



## Descompresión para la Sanación

Como dueños de perros, a menudo nos enfrentamos a situaciones en las que nuestros perros tienen sentimientos muy fuertes. El estrés, el miedo, la excitación y la ansiedad pueden generar niveles elevados de cortisol, la hormona del estrés que puede contribuir a versiones más grandes e intensas de los comportamientos de tu perro. ¡También puede interferir con tu capacidad para satisfacer las necesidades energéticas de tu perro!

En el ámbito del comportamiento canino, existe un término que usamos para describir los cambios físicos que se producen cuando un perro siente una emoción fuerte: *nivel de excitación*. El nivel de excitación de un perro describe *cualquier cosa que aumente su frecuencia cardíaca*.

Los perros se enfrentan a varios potenciales desencadenantes todos los días en su entorno, los cuales pueden causar cambios fuertes en sus niveles de excitación : perros que ladran, camiones de basura, visitantes, patinetas, motocicletas y la aspiradora, por nombrar algunos. Pero los perros manejan el estrés de diferentes maneras, según su nivel de confianza y personalidad.

Generalmente, vemos que los perros expresan un aumento en el nivel de excitación en una de dos maneras: estresándose hacia arriba o estresándose hacia abajo. Así como los humanos responden al estrés o la excitación de manera diferente, los perros pueden mostrar las mismas emociones de formas muy diferentes.



**Stress can look like fear, anxiety, frustration, or even overexcitement!**

*El estrés puede manifestarse como miedo, ansiedad, frustración o incluso sobreexcitación.*

### Estresando para Arriba

- Ladrando
- Brincando
- Zoomies/Deambulando
- Mordisqueando (mordiendo sin presión)**
- Destrozando juguetes/objetos

### Estresando para Abajo

- Escondiéndose/aislándose
- No quiere dejar la “seguridad” de su cama
- Acobardado/tembloroso
- Lamiéndose las patas
- Exponiendo el vientre

Ten en cuenta que *no todos estos picos de excitación son malos*. Algunos pueden estar relacionados con el estrés, pero muchos pueden estar relacionados con cosas que un perro encuentra deseables pero a la vez demasiado excitantes, como un visitante querido o ver que tomas la correa para un paseo. Donde podemos meternos en problemas es cuando *no abordamos los efectos secundarios de esos picos de excitación*,—es decir, el cortisol que pueden generar. Si excitamos a un perro, es importante darle oportunidades y espacio que permitan que su cuerpo (¡y su sistema nervioso!) se relaje.

*El concepto de "Un perro bien cansado es un perro bien portado" se ve de otra manera a través de la ciencia más reciente.*

Durante mucho tiempo, se creyó que cansar a un perro mediante ejercicio físico era la mejor manera de ayudarlo a relajarse y frenar conductas como el encimarse sobre la gente por emocionado o destruir objetos de la casa. Pero lo que los estudios han demostrado es que el ejercicio físico POR SÍ MISMO no afecta al sistema nervioso central de un perro de la misma manera que lo hacen otros ejercicios de descompresión. Por eso, recomendamos un enfoque más holístico.

## Para comenzar, considera lo siguiente:

**¿Qué comportamientos o actividades le GUSTAN a mi perro?** o qué elige hacer cuando se le da la opción? Incluso los comportamientos indeseables, como escarbar en el jardín o sacar la basura, pueden proporcionarte datos útiles.

**¿Existen necesidades específicas de la raza que puedas ayudar a satisfacer?** Algunos perros se ven reforzados (recompensados) de forma más intrínseca por actividades específicas de su raza. Algunos ejemplos son el pastoreo, la caza, la persecución, la excavación, la natación y el acecho.

**¿Tienen galletitas/premios o juguetes favoritos?** ¡Estas preferencias pueden ayudar a orientar las elecciones en la página siguiente!

**¿Tu perro tiene lugares o destinos favoritos?** ¿Le gusta hacer senderismo, andar en bicicleta y dar largos paseos por la playa, o le intimidan los espacios al aire libre? ¿Lo consideras un perro de club nocturno o perro de club de lectura?

## Ejercicios de Descompresión

*Cada comportamiento que muestra tu perro es un intento de satisfacer una necesidad.* ¡Y los perros tienen muchos comportamientos innatos que no desaparecen solo porque viven con nosotros! Los perros en estado salvaje (callejeros, ferales o que deambulan libremente) pueden cazar, pero casi exclusivamente buscarán comida entre la basura. Estas actividades pueden incluir comportamientos como *olfatear, perseguir, morder, diseccionar, roer y excavar*. ¿Te suena familiar? 😊

El cuerpo de nuestros perros no deja de exigirles que adopten esos comportamientos solo porque les proporcionemos sus alimentos diariamente. Por eso es importante ofrecerles formas “legales” de satisfacer esos impulsos biológicos. A continuación, te presentamos algunas de las formas más sencillas de ayudar a tu perro a practicar lo que se conoce como *comportamientos típicos de la especie*:

1. **Paseos de descompresión, también conocidos como “Sniffaris”.** Puede parecer muy simple, pero los perros obtienen enormes beneficios con solo la oportunidad de usar su nariz. Los estudios han demostrado que en los perros, la frecuencia cardíaca disminuye proporcionalmente al tiempo que pasan olfateando. Es nuestra recomendación número uno para perros que experimentan altos niveles de excitación, estrés o miedo. Entonces, ¿cómo funciona?
  - a. **Permite que el olfateo sea el objetivo de su paseo.** ¡En serio! Incluso más que el ejercicio, el olfateo es lo que le da a tu perro el máximo provecho, y la mejor inversión de tu tiempo cuando intentas enriquecer (¡y cansar!) a tu perro.
  - b. **Intenta elegir lugares en los que puedan guiarte con seguridad.** ¡Y no tienen por qué guiarte muy lejos! Incluso si pasas 30 minutos olfateando los mismos 9 metros cuadrados, tu perro está procesando información a través de MILLONES de receptores olfativos en cada olfateo. ¡Y eso puede ser sorprendentemente agotador a nivel físico!
  - c. **Deja que tu equipo te ayude.** ¿Qué es lo que más recomendamos a TODOS nuestros clientes de entrenamiento? ¡Una correa larga Biothane (biotano)! Estas correas extra largas, no sólo son fáciles de limpiar, también son perfectas para simular la libertad sin correa—sin sacrificar la seguridad con correa. Nuestra empresa local favorita es [www.hightailhikes.com](http://www.hightailhikes.com)
2. **Búsqueda de comida.** ¡Olfateo con un toque diferente! Los perros son buscadores naturales y ofrecerles la oportunidad de olfatear buscando galletitas o croquetas en una superficie adecuada (como el césped o un tapete para olfatear) no solo puede reducir la velocidad con la cual comen, sino que también puede ser una forma divertida de ayudar a reducir la frecuencia cardíaca.  
Situaciones en las que la búsqueda de comida puede ser útil:
  - a. Galletitas en un tapete para olfatear como una alternativa deseable a saltar cuando llegas a la casa
  - b. Una distracción temporal mientras le colocas el equipo de caminar o recoges la heces del jardín
  - c. Una forma útil de descomprimirse después de una interacción estresante cuando andaba con correa
3. **Enriquecimiento con alimento.** Este es un tema tan amplio que tenemos un folleto completo para él. Puedes ver nuestro folleto **Enriquecimiento Canino Constructivo** directamente en nuestra biblioteca gratuita de comportamiento. Al igual que la búsqueda de comida, los rompecabezas de enriquecimiento brindan innumerables beneficios, ya sea que simplemente agregues actividades divertidas a la rutina de tu perro o uses el enriquecimiento para ayudar a controlar un comportamiento no deseado. Hay todo un mundo de posibilidades ahí afuera, pero aquí hay algunos consejos de enriquecimiento para ayudar con la descompresión:

- a. Lamer es a menudo una actividad relajante. Prueba con tapetes para lamer (LickiMat) o juguetes de goma llenos de comida húmeda, calabaza o yogur (en un día caluroso, prueba llenar un juguete y congelarlo!).
- b. Masticar también puede ser relajante para los perros. Los Nylabones, los huesos de goma y los masticables comestibles son excelentes opciones.
- c. ¡Congelar puede ayudar a extender el tiempo que tu perro pasa trabajando en un elemento en particular!
- d. ¡Es importante tener en cuenta las preferencias! No a todos los perros les encantan todos los tipos de enriquecimiento, ¡experimenta y descubre sus gustos particulares!

***Vine a esta página buscando ayuda para corregir un comportamiento no deseado. ¿Por qué es relevante todo esto?***

Las sugerencias de este folleto pueden no parecer directamente relacionadas con comportamientos como saltar, morder, destruir objetos del hogar, ladear u otros comportamientos no deseados o problemáticos. Pero, como mencionamos anteriormente, *cada comportamiento se relaciona con una NECESIDAD*. Iento. Es de vital importancia abordar las causas fundamentales de los comportamientos no deseados de un perro, en lugar de centrarse sólo en los comportamientos en sí. Y el ESTRÉS es un factor que contribuye a casi todos los comportamientos no deseados en los que queremos trabajar con nuestros perros.