

“BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE TENER UNA MASCOTA”

Perros, gato, tortugas, peces, aves y muchos animales más seguramente han llegado a tu casa fugaz o permanentemente integrándose a tu familia. Indudablemente ya conoces cada una de sus gracias (las agradables y las no tan agradables) pero tener un animal tiene muchos mas beneficios psicológicos de los que te puedes imaginar, así que hemos decidido contártelos para que quieras mas a tu mascota.

Vamos contactándonos con esa parte nuestra que tanto disfruta de la compañía de nuestra mascota para ir armonizándonos y aprendiendo de ella.

Las mascotas desempeñan múltiples funciones en nuestra vida, lo que comúnmente podemos observar son los de compañía y juego, pero en realidad un animal trae muchos beneficios e inclusive puede ser la solución a algunos problemas, así que me gustaría que *para ir encontrando mas de estas ganancias vayamos explorando en cada una de nuestra etapas del desarrollo, quizá si tu ya haz vivido mas de una puedas ir rescatando protegídamente esas sensaciones agradables que te generaba convivir con ese compañero tan especial.*

NIÑEZ

La mayoría de las mascotas se tienen por primera vez en esta etapa de la vida, los beneficios principales son en la ayuda de la comprensión de fenómenos biológicamente naturales como el crecimiento, ya que usualmente los adquirimos siendo cachorros, posteriormente, la reproducción (si es que así lo decidimos en casa), en este caso el niño va teniendo un contacto cercano con respecto a la gestación y el nacimiento, si eres padre puedes aprovechar esta oportunidad para retomar esta situación como ejemplo para



la educación de la sexualidad de tu hijo, recuerda hacerlo cuidadosamente y planear lo que le dirás para no confundirlo, la experiencia con la mascota solo será un ejemplo de apoyo. Mientras nuestra mascota sigue creciendo serán evidentes sus cambios físicos y en algún momento la muerte, generalmente observada por primera vez en los animales, esta experiencia es trascendental en todo ser humano, se le llama Escena fundante y la manera en que lo vivamos punteara en gran medida la forma en que percibamos la muerte en un futuro, así que es una buena oportunidad de que te detengas a explicarle a tu hijo el proceso natural de la vida, decirle la verdad a cerca de la muerte de su mascota y ayudarlo



a construir un concepto de muerte hacia la trascendencia y no como algo trágico, es muy recomendable realizar un rito funerario sencillo donde tu hijo pueda despedirse. Ojo: esto no quiere decir que debes exponerlo al cadáver si consideras que no es oportuno por cualquier causa.

Una mascota en la niñez sensibiliza notablemente a los seres humanos, pues los hace conscientes de su estatus y el

papel que juegan en la naturaleza a través de la exploración y el contacto desde casa.

ADOLESCENCIA Es a partir de la pubertad y la adolescencia donde los concepto de responsabilidad se asientan. Podemos realizar una asignación de tarea en el hogar donde le incluyamos el cuidado de nuestro animal, esta experiencia logra integrar el compromiso que toda la familia esta otorgándole. El quehacer en esta labor incluye más aprendizajes como la administración de su tiempo para ocuparse de la escuela, su habitación, su propio cuidado y el de la mascota. Genera hábitos, ya que una convivencia saludable con un animal en casa debe incluirle ciertas prácticas rutinarias como el cepillado,

ejercicio, baño y alimentación, lo cual reflejara el uso adecuado de horarios y actividades sanas en tu hijo adolescente. Otro punto muy importante es la adquisición de conciencia a cerca de tener a alguien bajo su cuidado, ya que inclusive la vida de nuestro animal puede estar en sus manos, cualquier otra tarea no conlleva una implicación tan importante.

Adultez Es aquí donde comenzamos a valor mas los beneficios de compañía, en algunos casos ayudan a la transición que como padres vivimos cuando los hijos empiezan a pasar menos tiempo en casa o se van. Si adquirimos un cachorro haremos excelente fortalecimiento de paciencia. Uno de los puntos de mayor beneficio es el manejo del estrés, llegar a casa después del trabajo y encontrarnos con un rostro alegre y amable que normalmente se encuentra relajado nos ayuda a hacerlo también, despeja nuestra mente de preocupaciones y tareas pendientes. La particular respiración de los animales ayuda a que los músculos se suavicen pues automáticamente al pasar un momento tranquilo con ellos, sincronizamos nuestras respiraciones.



3a Edad Desde luego que sabemos de la compañía que dan los animales en esta extraordinaria etapa de nuestras vidas, pero aquí cumplen tantas funciones como en la niñez ya que realizamos ejercicios como la adaptación de hábitos que nos beneficia manteniendo nuestro cerebro activo sin permitirnos caer en rutinas que deterioran funciones neuronales mejorando nuestra memoria y hasta habilidades matemáticas, por otro lado, existen autores que afirman que

tener una mascota durante la 3ª edad ayuda al control de la hipertensión y la diabetes, ¿te imaginas? Esto se debe a que las implicaciones psicológicas y emocionales que desencadenan estas enfermedades son equilibradas con las actividades que realizamos comúnmente con nuestras mascotas como sacarlos a caminar lo que obviamente nos lleva a realizar ejercicio en una compañía muy agradable.

Así que como *podrás irte dando cuenta existen muchísimos beneficios de tener una mascota en casa*, pero recuerda que primero debes evaluar una serie de elementos importantes para tener un animal como lo son: el espacio, tu tiempo, tu salud y hasta la economía, pero estoy segura que existirá alguna que se adapte a tu estilo de vida.



Espero que como yo hayas recordado a cada uno de esos animales que alguna vez tuviste *y vayas recuperando los aprendizajes que saludablemente te han dejado y que hoy te puedan ser muy útiles.*

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline se declara amante de los animales, amor aprendido de sus padres. Después de recuperarse de la pérdida de su gata de 15 años, actualmente disfruta de los beneficios psicológicos y satisfacciones que su eriza de tierra (la "Bola") le da.



PROXIMO BOLETIN: "DUELO EN LOS NIÑOS"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).

-Trascendiendo Concientemente-



Gracias por ser un lugar que apoya la educación de la sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx