Registro para aprender a quedarse solo

El tiempo a solas se construye con pasos tan pequeños que tu perro nunca entra en pánico: **busca cuánto tiempo aguanta tranquilo, practica justo por debajo y suma un poco solo cuando ese paso ya lo aburra.** Primero graba una ausencia corta y visita a tu veterinario.

PDF RELLENABLE: ESCRIBE EN LA COMPUTADORA O LA TABLETA, O IMPRÍMELO Y LLÉNALO A MANO.

NOMBRE DEL PERRO	LÍMITE TRANQUILO HOY (MIN:SEG)	PLAN PARA AUSENCIAS LARGAS

EL MÉTODO (QUÉDATE POR DEBAJO DE SU LÍMITE)

1. **Neutraliza las señales:** toma las llaves o ponte el abrigo y vuelve a sentarte, a horas al azar, hasta que no signifiquen nada.
2. **Empieza muy corto:** sal y vuelve antes de que reaccione; en un caso severo pueden ser uno o dos segundos.
3. **Suma un poco:** alarga la ausencia solo cuando la actual sea fácil, y mezcla cortas y largas para que no solo crezca.
4. **Que sea aburrido:** salidas y llegadas tranquilas, sin despedidas ni saludos efusivos.
5. **Una mala repetición** significa volver a un tiempo más fácil, no seguir forzando.
6. **Entre sesiones,** no lo dejes solo más tiempo que su límite actual: usa un cuidador, una guardería o a un amigo.

EN EL VIDEO: ¿CALMA O ANGUSTIA?

Calma

Olfatea, mordisquea un juguete y luego se acomoda o duerme.

No hay pánico y mejora con ejercicio y enriquecimiento.

Angustia

Ladridos, aullidos, daños en puertas o ventanas, accidentes, va y viene, babea, jadea o intenta escapar, a menudo en minutos.

REGISTRO DE SESIONES

FECHA	SEÑAL O AUSENCIA	TIEMPO FUERA	¿CALMA? S / N	PRIMERA SEÑAL	LA PRÓXIMA VEZ

Nunca castigues el desorden. La ansiedad por separación es miedo, y los regaños, los collares eléctricos o antiladridos y las ausencias largas forzadas la empeoran. Para casos moderados o severos, pregúntale a tu veterinario por medicación y por un veterinario especialista en comportamiento certificado.

LA VERSIÓN COMPLETA: DOG SEPARATION ANXIETY TOOLKIT (EN INGLÉS) · EN ETSY: NEWDOGCO.ETSY.COM

Fuentes: ASPCA (ansiedad por separación); Manual Veterinario Merck (problemas de conducta en perros); AVSAB (adiestramiento humano; uso del castigo); AVMA; American College of Veterinary Behaviorists.