



## Sobre-estimulación felina

La sobre-estimulación se refiere a la **irritación o agresión que se produce cuando el gato supera su tolerancia física al contacto físico**. La mayoría de los gatos experimentan sobre-estimulación en algún grado. Sin embargo, cada individuo varía mucho en cuanto al tiempo que tolera las caricias antes de que le resulten desagradables (incómodas).

Los gatos suelen aprender que las señales que utilizan para indicar que se sienten incómodos serán ignoradas y que agredir arañando o mordiendo es la única forma de lograr que dejen de recibir caricias no deseadas. Cuando un gato intenta de manera proactiva comunicar que necesita espacio y dejar de recibir caricias (ya sea alejándose o reaccionando a la defensiva), se dice que ha alcanzado el “umbral” de su tolerancia.

La mejor manera de reducir la incidencia de la sobre-estimulación es **dejar de acariciar a tu gato ANTES de que alcance el umbral**. La mayoría de los gatos te darán señales de que están sobre-estimulados. Estas señales incluyen:

- **sacudidas/movimientos espasmódicos/azotes de la cola**
- **orejas hacia atrás**
- **pupilas dilatadas**
- **espasmos o ondulaciones en los músculos de la espalda**
- **piloerección (pelo erizado) en la base de la cola**
- **voltea la cabeza rápidamente**
- **cabezazos fuertes y vigorosos, aumentando la intensidad.**
- **huele tu mano con la boca abierta**
- **mirada intensa/dura**
- **maullido correctivo irritable cuando lo tocan**

## La sobre-estimulación generalmente se divide en dos categorías

**Sobre-estimulación social:** estos gatos *no autorregulan su sobreestimulación*—están tan interesados en recibir atención y caricias que se esforzarán activamente por superar el umbral. A menudo solicitarán atención de manera intensa y furiosa antes de alcanzar el umbral. *Con estos gatos, TU serás responsable de elegir cuándo necesitan un descanso.*

Para obtener más información o solicitar asistencia conductual, visita [eastbayspca.org/behavior](http://eastbayspca.org/behavior).  
© 2024. This work is openly licensed via [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

**Sobre-estimulación correctiva:** estos gatos *generalmente intentarán regular su sobre-estimulación*. Pueden alejarse y/o usar su lenguaje corporal para comunicar que necesitan un descanso. ¡Asegúrate de poder darles uno! *Con estos gatos, serás responsable de notar cuándo piden un descanso.*

## Prácticas recomendadas para la sobre-estimulación

### Comprobaciones de consentimiento

¡Deja que ellos te acaricien a ti! Cuando te acerques a tu gato, *ofrécele tu mano* en lugar de acariciarlo de inmediato. Si te huele o hace contacto, continúa acariciándolo. Si no, respeta su elección. De manera similar, *haz pausas periódicas* durante las sesiones de caricias para asegurarte de que tu gato sigue interesado y no muestra señales de sobre-estimulación. Si decide no volver a participar (o muestra señales de sobre-estimulación), *haz una pausa en las caricias*. ¡Intenta ofrecerle un juguete o una galletita en su lugar! Consulta nuestro folleto de Comprobaciones de Consentimiento para obtener más detalles.

### El juego como un escape

Cuando hay demasiada estimulación es una experiencia frustrante para estos gatos. Quemar esa energía frustrada a través del juego puede ser una parte ENORME de mantener a los gatos por debajo del umbral. Asegúrate de usar juguetes que te permitan a TÍ controlar el juego: juguetes tipo varita, cañas de pescar, etc. Para mantener la novedad y evitar que muerdan los hilos, guárdalos fuera de su alcance cuando no los uses.

Puedes jugar con tu gato durante más tiempo antes de sentarte a convivir con él, o puedes tener un juguete a mano y *alternar entre acariciar y jugar*. ¡Esta técnica puede ser transformadora! Muchos gatos pueden pasar de tener problemas teniendo una mecha corta a poder ser acariciados durante largos períodos simplemente si se les ofrece la oportunidad de alternar periódicamente entre acariciar y jugar. ¡Consulta nuestro folleto Happy Hunters handout para obtener consejos!

### Premia el comportamiento deseado

Muchos gatos han aprendido que sus señales serán ignoradas. Esto puede hacer que empeoren y comiencen a agredir dando un manotazo o mordiendo antes de que sea “necesario”. Una forma de alentarlos a que aumenten su tolerancia es premiarlos con algo que les guste (galletas, su juguete favorito) cuando muestren un comportamiento social apropiado mientras están por debajo del umbral. Si lo cachas dándote un golpecito con la cabeza (incluso si mueve la cola), *deja de acariciar y prémialo*. La idea es que *el gato se comunique a través del lenguaje corporal (en lugar de dar arañazos o morder) = algo bueno sucede*.