



## Cómo manejar la aflicción por separación

La aflicción por separación ocurre cuando un perro siente angustia o preocupación como respuesta directa al hecho de quedarse solo. Se trata de un comportamiento canino común, ya que los perros son animales muy sociales. La angustia por separación varía en gravedad y se presenta de muchas formas diferentes, como lloriqueos, ladridos tras la partida, mordisqueo y mayor excitación (es decir, saltos, jadeos, caminar de un lado a otro) en torno a las partidas.

La angustia por separación es diferente a la *ansiedad por separación*, que es un trastorno de pánico que generalmente se presenta con síntomas más graves. Los síntomas de la ansiedad por separación incluyen orinar/defecar constantemente cuando se queda solo, daños importantes a la propiedad en las salidas (puertas o ventanas), comportamiento autolesivo y babeo excesivo. Si sospechas que tu perro sufre ansiedad por separación, comunícate con un especialista en comportamiento veterinario certificado, un adiestrador certificado por SA Pro o un adiestrador certificado en ansiedad por separación (CSAT) que esté capacitado para trabajar con esta afección.

### Qué puedes hacer ante la aflicción por separación

- **Procura que tu perro haga ejercicio antes de dejarlo solo.** Es menos probable que un perro que ya ha satisfecho sus necesidades físicas intente satisfacerlas comiéndose tu sofá. Termina las sesiones de ejercicio entre 20 y 30 minutos antes de irte, para que tenga tiempo de calmarse.
- **Utiliza paseos de descompresión para reducir la frecuencia cardíaca.** Los estudios han demostrado que en los perros, la frecuencia cardíaca disminuye proporcionalmente al tiempo que pasan olfateando. ¡Esto significa que tienes un arma secreta en tu arsenal! Si animas a tu perro a utilizar la nariz tanto como sea posible durante los paseos, lo estarás ayudando a acceder a su sistema nervioso central y a combatir la ansiedad. Para obtener más consejos, consulta nuestro folleto *Descompresión para la Sanación*.
- **Ofrécele un alimento o un juguete de enriquecimiento (como un Kong) antes de marcharte.** Asegúrate de dárselos también en otros momentos del día para que no empiecen a asociar la comida con tu ausencia. Comienza introduciendo el Kong o el rompecabezas de forma sencilla, simplemente colocando galletitas en su interior que pueda encontrar fácilmente. Una vez que tu perro sea un experto, puedes empezar a introducir comida húmeda, mantequilla de cacahuete o congelar el juguete con alimento para que el perro tenga que esforzarse para conseguir la comida que hay dentro. Con el tiempo, se convertirá en un experto en Kong y pasará largos períodos de tiempo intentando conseguir las galletitas. ¡Consulta nuestro folleto de *enriquecimiento canino* para obtener más información!

- **Ofrécele salidas deseables para comportamientos naturales a lo largo del día.** Asegúrate de ofrecerle salidas apropiadas para que no busque las inapropiadas. Coloca algunas galletitas en una caja de entrega y ciérrala con cinta adhesiva (u otra cinta a base de papel). Enrolla firmemente una hoja larga de cartón en forma de "churro" con un poco de mantequilla de maní en el interior y pégala bien fuerte. Los juegos de trabajo con olfato son otra opción fantástica. Esparce galletitas o croquetas en el pasto al aire libre o en el jardín para que tu perro las olfatee. Esconde algunas croquetas por la casa y anima a tu perro a "encontrarlas", aumentando la dificultad lentamente.
- **Protege tu espacio vital de los perros.** Si vas a proporcionarle a tu perro lugares apropiados para tus comportamientos naturales de búsqueda y mordida de alimentos, asegúrate de bloquear las áreas donde no quieras que vaya y guarda los objetos a los que no quieras que muerda (como los zapatos). ¡Todo es cuestión de prevención!
- **Crea (o refuerza) un espacio seguro y reconfortante para tu perro.** Puede ser una cama para perros que le guste mucho, una jaula abierta, un lugar específico en el sofá o junto a una ventana, donde tu perro se sienta más a gusto. Equipa este espacio con elementos enriquecedores para animarlo a relajarse allí. Enséñale a tu perro nuevas habilidades, como la de "relajarse en una tapete", o enséñale a AMAR pasar tiempo en su jaula relajándose mediante el entrenamiento en jaulas. ¡Consulta nuestro folleto Relajación con Tapete para obtener consejos!
- **Haz que tus salidas y regresos sean completamente tranquilos y sin emociones.** Si tu perro se emociona y salta sobre ti cuando regresas, simplemente dale la espalda o aléjate, guarda las llaves, quítate los zapatos, etc. Cuando muestre menos intensidad, salúdalo con calma.
- **Varía los elementos de tu rutina de salida cuando te vas y cuando no te vas.** El objetivo es evitar que la angustia del perro aumente hasta un punto álgido cuando reconozca tus señales de salida. Desayuna antes de ducharte en lugar de después. Recoge las llaves y luego déjalas en el suelo. Vístete y luego siéntate en el sofá. Ponte los zapatos y luego quíatelos. Haz que la salida sea impredecible tanto antes de partir como periódicamente cuando te quedes en casa.
- **Intenta salir a pasear por sesiones cortas unas dos veces al día.** Aunque sea solo salir por la puerta de entrada y volver enseguida para que no sea un problema, pasar unos minutos en el jardín, ir al buzón y volver, o caminar dando una vuelta a la manzana. Queremos empezar a hacerle saber a tu perro que cada vez que te vas no es un problema. Empieza a variar la cantidad de tiempo que dejas solo a tu perro si parece relajado.
- **Elimina cualquier aversión de tu vocabulario de entrenamiento.** Absténte de usar cadenas de ahorque, collares de descargas eléctricas, castigos físicos o verbales severos (especialmente en relación con las conductas de angustia de tu perro). Los métodos de entrenamiento aversivos pueden aumentar la ansiedad en torno a tus llegadas y salidas al crear asociaciones negativas y, en última instancia, provocar problemas de conducta adicionales o consecuencias. Estos métodos no solo abordan los síntomas en lugar de la causa subyacente de la angustia, sino que en realidad pueden empeorar el problema al agregar factores estresantes a la situación.

## Recursos adicionales:

- Para una explicación más detallada sobre la angustia por separación, consulta [este artículo.](#)
- Para obtener una guía paso a paso, puedes consultar el libro ¡No me dejes! de Nicole Wilde.