

Fecha: 26-03-2024
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Estas son estrategias para sobrellevar el duelo por la pérdida de una mascota

Pág.: 8
 Cm2: 487,9
 VPE: \$ 6.409.679

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Los animales domésticos cumplen un rol de compañeros y cada vez más participan de actividades familiares:

Estas son estrategias para sobrellevar el duelo por la pérdida de una mascota

Sentir pena, incredulidad y culpa son sentimientos normales en estos casos, aseguran los especialistas. Hacer algún rito de despedida, como escribir una carta o hacer un dibujo, en el caso de los niños, y esperar al menos dos meses antes de tener otra son parte de las recomendaciones.

CONSTANZA MENARES

“Prince”, una gata carey, tenía 10 años cuando murió repentinamente. Uno de sus dueños, Michele Menanno (42), recuerda que estaba de vacaciones en Italia cuando, desde Santiago, quien cuidaba a su mascota le avisó que esta estaba triste, resfriada y que no quería comer.

Luego de un par de días internada, donde los veterinarios trataron de darle de comer e hidratarla, Prince dejó de respirar y murió en los brazos de su cuidadora.

“La gata era originalmente de mi polola, pero vivíamos todos juntos. Nos enteramos de su muerte justo en medio de un viaje y fue trágico, me sentí inesperadamente desamparado. Todas las sensaciones fueron amplificadas por la distancia. Tuve un fuerte sentimiento de culpa por estar ausente y, por mucho tiempo,

no dejé de pensar que mientras estaba disfrutando en el extranjero, ella quizás sufría nuestra ausencia”, cuenta Menanno.

Enfrentar un duelo por la muerte de un compañero animal es común. Incluso, según los expertos, puede compararse al dolor de perder a un familiar.

Josefina Escobar, académica de la Escuela de Psicología de la U. Adolfo Ibáñez, comenta que “en muchos casos las mascotas son parte de la familia o se vuelven un mejor amigo. En este escenario es esperable que su fallecimiento adopte las características de un duelo, atravesando emociones como incredulidad, culpa, pena, rabia, resignación”.

“Se ha visto que la pérdida de una mascota puede ser un episodio muy intenso. Los animales domésticos cumplen un rol de compañeros, dan apoyo emocional, participan en juegos y actividades familiares. Entonces, mientras más funcio-

nes cumplen, mayor es el vacío que dejan”, explica Jennifer Conejero, psicóloga de la Clínica Santa María.

Según la especialista, “es esperable que las personas se sientan tristes, lloren, busquen y esperen a sus animales, cumpliendo con las etapas tradicionales del duelo. En general, las mascotas son recordadas por mucho tiempo”.

Decir la verdad

Cómo y cuánto se puede sufrir tras la muerte de una mascota dependerá de varios factores, como el vínculo que se tenía con el animal y si este murió de forma inesperada o no, señalan los expertos.

Sobre cómo enfrentar este tipo de pérdidas con niños, Escobar advierte que “lo más importante es siempre hablarles con la verdad, explicarles que la mascota murió y que no hay marcha atrás. Ojalá evitar el engaño: muchas veces los adultos pensamos que

es mejor decirle que se llevaron a la mascota al campo, que se escapó u otros escenarios, pero no es recomendable hacerlo. En varios casos, la necesidad de decir esto está en los padres o madres que se complican con el tema, pero cuando lo hablan con los hijos chicos se sorprenden de la naturalidad con que pueden tomar la idea de la muerte”.

Pensando aún en los más pequeños, la psicóloga puntualiza que es clave “permitir al niño o niña que pregunte lo que necesite sobre cómo murió y otras dudas que tenga en torno a la muerte. También debe poder expresar su pena y decir que la extraña, mientras que los adultos validan esas emociones. Por ejemplo, respondiendo ‘entiendo como te sientes, también me da tristeza pensar en nuestro perrito y lo extraño’, así como también rescatar cosas positivas vividas, como ‘se

extraña porque fue un perro muy querido, siempre tan regañón, solo comía comida si estaba en su plato’, y recordar anécdotas divertidas”.

Algunas estrategias para vivir el duelo que sirven para grandes y chicos son hacer un dibujo, una carta de despedida que se pueda leer o quemar, contar historias, ver fotos o plantar flores en el lugar donde se enterró al animal.

En esta línea, el entierro puede realizarse ya sea en la misma propiedad o en algún cementerio de mascotas. Sea esta la opción o, por el contrario, optar por la incineración (por ejemplo, en Chile Pets Forever y AlmaPet ofrecen el servicio), los entrevistados aconsejan hacer un tipo de rito de despedida según las creencias de cada uno.

Menanno cuenta que con su pareja decidieron cremar a

“Es mejor elaborar el duelo, al menos entre uno o dos meses, y luego conversar sobre la posibilidad de tener otro animal y, si se llega a un acuerdo, ahí recién adoptar”, afirma la psicóloga de Clínica Santa María, Jennifer Conejero.

“Prince” y hoy tienen sus cenizas en una pequeña urna junto a un retrato, al cual le prenden velas o le ponen flores frescas. “Nos hace bien saber que, de alguna forma, sigue con nosotros. No importa si nos cambiamos de casa o de ciudad, esta vez la podremos llevar donde vayamos”, asegura.

Y añade: “A casi dos años de su partida pienso haber superado el duelo para dar espacio al recuerdo. Haberla tenido, cuidado y amado como lo hicimos me hace muy feliz. Sin embargo, aún no puedo tener otra gata”.

En esta línea, los especialistas dicen que “no es aconsejable reemplazar rápidamente a la mascota que falleció. Es mejor elaborar el duelo, al menos entre uno o dos meses, y luego conversar sobre la posibilidad de tener otro animal y, si se llega a un acuerdo, ahí recién adoptar”, señala Conejero.

