AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR LA MUERTE DE UN ANIMAL DE COMPAÑIA

La muerte de una mascota de la familia suele ser la primera experiencia de duelo en niños y adolescentes. Naturalmente, los niños se desarrollan fuertes apegos y vínculos con los animales de compañía, relacionándose con ellos como hermanos, compañeros de juego, confidentes, e incluso protectores. Los niños necesitan apoyo y orientación para comprender su pérdida, llorarla y encontrar formas de superar y recordar a su ser querido fallecido.

©2021 Hacker & Nisbet

SAGE VETERINARY CENTERS

Estrategias para apoyar a los niños

DEBE permitirle a su hijo espacio para llorar su duelo a su manera. Los niños y adolescentes no sufrirán el duelo de la misma manera que un adulto y no se debe esperar que lo hagan. Sea paciente y esté abierto a la discusión en cualquier momento.

NO los tomes ni los empujes. Es importante permitir que su hijo lidere su viaje a través del duelo. Te avisarán cuando estén listos para hablar, llorar o mostrar otras emociones.

DEBE escúchelos, sin juzgarlos, y sin anímarlos a llorar. Esté abierto a sus preguntas mientras exploran sus sentimientos. Es normal que haya "cambios de humor" en niños de todas las edades. Muchos niños pequeños no entienden que la muerte es permanente, por lo que es necesario tener múltiples conversaciones sobre las mismas cosas.

NO sienta que debe tener todas las respuestas; A veces basta con escuchar. Sea honesto cuando no sabes algo.

DEBE de mostrar emoción. Permita que su hijo también vea su tristeza y sus lágrimas. Modele el comportamiento de duelo de forma saludable, creando un ambiente donde su hijo se sentirá seguro y cómodo expresando lo suyo. Proporcionar tranquilidad de que su hijo está seguro y siempre será atendido.

NO utilice eufemismos como "poner a dormir", "nos dejó" o "perdimos a Fluffy", ya que solo crean confusión y sentimientos no resueltos. En lugar de ello, responda con un lenguaje honesto, sencillo y directo. Ej: "Fluffy murió y no volverá a casa".

DEBE mantener rutinas normales. Cuando un niño tiene una estructura diaria consistente y predecible (horas de comer, horas de dormir, actividades diarias), les recuerda que están en un entorno seguro. Si la muerte ha creado caos, ofrece tu opciones al niño para restaurar una sensación de control. Por ejemplo: involucre a su hijo en la planificación de un homenaje a su mascota.

NO espere que su hijo procese la pérdida de una vez. Los niños procesan la muerte en pedazos, en menos o más tiempo. Los niños suelen llorar en dosis y es normal que tengan arrebatos de tristeza y felicidad.

DEBE informar a otros sobre lo que está sucediendo en la vida de su hijo. Pregunte a vecinos, maestros, familiares y amigos por apoyo y comprensión adicionales para su hijo en este momento y ayuda para vigilarlo durante un momento difícil

©2021 Hacker & Nisbet

SAGE VETERINARY CENTERS

No importa la edad, los niños y adolescentes normalmente querrán tener la oportunidad de recuerda a su mascota. Decide cómo honrarás la vida de tu mascota y mantendrás su memoria vivo.

Maneras de recordar a tu mascota

- Escribir o compartir recuerdos
- Crear un diario, un álbum de recortes y un álbum de fotos o caja de memoria
- Leer un libro o una historia sobre la pérdida de una mascota
- Ver vídeos de tu mascota
- Colocar las cremas en un área especial en casa con una vela encendida
- Planificación de un monumento viviente, como un árbol o un jardín
- Celebrando el cumpleaños de tu mascota
- Honrando el aniversario de la muerte de su mascota o otros días trascendentales como festivos

©2021 Hacker & Nisbet

SAGE VETERINARY CENTERS

Etapas de desarrollo y duelo

1 - 3 Años	• Puede llorar pero no entenderá lo que significa la muerte • Puede experimentar alteraciones del sueño, cambios intestinales/vejigal.. • Se debe informar que la mascota ha muerto y no regresará • Elija cuidadores familiares y comprensivos para sentirse tranquilo • Normalmente aceptará una nueva mascota con mucha facilidad
3 - 5 Años	• Cierta comprensión de la muerte, pero no comprende que la muerte es definitiva (puede cree que es reversible o la mascota está dormida) • Pueden sentirse responsables de la muerte de la mascota. Asegúrele que ellos no hicieron, ni dijieron nada que pueda provocar la muerte de la mascota • Las manifestaciones de duelo pueden incluir dolores de cabeza, dolores de estómago, intestino o vejigal, alteraciones y cambios en la alimentación, el juego o el sueño
5 - 9 Años	• Tiene dificultad para imaginar la muerte a nivel personal y puede visualizar un ángel, esqueleto o monstruo • Espere preguntas y respóndalas directamente • Puede expresar enojo hacia la mascota por dejarlos (hágale saber que está bien sentirse así, enojado o cualquier emoción) • Saber que la muerte es irreversible y puede generar preocupaciones sobre la muerte de sus padres o seres queridos • Las manifestaciones de duelo pueden incluir problemas escolares, comportamiento antisocial, problemas físicos, dolencias, agresión o comportamiento de apego
9 - 12 Años	• Capaz de comprender que la muerte es natural y le sucede a todos los seres vivos. • Puede hacer muchas preguntas y sentir curiosidad por la muerte. • Los preadolescentes tienden a mantener ocultos muchos de sus sentimientos, pero pueden expresarlos • Interesado en encontrar significado y ser parte de rituales y conmemoraciones.
13 + Años	• Los adolescentes pueden tener reacciones conductuales e intentar enmascarar las emociones de todos menos de sus amigos mientras se preparan para la próxima separación de sus padres. • Respetar sus opiniones y sugerencias para la conmemoración. • Es posible que sea necesario corregir información distorsionada sobre la pérdida; se honesto • Modelar y ensayar formas adaptativas de afrontar la situación.

Sources: aplb.org, vet.osu.edu, therapistaid.com, thepetlosscenter.com

©2021 Hacker & Nisbet

SAGE VETERINARY CENTERS