



# Qué hacer si tu compañer@ ha fallecido

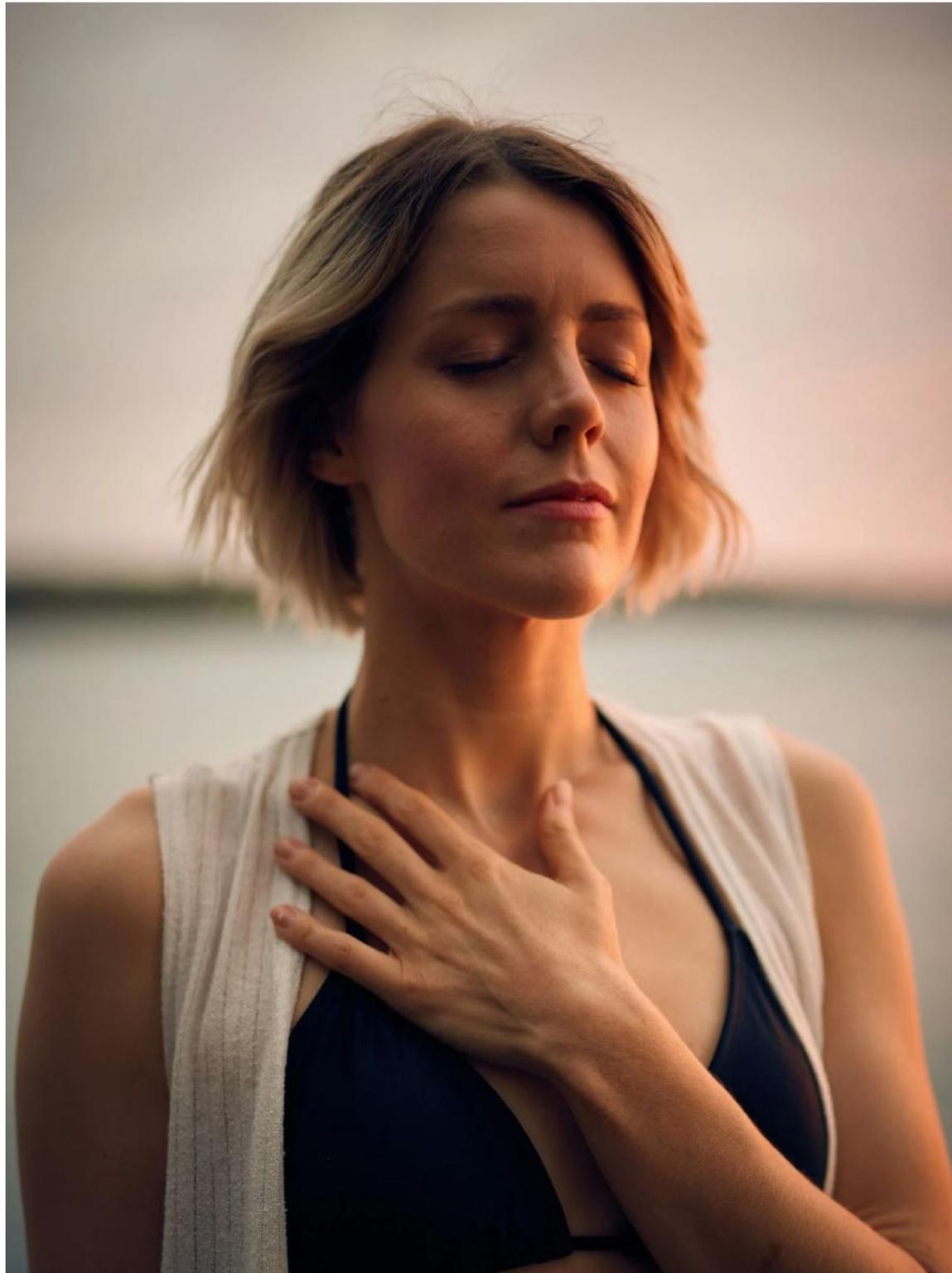
Guía de apoyo



# Respira



No estás sola o solo. Es normal sentir confusión, tristeza o bloqueo. Date un momento.



## Confirma el fallecimiento

Si estás en casa y tienes dudas sobre el estado de tu mascota, llama a tu veterinario. Ellos te pueden orientar incluso por teléfono y aclarar tus inquietudes. Su experiencia es fundamental para tomar decisiones adecuadas en momentos difíciles.

Es importante actuar con rapidez y consultar a un profesional si tienes dudas. Un veterinario puede ayudarte a determinar la situación y ofrecerte apoyo en el proceso de toma de decisiones.



Elige con  
calma



## Opciones

Elige con calma qué hacer a continuación. Puedes optar por llamar a tu clínica para que gestionen el cuerpo, contactar con un servicio de recogida o cremación, o preparar un espacio para el velatorio en casa (aunque sea breve).



# Cuida de ti



## Tu duelo es válido

Permítete llorar, estar en silencio o hablar con alguien de confianza. Tu duelo es válido y parte del proceso de sanación. Es importante reconocer tus sentimientos y darte el tiempo necesario para sanar.

Hablar con alguien de confianza puede ser muy útil. Ya sea un amigo, familiar o un profesional, compartir tu carga emocional puede aliviar el dolor.

Recuerda cuidar también de tu bienestar físico. Aunque pueda parecer difícil, mantener una rutina básica de cuidados personales puede ayudarte a sobrellevar el duelo de manera más saludable.

- Llorar cuando lo necesites
- Escribe tus sentimientos
- Comparte recuerdos con otros
- Busca apoyo profesional si lo sientes necesario
- Considera hacer actividades tranquilizadoras



# Decide cómo despedirte



Una carta, una vela,  
una foto. Cualquier  
gesto simbólico ayuda  
a dar sentido.

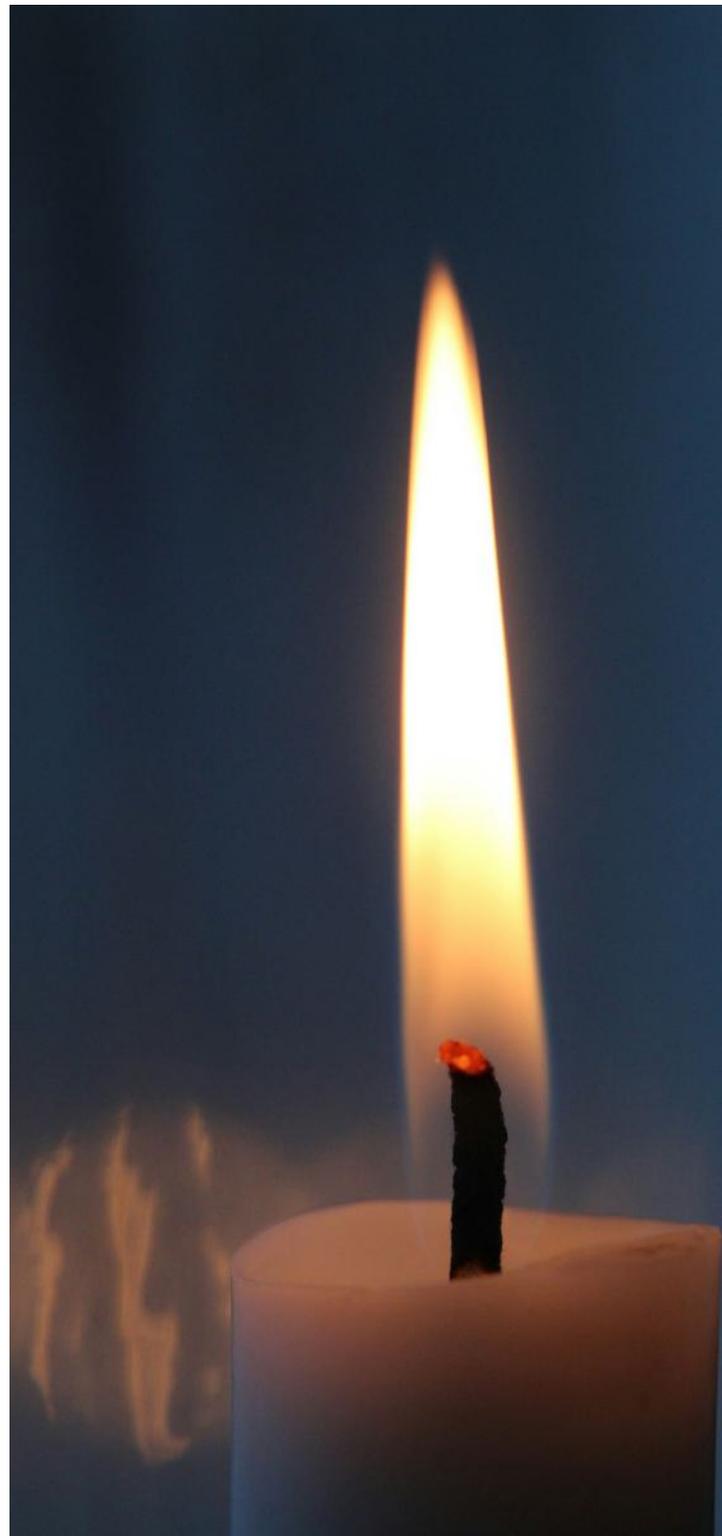
Los beneficios de crear un ritual de despedida se extienden más allá del momento presente y pueden ofrecer consuelo a largo plazo.

Un gesto simbólico puede ayudar a procesar tu duelo, honrar la memoria de tu compañer@ y proporcionar un sentido de cierre. Puede ser tan simple como escribir una carta, encender una vela o crear un espacio especial con recuerdos.

Para hacer este momento más significativo, considera incluir elementos que representen la relación que tuviste con tu mascota. Fotos, juguetes o cualquier cosa que tenga un valor sentimental pueden ser parte de este ritual.

Recuerda que no hay una forma correcta o incorrecta de despedirte. Lo importante es que encuentres un acto que resuene contigo y te ayude en el proceso de sanación.

- Crea un altar con recuerdos
- Escribe tus sentimientos
- Comparte el momento con seres queridos
- Escoge una música especial
- Dedicar un tiempo para reflexionar





Comparte  
esta guía con  
quien esté  
atravesando  
una situación  
similar