



## Sentirse en Casa: Transición del refugio al hogar

La transición a un nuevo hogar puede ser un desafío para muchos perros. *La experiencia de estar en un refugio es muy estresante para cualquier perro* y los estudios muestran que los altos niveles de hormonas del estrés tardan en desaparecer del cuerpo de un perro. A menudo, nuestro primer impulso es darle a nuestro perro recién adoptado tanto ejercicio como sea posible o llevarlo de inmediato a aventuras estimulantes, como tiendas para mascotas, parques para perros, playas o caminatas largas. Sin embargo, *esto puede ser sobreestimulante y, últimamente estresante para ellos cuando llegan a casa por primera vez*. Hacer un plan para *ayudarlos a relajarse* cuando lleguen a casa por primera vez puede facilitar la transición, fortalecer su vínculo y prevenir comportamientos no deseados.

- **Prepárate para las primeras 48 horas.** Las primeras dos días en un nuevo hogar suelen ser los más difíciles. Tu nuevo amigo no tiene idea de lo que está sucediendo, qué esperar ni qué se espera de él. Es posible que tenga accidentes para ir al baño, cometa travesuras con objetos del hogar o muestre picos de energía en momentos inesperados, por ejemplo a mitad de la noche. Esto puede resultar agotador o desalentador. Sin embargo, suele ser una parte normal de la transición a casa.
- **Prepárate para supervisar a tu perro nuevo.** Siempre que sea seguro hacerlo, planifica que esté en la misma habitación que tu desde el principio para observar sus necesidades y señales corporales. ¿Está gimiendo o dando vueltas por la habitación, lo que indica que podría necesitar ir al baño? ¿Está buscando algo para morder? ¿Está interesado en el bote de basura? Al conocer sus señales, puedes proporcionarle mejores alternativas y maneras apropiadas para liberar su energía y prevenir comportamientos no deseados.
- **Rutina, rutina, rutina.** Esta es una de las mejores maneras de facilitar la transición. Despierta, alimenta, haz tus necesidades, camina y acuéstate a horas similares todos los días. Ayudar a tu perro a aprender qué esperar puede ayudarlo a relajarse y adaptarse a su nuevo ritmo.
- **Cancela las presentaciones, aventuras y expectativas.** Durante las *primeras dos semanas*, limita las presentaciones con personas nuevas, perros nuevos e incluso animales residentes. Mantén los paseos cortos, positivos (lleva galletitas), predecibles y no muy lejos de casa al principio, a menos de que puedas llevártelo en auto a un lugar más tranquilo y cerca de tu casa, así puedes predisponer a tu perro a tener una buena experiencia. Permite que tu perro se tome el tiempo para olfatear. Manténte presente/interactúa con tu cachorro mientras empiezas a conocer sus necesidades. Absténtete de las caminatas largas, los parques para perros, las áreas con mucho tráfico peatonal o los viajes de compras. Si tienes un patio, no dudes en reemplazar algunos paseos con correa con tiempo de enriquecimiento en el patio.

- **Prepara tu casa para la presencia de un perro.** Los perros son por naturaleza, cazadores de cualquier cosa comestible, y tu perro nuevo se está adaptando a nuevas expectativas mientras se recupera de una experiencia estresante. Predispone a tu perro para el éxito asegurándote de que los cables, los alimentos, la ropa sucia y los zapatos estén fuera de su alcance *antes de traer a tu nuevo amigo a casa*. Asegúrate también de proporcionarle suficientes oportunidades adecuadas para sus instintos normales de búsqueda de comida para ayudarlo a tomar las decisiones correctas (ver siguiente).
- **¡Siguiendo la nariz!** *El olfatear es una actividad tranquilizadora para los perros.* Crea un efecto de relajación física en su sistema nervioso. El animar a tu perro a olfatear es una excelente manera de facilitar la descompresión y relajamiento.
  - **Paseos olfateando:** lleva a tu perro a un lugar tranquilo con el único propósito de dejarlo olfatear. Deja que elija a dónde ir. No importa si son 10 minutos en el mismo lugar, tu único objetivo es dejarlo olfatear.
  - **Juegos de búsqueda de comida:** coloca un poco de alimento en el pasto, entre las hojas, en una manta amontonada en el interior de la casa o compra un “tapete de enriquecimiento” para alentar a tu perro a que lo olfatee. ¡Incluso puedes darle su comida a tu perro de esta manera!
  - Para más ideas, consulta nuestro folleto de **Descompresión Canina!**
- **Practica técnicas de relajación.** Existen muchos ejercicios de entrenamiento sencillos que pueden ayudar a tu perro a practicar la relajación de forma activa y sin estrés. No estamos obligando a nuestros perros a quedarse quietos sin importar cómo se sientan; estos ejercicios están diseñados para trabajar el sistema nervioso central del perro y ayudarlo a practicar cómo bajar sus niveles de excitación por sí solo. Nuestro folleto **Mat Meditation** puede ayudarte a comenzar, ¡o puedes trabajar con un entrenador certificado!
- **Juguetes tipo rompecabezas que fomentan el reposo.** Los perros se tumban de forma natural para morder objetos como huesos y juguetes para masticar, y hay muchas formas de fomentar este proceso. Dale a tu perro un juguete que tenga que lamer o masticar para sacar la comida, como un Kong relleno con comida húmeda congelada o untado con mantequilla de cacahuete (sin azúcar). Para ver una lista completa de enriquecimiento, consulta nuestro folleto **Enriquecimiento Canino Constructivo**.
- **Comienza con el entrenamiento para usar la jaula y para ir al baño.** Nuestros folletos de entrenamiento para **usar la jaula** y para **ir al baño** disponibles en nuestra biblioteca de comportamiento en línea gratuita pueden ayudarte a comenzar!

Consejo profesional: ¿Tu perro se estresa “hacia arriba” o “hacia abajo”?

**Cada perro afronta el estrés de forma diferente.** Algunos jadean, ladran, saltan, mordisquean, roban objetos o corren a toda velocidad. A esta excitación aumentada la llamamos “estresante hacia arriba”. Algunos perros afrontan el estrés de forma opuesta: se vuelven apacibles, tranquilos y

pueden dormir mucho. A esto lo llamamos “estresante hacia abajo”. A menudo, estos comportamientos se etiquetan erróneamente como calmados o “tranquilos”. Puede resultar sorprendente que aparezca otra personalidad una vez que se sienten más cómodos y seguros después de la transición a casa.

Aunque es posible que no veas la necesidad de planificar con anticipación como sugerimos en muchos de los pasos anteriores, es importante que sepas que el comportamiento de tu perro puede cambiar una vez que se sienta más cómodo y seguro. ¡Siempre es bueno tener herramientas a mano antes de necesitarlas!