

Las Mascotas como Apoyo

El contacto animal tiene estos beneficios:

- *Baja la presión arterial*
- *Baja el colesterol*
- *Disminuye la ansiedad*
- *Reduce la depresión*
- *Oportunidad de tocarlos*
- *Más contacto social*
- *Prolonga la vida de los pacientes con enfermedades crónicas*
- *Ayuda en la soledad y sana el dolor de la muerte de un ser querido*

¿Quiere ser voluntario?

- Visite los asilos de ancianos con su mascota
- Ofrezca tiempo, energía, o dinero a un refugio de animales, al zoológico, acuario, etc...

“Las mascotas son unos amigos fabulosos- no hacen preguntas y nunca critican a nadie” - George Eliot

Cualquiera que haya querido a una mascota sabe la alegría, compañía (y responsabilidad) que eso implica. Las investigaciones demuestran que querer a una mascota provee beneficios de salud, contacto social y una mejor vida emocional.

Beneficio Físico

Muchos dueños de mascotas gozan de niveles más bajos de estrés, presión arterial y frecuencia cardíaca que aquellos que no tienen mascotas. Se ha demostrado que contemplar los peces en su pecera, mejora el estrés y la presión y que los niños que llevan su perrito a las citas del doctor muestran una frecuencia cardíaca y presión arterial más bajas. Sacar al perro a caminar es un buen modo de ejercitarse. En la actualidad se entrenan perros para que ayuden a predecir las convulsiones, avisar cuando se baja el azúcar en el diabético y a controlar el ‘congelamiento’ en la enfermedad de Parkinson; de este modo ayudan a que mucha gente lleve una vida más tranquila e independiente.

Beneficio Social

Sacar a pasear a la mascota es una oportunidad para conocer gente y hacer amistades. Las personas tímidas tienen tema de conversación si son dueños de una mascota. Los niños aprenden a tener sentimientos y responsabilidad cuando los adultos les enseñan a querer a las mascotas. Los animales en las instituciones de cuidados médicos a largo plazo hacen reír a los pacientes y les ofrecen compañía. El simple hecho de tener una mascota en casa ayuda a disminuir los sentimientos de soledad.

Beneficio Emocional

Las mascotas son siempre un gran apoyo. No nos juzgan y nos aman incondicionalmente - cuando sentimos que nadie nos ama. Nos escuchan siempre y ¡qué bien guardan los secretos! Saber amar a una mascota da un propósito para vivir y aumenta la esperanza de vida en los enfermos desahuciados.

Recursos en la Red

www.deltasociety.com

www.aspca.org

www.cdc.gov/HEALTHYPETS

¡Una advertencia!

A pesar de todos estos beneficios, ¡no todos pueden tener una mascota! Antes de comprar o adoptar una, es importante saber la responsabilidad que conlleva tener un nuevo compañero. Pregúntese si tiene tiempo, dinero, local y paciencia para cuidar una mascota y disfrutarla por muchos años. Los animales como amigos pueden llegar a ser una gran bendición en nuestras vidas, pero es nuestra responsabilidad seleccionar el tipo adecuado de compañero que encaje en nuestra situación personal. Si cree que puede tener un animalito, considere ir a la Sociedad Protectora de Animales; si desea uno ya adulto, llame a los grupos de rescate.

Contacte a Workplace Solutions hoy mismo para solicitar ayuda gratuita y confidencial.