

Mes de los gatos: especialistas explican cómo enfrentar la pérdida de una mascota

En el mes de los gatos, cuando abundan las celebraciones y muestras de cariño hacia nuestros compañeros felinos, también es necesario abrir un espacio para hablar de un tema poco visibilizado: el duelo que se vive cuando una mascota parte.

Para muchas personas, un gato no es solo un animal de compañía: es un miembro de la familia, un apoyo emocional y una presencia constante en la rutina diaria. Su duelo rara vez es reconocido con la misma legitimidad que otras pérdidas significativas. El duelo por una mascota suele ser silencioso y sin ritos. Pero el dolor está ahí, y es real.

Anuncio Patrocinado

La muerte de una mascota puede ser tan duro como la pérdida de un ser querido. Así lo afirma la psicóloga Teresa Valle de [Grupo Cetep](#), quien subraya que este tipo de duelo suele estar acompañado de tristeza, inestabilidad emocional y un fuerte sentimiento de vacío, especialmente cuando el animal ha sido parte integral de la vida familiar.

Cinco recomendaciones para transitar el duelo de tu mascota



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Desde de Grupo Cetep comparten orientaciones para acompañar este proceso emocional:

Mes de los gatos: especialistas explican cómo enfrentar la pérdida de una mascota

- **Permítete sentir:** No minimices tu dolor pensando que “es solo una mascota”. Reconoce que tu vínculo era significativo y que tu pena es válida.
- **Habla de tu pérdida:** Compartir recuerdos y emociones con amigos, familia o comunidades de amantes de los animales puede aliviar la sensación de soledad.
- **Crea un ritual simbólico:** Un acto como plantar un árbol, hacer un álbum de fotos o escribirle una carta puede ayudarte a cerrar el ciclo y honrar su memoria.
- **Cuida de ti mismo:** Durante el duelo, el autocuidado es clave: duerme bien, aliméntate de forma equilibrada y realiza actividades que te ayuden a recuperar energía emocional.
- **Busca apoyo si lo necesitas:** Si el dolor interfiere con tu vida diaria por un tiempo prolongado, considera conversar con un profesional.

La psicóloga también hace hincapié en que afrontar la pérdida con mayor serenidad es posible cuando, durante la vida del animal, se ha practicado una tenencia responsable. Esto incluye brindar atención veterinaria, un entorno saludable y una convivencia basada en el respeto y bienestar mutuo. “Quienes han actuado responsablemente pueden sentirse más tranquilos al recordar todo lo que hicieron por su mascota. Esto les permite enfrentar el dolor de forma más serena y con menos sentimientos de culpa”, señala Teresa Valle.

y tú, ¿qué opinas?