con altibajos
- Un proceso que lleva tiempo, sin un calendario definido

REACCIONES COMUNES AL DUELO

Cada persona se aflige de manera diferente y esto puede hacer que algunos de nosotros nos sintamos poco preparados. La mente y el cuerpo pueden experimentar una serie de emociones y reacciones como:

FÍSICA

- Náuseas o dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Sensación de vacío en el estómago
- Agotamiento/fatiga
- Opresión/pesadez en el pecho/garganta
- Sensibilidad al sonido y a la luz
- Músculos doloridos
- Cambio de apetito
- Dificultades para dormir
- Boca seca

MENTAL

- Negación
- Confusión
- Olvido/ mala memoria
- Pensamientos/sentimientos relacionados con pérdidas pasadas resurgen
- Dificultades para concentrarse
- Baja motivación
- Desorientación
- Distraído/a

SOCIAL

- Aislamiento
- Pérdida de interés
- Retirada de las actividades sociales
- Cambios en las amistades
- Sensación de desconexión
- Cambios en la identidad

EMOCIONAL

- Tristeza
- Depresión
- Shock/descreimiento
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Arrepentimiento
- Culpa
- Vacío
- Resentimiento
- Ira
- Soledad
- Alivio

COMPORTAMIENTO

- Hablar con su animal de compañía
- Buscar señales de su animal de compañía (imágenes, sonidos, olores)
- Tener sueños o pesadillas
- Episodios de llanto o el no poder llorar
- Evitar ciertos lugares
- Llevar consigo objetos significativos o reconfortantes
- Necesidad de contar o volver a contar la historia de la muerte
- Cambios en la rutina

ESPIRITUAL

- Sus creencias pueden ser desafiadas y
- puede luchar por tener fe en las cosas
- en las que antes creía.
- "¿Por qué ha ocurrido esto?"