# CUANDO MI ANIMAL SE VA

Una guía para acompañarte en los primeros días después de la pérdida de tu animal



dol.animal

ACOMPANYEM EL VINCLE,
HONREM L'AMOR

# Sobre esta guía

Esta guía es un recurso creado con amor y respeto para ayudarte a comprender y transitar el duelo por la pérdida de tu animal.

Encontrarás información, reflexiones y propuestas que te pueden ayudar en este proceso único y personal.

No hay una manera correcta de vivir el duelo.
Tu manera es válida.



Información y comprensión



Reflexiones profundas



Ejercicios prácticos



Acompañamiento y apoyo

# Respira

No hace falta que leas esta guía toda de una vez.

Puedes pararte siempre que lo necesites.

*Este es tu espacio*
*Estás donde tienes que estar*
*Solo tienes que ser tú*



# Índice


| | |
|---|---|
| Una carta para ti | 1 |
| Entender el duelo animal | 2 |
| ¿Porqué duele tanto? | 3 |
| Las emociones del duelo | 4 |
| Frase para recordar | 5 |
| ¿Cuándo pedir ayuda? | 6 |
| El vínculo continúa | 7 |
| Pequeños pasos para cuidar-te | 8 |
| Recursos que te pueden ayudar | 9 |
| Carta simbólica a tu animal | 10 |
| Sobre Dol Animal | 11 |
| ¿Cómo puedo acompañarte? | 12 |
| Agradecimiento | 13 |

# Una carta para ti

Si has llegado hasta aquí, es porque estás viviendo una de las experiencias más difíciles que podemos afrontar: La pérdida de nuestro animal.

Da igual cuánto de tiempo haya pasado, el dolor es real y merece ser reconocido.

Esta guía sirve para acompañarte, validar lo que sientes y ofrecerte algunos recursos para cuidarte en este camino.

*No estás solo/ a.*
*Me gustaría acompañarte durante estas páginas.*



# Entender el duelo animal

El duelo es la respuesta natural a una pérdida significativa.

Cada pérdida se vive de manera diferente, pero a menudo implica una mezcla de emociones, pensamientos y cambios internos.

El duelo por un animal puede ser intenso porque ellos no son “solo animales”.
Son familia, compañeros de vida, confidentes y maestros.

Por eso, cuando marchan, no solo perdemos una presencia. También cambia una parte de nuestra vida, de nuestra identidad y de nuestra rutina.

Tu dolor es válido.
Tu amor también lo era.



# ¿Porqué duele tanto?

El vínculo que creamos con nuestro animal es único, profundo y auténtico.

Con ellos compartimos rutinas, silencios, miradas y una forma de amar que difícilmente se puede explicar con palabras.



Cuando se marcha, no solo perdemos su presencia física, sino también todo aquello que representaba para nosotros.

No era solo un animal.
Formaba parte de la família, de tu vida, de ti.

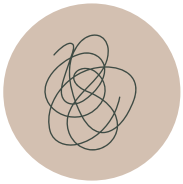
# Las emociones del duelo

No hay un orden ni una duración establecida para cada emoción.

Algunas de las emociones más habituales son:


Tristeza


Añoranza


Culpa


Ira


Confusión


Alivio


Soledad


Amor profundo

Todas las emociones son válidas.
No hay emociones buenas o malas.
Permite sentir el que necesites sentir,
sin juzgarte.

# Frase para recordar

*No tienes que olvidar para poder seguir viviendo.*

*Recordar también es una forma de amar.*





# ¿Cuándo pedir ayuda?

No hay que esperar que el dolor sobrepase para pedir ayuda. También puedes buscar apoyo simplemente porque necesitas sentirte escuchado/da y acompañado/da.

No hay que esperar a tocar fondo.

Puede ser útil cuándo:

- La tristeza es muy intensa y te desborda
- Te sientes sol/a o incomprendido/a
- La culpa te pesa demasiado
- Tienes dificultades para dormir o comer
- Te cuesta disfrutar de las cosas
- Sientes que te has quedado parado/da



Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un signo de amor hacia ti y hacia tu vínculo.

# El vínculo continúa

Aunque tu animal ya no esté físicamente a tu lado, vuestro vínculo no desaparece.

**Se transforma.**

Continúa en los recuerdos, en los aprendizajes, en el amor que recibiste y en todo aquello que te ha dejado para siempre.





*Gracias por amarme tanto.*

*Nuestro amor continúa viviendo dentro de mí.*

# Pequeños pasos para cuidarte

## Pequeños pasos por los próximos días



DESCANSA
Cuida tu cuerpo y tu mente tanto como puedas



NO TE JUZGUES
Permítete sentir lo que necesites sentir



PERMÍTETE RECORDARLO
Hablar de tu animal, mirar fotografías, escribir,...
Todo forma parte del proceso



BUSCA APOYO SI LO NECESITAS
No tienes que recorrer este camino solo/a



RECUERDA QUE NO TIENES QUE OLVIDAR
PARA PODER SEGUIR VIVIENDO.
Tu amor siempre tendrá un lugar

*No se trata de olvidar, sino de aprender a vivir con el amor en otra forma de presencia.*

# Recursos que te pueden ayudar

- Escribe una carta a tu animal.
- Crea un pequeño ritual de despedida o recuerdo.
- Busca una persona con quién puedas hablar sin sentirte juzgado/da.
- Respeta tu ritmo.
- Pide ayuda si el dolor te bloquea.

Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un signo de amor hacia ti mismo y hacia tu vínculo.

# Carta simbólica a tu animal

Cierro los ojos y te siento cerca.
Si pudiera hablarte desde mi corazón, te diría...

*Gracias por cada momento compartido.*

*Gracias por el amor incondicional que solo tú sabías dar.*

*Gracias por enseñarme tantas cosas sin decir una palabra.*

*Sé que me siento triste y que te echo de menos, pero también sé que nuestro vínculo es eterno.*

*El amor que nos une siempre formará parte de nosotros*



# Sobre Dol Animal

Me llamo Gisela Garzón,
Soy acompañante especializada en duelo animal con el Método Huella Emocional, comunicadora animal y enfermera.

Después de vivir mis propios duelos, entendí hasta qué punto la pérdida de un animal puede transformarnos y como de importante es sentirse escuchado/da, comprendido/a y sostenido/da durante este proceso.

Por eso hoy acompaño a personas que están viviendo la pérdida de su animal o están pasando por un proceso de duelo anticipado. Ofrezco un espacio seguro, respetuoso y sin juicios, donde cada emoción tiene su espacio.

Cada persona y cada vínculo son únicos. Por eso adapto cada acompañamiento a las necesidades de quienes tengo delante.



**Puedo ayudarte si...**

- Estás viviendo la pérdida de tu animal o un duelo anticipado.
- Sientes tristeza, culpa, rabia o te cuesta entender lo que estás viviendo.
- Necesitas un espacio donde expresarte sin sentirte juzgado/da.
- Quieres sentirte acompañado/da por una profesional especializada e duelo animal.
- Buscas comprender y honrar el vínculo con tu animal.

# ¿Cómo puedo acompañarte?



**Acompañamiento emocional**

Sesiones individuales para transitar el duelo, comprender lo que estás viviendo y encontrar herramientas para que este camino sea más ligero.



**Comunicación animal**

Una comunicación respetuosa para dar voz a tu animal, priorizando su bienestar y ayudándote a comprender mejor vuestro vínculo.



· Sesiones online · Catalán / Castellano ·

*Cuando estés preparado/ da, estaré aquí para acompañarte*



# Gracias por llegar hasta aquí

Sé que este camino no es fácil.
Hay días que el dolor pesa más y otros que parece algo más ligero.

Sea cuál sea el momento en que te encuentres, espero que esta guía te haya hecho sentir comprendido/a, acompañado/da y validado/da.

Espero que esta guía te haya hecho sentir un poco mejor.

Recuerda que no hay un tiempo concreto para sanar.
Lo que sentimos es amor, y el amor siempre deja huella

*Tu animal siempre formará parte de ti.*
*Y tu amor siempre formará parte de él.*