



Socios de apoyo: perros de compañía



Amplíe su grupo de apoyo
e incluya a su perro



Introducción a los Socios de apoyo

El programa Socios de apoyo le muestra cómo obtener ayuda y apoyo cuando padece de depresión.



Es más probable que sus amigos, familiares y un médico conformen su grupo de apoyo (o Socios de apoyo). La ayuda también puede provenir de entidades sorprendentes, como su perro. La sección Perros de compañía muestra algunos beneficios de tener un perro cuando padece de depresión. Además, le ofrecerá consejos sobre cómo incluir a su perro en su grupo de apoyo.

INTRODUCCIÓN A LOS SOCIOS DE APOYO: PERROS DE COMPAÑÍA

¿Qué es la depresión? 1
Dónde comenzar 4

Perros de compañía

Agrandar su grupo 5
¿Por qué los perros? 6
Distintos niveles de apoyo de los perros..... 7
Formas en que su perro puede
ayudarle a superar la depresión 10

Recursos adicionales 12

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad real que requiere tratamiento. Nadie se deprime por opción. Se piensa que es causada por la carencia de determinadas sustancias químicas en el cerebro. La depresión

La depresión presenta muchas señales o síntomas:

SÍNTOMAS COMUNES

Apoyo emocional

- Tristeza durante el día, casi todos los días
- Pérdida del interés o el disfrute en sus actividades favoritas
- Carencia de autovaloración
- Sentimientos excesivos o inadecuados de culpa
- Pensamientos suicidas o sobre la muerte
- Dificultad para tomar decisiones

Apoyo práctico

- Fatiga o falta de energía
- Dormir demasiado o muy poco
- Alteración del apetito o el peso
- Problemas de concentración
- Intranquilidad
- Sensación de pérdida del ritmo vital

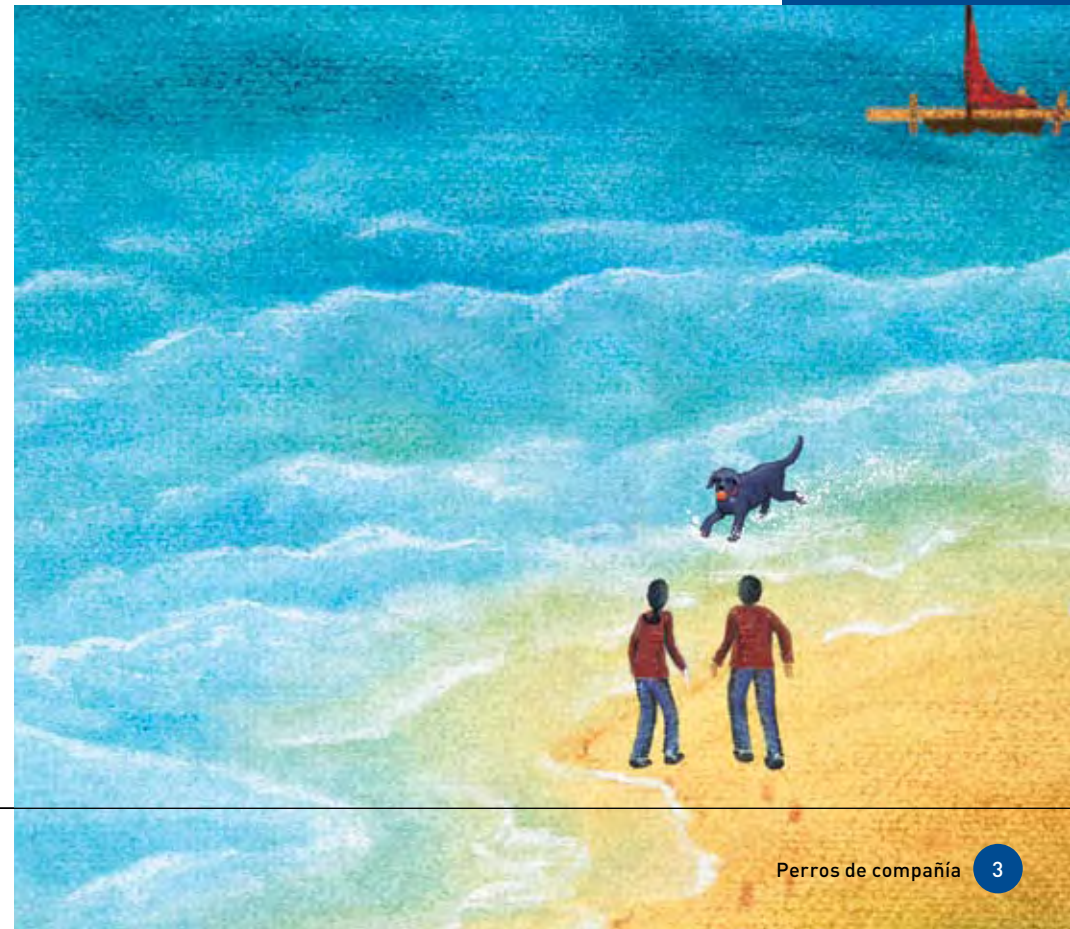
puede hacer que las personas se sientan y actúen en forma diferente.

Cada persona experimenta la depresión en forma distinta. Puede comenzar a raíz de un evento aislado o de estrés. También puede ser hereditaria o manifestarse sin una causa. Además, cuando las señales o síntomas no desaparecen totalmente, la depresión

puede reaparecer; no obstante, es posible recuperarse.

Consulte con un médico si experimenta los siguientes dos síntomas:

- Tristeza o pérdida del interés casi todos los días durante al menos dos semanas
- Al menos cuatro de las demás señales de la lista anterior durante las mismas dos semanas



Dónde comenzar

Creo que es posible que esté deprimido(a): ¿qué debo hacer?

Si cree estar deprimido(a), el primer paso es consultar con un médico. Usted y el médico pueden conversar sobre maneras para recuperarse. El médico puede sugerir terapia con un psiquiatra o un terapeuta. Las opciones de tratamiento pueden incluir medicamentos (antidepresivos) y terapia de conversación.

Es importante obtener ayuda de un médico y de su familia y amigos. Tener un Socio de apoyo puede hacer una diferencia en la vida de alguien. Un Socio de apoyo puede ser cualquier persona que se dedica a ayudarle a ponerse bien.

El programa Socios de apoyo incluye tres libros guía:

- Uno para la persona que padece de depresión
- Uno para la persona que desea ayudar
- Uno para que compartan ambas personas

Los libros guía le ayudarán a usted y a su Socio de apoyo a crear un grupo de apoyo sólido. Le ofrecen consejos sobre las señales de la enfermedad y las maneras de



comenzar a conversar sobre ella. Los libros guía además incluyen una lista de lugares en los que puede obtener más información sobre maneras de recuperarse.

Los libros guía contemplan diversos tipos de apoyo que le pueden ser de utilidad. Por ejemplo, es posible que necesite un Socio de apoyo que le ofrezca apoyo emocional, como un hombro sobre el cual desahogarse. Quizás también desee contar con apoyo práctico, como alguien que le ayude a hacer trámites.

Si es nuevo en Socios de apoyo, la mejor manera de comenzar es descargar los libros guía de Socios de apoyo. Puede conseguirlos en www.SupportPartnersProgram.com.

Agrandar su grupo

Puede notar la conveniencia de contar con apoyo en su vida una vez que se forma su grupo principal. Existen muchos tipos de apoyo. Es importante que reflexione sobre maneras de conseguir más apoyo de más lugares.

Las mascotas (por ejemplo, los perros) pueden constituir una adición positiva a la ayuda que ya está recibiendo de sus Socios de apoyo



principales. De la misma forma que la familia y los amigos, las mascotas pueden ayudar de verdad a una persona que se siente deprimida.



¿Por qué los perros?

Los perros pueden ofrecer una gran cantidad de amor, devoción y cariño. Los estudios han revelado que las “interacciones” entre humanos y mascotas pueden ayudar a suprimir los sentimientos de soledad.¹

Su perro puede ayudarle a ser más activo, hacer más ejercicio y ser más sociable. Consulte con un médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Incluir el ejercicio en su lista de tareas cotidianas, y pasar

Términos que debe conocer:

Psiquiatra: trata a personas con problemas de salud mental. Este médico puede recetar medicamentos.

Terapeuta: ayuda a las personas a comprender sus sentimientos y acciones. Esta persona no puede recetar medicamentos.

tiempo con amigos y familiares pueden ser factores clave para recuperarse. Un perro también puede ayudarle a mejorar su bienestar emocional.¹ Las investigaciones han revelado que acariciar a su perro puede ayudar a reducir su presión arterial.

Las actividades que puede realizar con su perro que pueden ayudarle a mejorar su estado general de salud e incrementar su bienestar incluyen:

- Realizar una caminata
- Hacer nuevos amigos en el parque para perros
- Abrazar y acariciar a su perro

Distintos niveles de apoyo de parte de los perros

Ahora conoce algunas de las formas en que su perro puede ayudarle a sentirse mejor. Sólo pensar en su perro de esta manera puede ayudarle a darse cuenta del apoyo que éste le puede ofrecer. O quizás, le gustaría entrenar especialmente a su perro para que le brinde apoyo. De cualquier manera, es conveniente que conozca sus alternativas.

A continuación, le presentamos algunos tipos de perros de asistencia que pueden ayudar a una persona con depresión:

Mascota: una mascota, como un perro, le puede ofrecer apoyo emocional y físico, además de brindarle beneficios sociales y ayudarlo a ser más activo(a).

Perro de asistencia emocional (PAE):

un PAE es un perro de propiedad de una persona con discapacidad física o mental. No es necesario entrenar especialmente a estas mascotas. A veces, un médico, como un psiquiatra o psicólogo, puede sugerirle que consiga un perro. En

virtud de una ley denominada “Ley de alojamiento justo”, las personas con discapacidades pueden mantener un PAE en su vivienda. Esta ley además incluye a personas con discapacidades mentales.

Perro de terapia (PT):

un PT es una mascota entrenada, probada y certificada. Es posible utilizar un PT para ayudar a aliviar el duelo y el estrés. Los PT visitan pacientes en los hospitales, hogares de ancianos y otros lugares donde las personas necesitan alegría. Los PT pasan tiempo con los pacientes y sus seres queridos.



Perro de asistencia psiquiátrica (PAP):

PAP es el título para un perro entrenado en forma profesional. Un PAP está entrenado para ayudar a las personas que padecen de una enfermedad mental. Sólo las personas que padecen de una discapacidad física o mental, según lo define la Ley sobre estadounidenses con discapacidad (ADA, Americans with Disabilities Act) pueden obtener un perro de asistencia. Los PAP se consideran animales profesionales y pueden ingresar a diversos lugares públicos en los que normalmente no se permiten



mascotas. Los PAP son como los perros guía y los perros para sordos, y están entrenados para ofrecer apoyo emocional desempeñando trabajo o realizando tareas para ayudar a su dueño.

Para conocer las normas de entrenamiento de un PAP, visite la Sociedad de Perros de Asistencia Psiquiátrica (PSDS, Psychiatric Service Dog Society) en www.psychdog.org.

Para conocer las normas de entrenamiento de un PAP, visite la Sociedad de Perros de Asistencia Psiquiátrica (PSDS, Psychiatric Service Dog Society) en www.psychdog.org.

Formas en que su perro puede ayudarle a superar la depresión

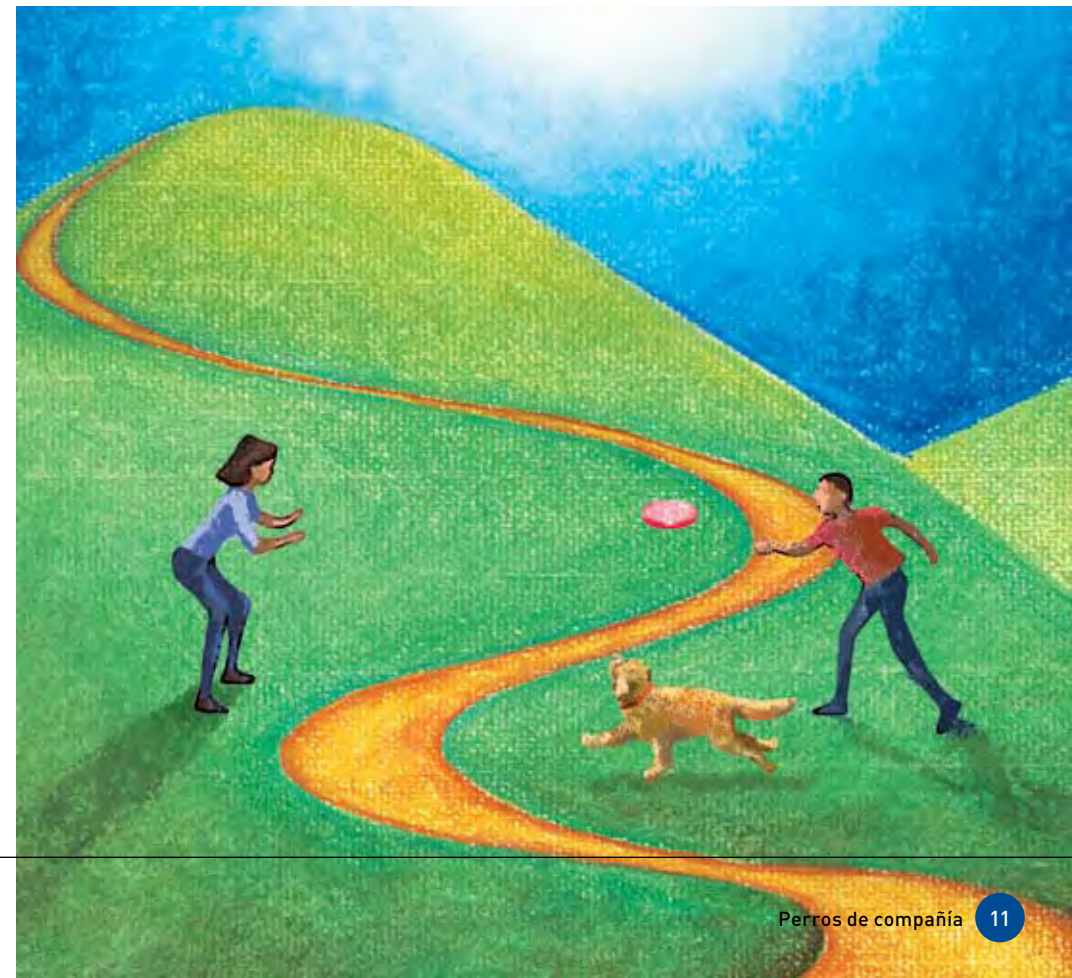
Para incluir a su perro en su proceso de recuperación, puede seguir estos consejos sencillos y prácticos:



- 1. ¡Sea activo(a)!** Caminar, correr y jugar con su perro constituyen maneras excelentes de hacer ejercicio todos los días. Recuerde que siempre debe consultar con un médico antes de iniciar un nuevo plan de entrenamiento físico.
- 2. Acaricie a su perro,** ya que hacerlo puede ayudarle a apartar la mente de las cosas que le molestan y le permite relajarse.
- 3. Enseñe a su perro un nuevo truco,** ya que establecer un objetivo y alcanzarlo puede ayudarle a sentirse más exitoso.
- 4. Lleve a su perro a un parque para perros.** Los parques para perros pueden ser un excelente lugar para que tanto los perros como sus dueños socialicen. Conversar con otras personas puede suprimir los sentimientos de soledad.
- 5. Inscríbase en una clase de entrenamiento con su perro;** ésta puede ayudarle a reforzar el vínculo entre usted y su perro. Además, las clases de entrenamiento ofrecen más oportunidades de conocer personas nuevas.
- 6. Converse con su perro.** A veces, todos necesitamos

alguien con quien hablar. Los perros son excelentes, pues nos dedicarán su atención completa. Además de sus amigos, familiares y el médico, un perro puede ser un gran oyente cuando lo necesita.

- 7. Haga algo para su perro;** un proyecto como hornear galletas para él, tejerle ropa o construir una casita puede ofrecerle un sentido de motivación y gratificación.





RECURSOS ADICIONALES

THE DELTA SOCIETY

875 124th Ave NE, Suite 101
Bellevue, WA 98005
Teléfono: 425-679-5500
Correo electrónico: info@deltasociety.org
www.DeltaSociety.org
Una organización dedicada a mejorar la salud humana a través de animales de asistencia y terapia.

THERAPY DOGS INTERNATIONAL, INC.

88 Bartley Road
Flanders, NJ 07836
Teléfono: 973-252-9800
Correo electrónico: tdi@gti.net
www.tdi-dog.org
Un grupo de voluntarios que administra a entrenadores calificados y sus perros de terapia con el objetivo de visitar instituciones, centros y cualquier otro lugar donde se necesiten perros de terapia.

SOCIEDAD DE PERROS DE ASISTENCIA PSIQUIÁTRICA (PSDS)

www.psychdog.org
Una organización sin fines de lucro dedicada a educar a consumidores, a proveedores de servicios de salud mental y al público en general sobre los perros de asistencia psiquiátrica.

DORIS DAY ANIMAL LEAGUE

2100 L Street NW
Washington, DC 20037
Teléfono: 202-452-1100
www.ddal.org
Una organización nacional de defensa ciudadana sin fines de lucro que trabaja en mejorar el trato de los humanos a los animales. Su publicación *Best Friends for Life* (Mejores amigos para toda la vida) le ofrece información sobre cómo mantener un perro de asistencia emocional.

Para los Socios de apoyo ...

Si usted es un Socio de apoyo que ayuda a un amigo o ser querido a superar su depresión, aquí encontrará algunas maneras de incluir a su perro en el proceso de apoyo:

- Sugíerale a su amigo(a) que pasee a su perro semanalmente para ayudarlo a respirar aire fresco y hacer ejercicio.
- Si visita normalmente a su amigo(a), lleve a su perro para ampliar el círculo de amistad.
- Invite a su amigo(a) a que lo acompañe al parque para perros.