

Cómo prepararte para una

Sesión de Comunicación con Animales Trascendidos

Una guía para acompañarte antes, durante y después de la comunicación.



Te Doy la Bienvenida

Si estás leyendo esto, es porque has amado profundamente.
Perder a alguien que amas puede sentirse confuso, doloroso y, a veces, solitario.

La realidad es que no son “solo una mascota”.

Son familia.

Esta guía está aquí para acompañarte mientras te preparas para tu sesión de Comunicación con Animales Trascendidos.

Este es un espacio seguro, sostenido con cuidado y comprensión.

Siéntete en confianza.

No tienes que estar en calma.

No tienes que encontrar las palabras correctas.

No tienes que tener todo resuelto.

Solo necesitas disposición para recibir.

Aquí estaré para acompañarte.

Iremos paso a paso.

Contenido

- 4 [Qué es la Comunicación con Animales Trascendidos](#)
- 5 [Cómo Puede Apoyarte la Comunicación](#)
- 6 [Limitaciones](#)
- 7 [Antes de la Sesión: Preparación Emocional](#)
- 8 [Antes de la Sesión: Preparación Práctica](#)
- 9 [Antes de la Sesión: Qué Enviar Previamente](#)
- 10 [Guía de Preguntas que Pueden Acompañarte](#)
- 11 [Más Preguntas que Tal Vez Quieras Hacer](#)
- 12 [Qué Esperar Durante la Sesión](#)
- 13 [Integración Después de la Sesión](#)
- 14 [Preguntas Frecuentes](#)
- 17 [Cuándo Agendar de Nuevo](#)
- 18 [Recursos de Apoyo para el Duelo](#)
- 19 [Gracias por Confiar en este Espacio](#)

¿Qué es la Comunicación con Animales Trascendidos?

La comunicación con animales permite recibir lo que un animal amado comparte: a través de emociones, sensaciones, imágenes y mensajes. También nos permite enviarle aquello que necesitamos decirle desde el corazón.

En una sesión de Comunicación con Animales Trascendidos, conectamos con tu ser querido que ya partió. Este espacio puede ofrecer lo que muchos corazones necesitan: una sensación amorosa de conexión.

No borra el duelo ni reemplaza el proceso de sanación, pero puede traer una luz distinta: esperanza, amor y el recordatorio de que el vínculo que comparten permanece.

La información puede llegar como:

- emociones o sensaciones
- imágenes o recuerdos
- palabras o frases

Puede ser un momento profundo: sentirle cerca, recibir sus mensajes de amor y encontrar una forma más suave de vivir aquello que duele en el alma.

Esto no se trata de un cierre ni de un final.

Se trata de recordar que su vínculo permanece y que el amor los mantiene unidos.

ERIKAAPELLANIZ.COM

Cómo Puede Apoyarte la Comunicación

En esta sesión podrás:

- sentirle cerca de una forma amorosa
- recibir sus mensajes de amor, paz o su perspectiva sobre lo que compartieron
- aligerar la culpa, los remordimientos o los pensamientos de “¿y si...?”
- traer luz a tu proceso de duelo
- explorar su partida, solo si tú lo deseas y solo lo que ellos elijan compartir
- reconectar con su historia juntos: cómo llegó a tu vida, lo que amaba y lo que fue importante para él o ella

Sobre las preguntas y respuestas

Puedes preguntar lo que necesites.

Sin embargo, lo que llegue puede no coincidir siempre con lo que esperabas.

A veces ellos lo vivieron de una forma distinta a nosotros, tienen otra perspectiva o quizá no tengan una respuesta para alguna pregunta que también pueda ser difícil para ellos.

Confío en que tu ser amado compartirá lo que sea más importante en ese momento, siempre con amor, respeto y cuidado.

Si sientes nervios, inseguridad o muchas emociones, no te preocupes. Este es tu espacio seguro. Iremos a tu ritmo, paso a paso.

Limitaciones

Es importante mencionar que **esta comunicación no es:**

- un reemplazo para terapia o apoyo profesional en salud mental. Por favor considera que ese tipo de acompañamiento también puede ayudarte.
- una garantía de que cada pregunta será respondida exactamente de la forma que esperas. A veces ellos no lo saben, no tienen esa perspectiva, eligen no hablar de ello o lo vivieron de una forma distinta a la tuya.
- una sesión creada para “probar” algo, convencer a alguien o satisfacer el escepticismo. El escepticismo suele generar presión, y esa presión puede bloquear una conexión clara y respetuosa.
- una presentación, un juego de adivinanzas o una prueba de tu amor, tu duelo o tu relación. Un espacio tranquilo y receptivo apoya mensajes más claros, y la presión puede interferir con ello.

Sobre la conexión (importante)

Para apoyar una conexión clara y amorosa, te pido un poco de contexto previamente: su nombre, información y fotografías, así como lo que sabes sobre lo que ocurrió alrededor de su partida.

Esto me ayuda a sostener tus preguntas con más enfoque, para que podamos recibir lo que realmente importa.

Antes de la Sesión: Preparación Emocional

Prepara tu corazón, suavemente.

Todo lo que sientas está permitido.

No hay una forma “correcta” de llegar.

Si te nace, podemos tomar 30–60 segundos para respirar, bajar el ritmo y preparar tu corazón suavemente, ya sea antes de comenzar o en conjunto al inicio de la sesión, presencial o en línea. Es completamente opcional, pero a algunas personas les ayuda.

***Pausa de 1 minuto
para preparar tu corazón (opcional)***

1. Coloca una mano sobre tu pecho.
2. Toma tres respiraciones lentas.
3. Di, en voz alta o en silencio:

“Estoy aquí. Estoy presente. Lo hago por amor.”

No necesitas “mantenerte fuerte” durante la sesión.

Podemos pausar en cualquier momento.

Iremos al ritmo que tu corazón necesite.

ERIKAAPELLANIZ.COM

Antes de la Sesión: Preparación Práctica

Prepara tu espacio de forma sencilla

Recomendaciones

Elige un lugar tranquilo donde, en la medida de lo posible, no tengas interrupciones.

Puede ayudarte tener a la mano:

- agua y pañuelos
- una libreta para anotar ideas, frases o mensajes importantes (opcional)
- audífonos (opcional)
- celular en silencio o en modo “No molestar”

Objetos de valor emocional, en caso de que te dé paz tenerlos contigo:

Puedes tener cerca sus fotos, su collar, cenizas, una cobija, un juguete o cualquier objeto significativo para ustedes que te ayude a sentirle cerca.

Nada es obligatorio, pero si trae paz a tu corazón, todo es bienvenido con amor.

Antes de la Sesión: Qué Enviar Previamente

Para poder prepararme y llevar a cabo la comunicación con tu ser amado, por favor comparte lo siguiente antes de nuestra sesión, por correo a erika@myanimalbond.com o por WhatsApp, lo que te resulte más fácil.

Fotos

- Idealmente: 2 fotos de cerca, con rostro y ojos visibles si es posible y, 1 foto de cuerpo completo
- Puedes enviar más fotos o videos; será un honor conocer un poquito más de su historia a través de ellos

Datos de tu ser amado

- Su nombre y cómo le decías de cariño
- Edad aproximada al momento de su partida
- Fecha de su partida

Contexto del hogar y su familia

- Con quién vivía: nombres y cómo están conectados contigo
- Si había otros animales en casa, sus nombres y edades aproximadas

Si compartió su vida con otros animales (opcional)

Si te gustaría tocar algún tema relacionado con ellos, también puedes compartir sus nombres, edades y fotos.

Por qué esto es importante

Esto me ayuda a prepararme con anticipación, para que nuestro tiempo en sesión vaya hacia lo que realmente importa, no a recopilar detalles básicos.

Solo pido esta información la primera vez que conectamos.

Si tienes duda sobre algo, por favor contáctame.

Estoy aquí para acompañarte con el corazón.

ERIKAAPELLANIZ.COM

Guía de Preguntas que Pueden Acompañarte

A continuación encontrarás algunas preguntas que pueden servirte como guía en este momento tan sensible.

No tienes que hacerlas todas. Elige las que sientas más importantes para tu corazón.

Para recordar su vínculo

- ¿Qué quieres que recuerde de ti y de nuestra vida juntos?
- ¿Qué fue lo que más amaste de estar con nuestra familia?
- ¿Qué viniste a enseñarnos al llegar a nuestras vidas? ¿Qué querías que aprendiéramos de ti?

Sobre su propósito y significado

- ¿Cuál fue el propósito de tu alma conmigo y con nuestra familia?
- ¿Qué aprendiste de tu vida con nosotros?

Dónde estás ahora

- ¿Cómo estás ahora? ¿Cómo se siente tu energía?
- ¿Dónde te sientes más cerca de nosotros ahora, en espíritu, o qué lugares te gusta visitar?

Sobre el reencuentro

- ¿Nos volveremos a ver?
- ¿Qué te gustaría que recordara cuando más te extraño?

Más Preguntas que Tal Vez Quieras Hacer

Elige lo que se sienta más significativo o importante para ti.

Si hay culpa o pensamientos de “¿y si hubiera...?”

- ¿Hay algo por lo que quieres que me perdone?
- ¿Qué quieres que entienda sobre el final, para que mi mente y mi corazón puedan descansar?
- ¿Cómo viviste tu partida, solo si te sientes cómodo o cómoda compartiéndolo?

Para recibir sus mensajes

- ¿Hay algo que podamos hacer para traer paz a tu corazón y también a nuestro hogar?
- ¿Tienes un mensaje que quieras que escuche especialmente?

Para honrarlos

- ¿Cómo puedo honrarte de una forma especial y significativa?

Si hay más animales de compañía en casa

- ¿Cómo se sienten y qué necesitan de mí en este momento?
- ¿Hay algo que podamos hacer para acompañar su duelo con amor?

Qué Esperar Durante la Sesión

Lo que haremos en este espacio:

- Empezaremos con su historia juntos: cómo se conocieron, cómo era su vínculo y cualquier contexto importante sobre su salud, su vida o su partida.
- Exploraremos tus preguntas una por una, dando espacio a los mensajes que tu ser amado desee compartir.
- Yo conectaré y compartiré lo que reciba desde su propia perspectiva, energía y personalidad.
- Puedes hacer preguntas de seguimiento mientras avanzamos.
- Podemos pausar siempre que lo necesites.

La información puede llegar como:

- emociones o sensaciones
- imágenes o recuerdos
- palabras o frases

No te preocupes por estar en calma.
No tienes que hacerlo perfecto.

**Este es un espacio seguro para ti, para tu corazón y
para el amor que los une.**

ERIKAAPELLANIZ.COM

Integración

Después de la Sesión

Qué puede suceder durante los siguientes días

Después de una sesión, es normal sentirse sensible. Puedes sentir alivio, lágrimas, calma, tristeza o incluso una mezcla de emociones. Todo eso es natural cuando estás viviendo un duelo y acabas de recibir una comunicación importante para tu corazón.

Durante los siguientes días, te sugiero:

- tomar agua y descansar cuando te sea posible
- evitar tomar decisiones importantes de inmediato; cuando algo sea significativo, date tiempo para volver a tu centro antes de decidir
- escribir lo que se quedó contigo: lo que te resonó, lo que te dio alivio o lo que quieras recordar de sus mensajes
- moverte con calma: una caminata corta, una ducha, respiración lenta
- permitir que las emociones vayan y vengan, sin obligarte a entenderlo todo de inmediato

También puedes hacer una integración sencilla de forma diaria o cuando sientas que la necesitas:

¿Qué necesito recordar hoy de sus mensajes?

Una pequeña forma en la que honraré a mi ser amado este día o esta semana es...

Si compartes tu vida con otros animales de compañía amados, mantener una rutina estable y ofrecer pequeños gestos de amor puede ayudarles a sentirse más seguros mientras todos atraviesan este cambio.

ERIKAAPELLANIZ.COM

Preguntas Frecuentes

¿Qué pasa si se me salen las lágrimas durante la sesión?

La sesión es un espacio seguro, de respeto y comprensión para ti y para el vínculo que comparten. Aquí todas las emociones son bienvenidas.

Llorar puede ser parte del proceso de sanación; a veces hay sentimientos que han estado guardados durante mucho tiempo y necesitan un espacio seguro para fluir.

No tienes que disculparte por lo que sientas. Podemos pausar en cualquier momento que lo necesites.

¿Qué pasa si no lloro o no siento mucho durante la sesión?

Eso también puede suceder. No hay una forma “correcta” o ideal de vivir la sesión.

Algunas personas lloran, algunas sienten calma, algunas se quedan en silencio y otras comprenden lo que recibieron horas o días después. Tu proceso es válido exactamente como es.

Preguntas Frecuentes

¿Puedo preguntar cualquier cosa?

Sí. Puedes traer cualquier pregunta que necesites expresar o explorar durante la sesión.

Tu ser amado puede responder desde el amor, la ternura y su propia perspectiva. A veces su respuesta ayuda a comprender algo de una forma distinta; y si hay algo que no sabe, no ve de la misma manera o no puede responder, eso también puede expresarse.

Lo más importante es que este espacio se sostiene con respeto, y que los mensajes se comparten con amor.

¿Qué pasa si tengo miedo de lo que voy a escuchar?

Ese miedo es comprensible, especialmente cuando ha habido dolor, culpa, preguntas sin respuesta o una despedida difícil.

En mi experiencia, los animales en espíritu responden desde el amor y la compasión. Sus mensajes no vienen a castigarte ni a hacer más pesado tu duelo. Al contrario, llegan desde el amor más puro, para traer comprensión, tranquilidad y apoyo al proceso que estás viviendo.

La comunicación se sostiene con respeto, suavidad y cuidado en todo momento.

Preguntas Frecuentes

¿Necesito traer algo especial, como sus cenizas, collar o algún objeto?

Todo lo que sea significativo para ti o para ustedes es bienvenido.

Puedes traer su collar, cenizas, juguetes, una cobija o cualquier objeto que tenga valor emocional. Estos objetos no son obligatorios para la conexión ni para la comunicación, pero pueden ayudarte a sentirle cerca y acompañarte durante la sesión.

Trae lo que se sienta bien para ti, para tu mente y para tu corazón.

¿Cuánto tiempo hay que esperar para poder tener la sesión?

Esta es una de las preguntas más frecuentes y también una de las más delicadas. La respuesta es: cuando lo sientas en tu corazón.

No hay un tiempo correcto ni reglas universales. Algunas personas sienten la necesidad de conectar días después; otras, semanas, meses o incluso años más tarde. Cada duelo es único y cada vínculo también lo es.

Desde mi experiencia personal y profesional, podemos conectar con nuestros seres amados en cualquier momento, porque esta comunicación nace desde el amor incondicional y desde el vínculo profundo que los une.

Cuando se realiza desde ese lugar, puede traer luz al corazón en momentos muy difíciles.

Cuándo Agendar de Nuevo

Cada duelo es diferente y único, y las necesidades de cada familia también lo son.

Algunas personas sienten que una sola comunicación es suficiente. Lo que recibieron fue suficiente para su corazón y no sienten la necesidad de preguntar más.

Otras personas sienten el llamado de conectar de nuevo durante fechas significativas: cumpleaños, aniversarios, el día en que llegaron a su vida, el día en que partieron, días festivos, Navidad, Año Nuevo o momentos en los que su ausencia física se siente especialmente difícil.

Algunas personas eligen conectar con más frecuencia: cada semana, cada dos semanas o cuando sienten que necesitan apoyo mientras transitan su duelo.

Todos estos caminos son válidos.

Tal vez quieras agendar de nuevo si:

- surgen nuevas preguntas después de la primera comunicación
- se acerca una fecha importante
- tu duelo se va transformando y necesitas conectar de nuevo
- quieres incluir a otros animales amados con quienes compartes tu vida
- sientes que hay más mensajes que quisieras recibir
- simplemente le extrañas y quieres sentirle cerca de nuevo

No hay presión y no es obligatorio agendar de nuevo. Permite que tu corazón te guíe.

Si tienes duda, puedes escribirme y podemos explorar con suavidad qué se siente más adecuado para ti.

ERIKAAPELLANIZ.COM

Recursos de Apoyo para el Duelo

Después de tu sesión, quizá sientas la necesidad de escribir, reflexionar o simplemente quedarte un momento con lo que recibiste.

No hay prisa por entenderlo todo de inmediato. Algunos mensajes se sienten claros al instante, y otros se acomodan poco a poco con el tiempo.

Cuando te sientas listo o lista, puedes descargar este recurso para escribirle a tu ser amado:

Una carta a tu ser amado en el arcoíris

Un espacio para expresarle lo que quedó pendiente, agradecerle, honrar su vínculo y recordar que el amor que comparten sigue presente.

[Descarga la carta](#)

También puedes explorar más recursos de apoyo para el duelo aquí:

[Recursos de apoyo para el duelo](#)

Espero que estos materiales puedan acompañarte con suavidad en este momento tan sensible.

Recuerda: el vínculo permanece y el amor sigue presente.

ERIKAAPELLANIZ.COM

Gracias por Confiar en este Espacio

Sé que prepararte para una comunicación con un ser amado que ya partió puede mover muchas emociones.

No tienes que llegar en calma, ni con todo resuelto.

Cuando llegue el momento, conectaremos con tu ser amado desde el respeto, la presencia y el amor que los une.

Si antes de nuestra sesión surge alguna duda o necesitas compartir algo importante, puedes escribirme:

erika@myanimalbond.com

Que esta comunicación sea un espacio de amor, respeto y conexión para ti, para tu ser amado y para el vínculo que siempre comparten.