Cuando convivir con tu perro se hace difícil

5 cambios de mirada para comprender mejor lo que está pasando y empezar a mejorar vuestra convivencia

Una convivencia más tranquila empieza por comprender mejor lo que está pasando.

Tu perro importa. Tú también.



Nua animal

La convivencia perfecta no existe

Convivir con un perro no siempre es fácil. Y comprender lo que necesita tampoco. Esta guía no contiene trucos rápidos ni fórmulas mágicas. Contiene algo que puede ser mucho más útil: algunas ideas para empezar a mirar de otra manera aquello que os está costando.

Porque muchas veces el primer cambio no empieza intentando que el perro haga algo diferente. Empieza cuando nosotros comprendemos un poco mejor qué está pasando.

¿Te cuento un secreto? La convivencia perfecta con un perro no existe.

Aunque las redes sociales a veces nos enseñen paseos maravillosos, perros que parecen entenderlo todo y familias que viven permanentemente en armonía.

En la vida real también hay días difíciles.

Perros que tiran de la correa. Perros que ladran a otros perros, personas, bicicletas o ruidos. Perros que tienen miedo. Perros a los que les cuesta quedarse solos.

Perros que necesitan más distancia de la que imaginábamos. Días en los que no entendemos qué está pasando. Y días en los que, simplemente, estamos cansados. Perros y personas convivimos, sí, pero somos especies diferentes y tenemos necesidades distintas.

Además, intentamos encajar la vida de nuestros perros entre horarios, trabajo, obligaciones, familia, vida social y todo lo demás. A veces es difícil.

Y reconocerlo no significa que quieras menos a tu perro.

Significa que estás viviendo una convivencia real. La buena noticia es que podemos aprender a comprender mejor lo que ocurre, hacer cambios y encontrar maneras de convivir que sean más sostenibles para todos. Yo también tuve que aprenderlo.

Yo también he estado ahí

Luna llegó a nuestra familia después de que falleciera su tutora. Conocíamos muy poco de su historia y llegó muy nerviosa. Por las noches apenas dormía: estaba pendiente de los ruidos y ladraba. Durante los paseos podía aguantar el pis hasta volver a casa. Y cuando alguna situación la sobrepasaba, podía terminar lanzándose contra Lis, nuestra otra perra.

Queríamos ayudarla y la tratábamos con cariño, pero nos faltaban conocimientos. La situación nos superaba.

Yo sentía ansiedad, frustración y culpa.

Me preguntaba si éramos la familia que Luna necesitaba. Buscamos ayuda. No todos los acompañamientos nos sirvieron. Seguimos buscando hasta encontrar a una profesional que nos ayudó a mirar el conjunto: Luna, Lis, nosotros, el entorno y lo que ocurría antes de cada episodio. Poco a poco aprendimos a observar, prevenir, ajustar expectativas y tomar mejores decisiones.

Hoy nuestra convivencia es muchísimo más tranquila. Conocemos mejor a Luna y sabemos más sobre cómo acompañarla. Estas son algunas de las cosas que ese proceso me enseñó.

CAMBIO DE MIRADA 1 / 5

Lo que ves no explica todo lo que pasa

Imagina esta situación: Tu perro ve a otro perro durante el paseo. Se queda inmóvil. Después ladra y tira de la correa.

Podríamos decir:

> **«Mi perro se porta fatal cuando ve perros».**

Pero eso describe muy poco de lo que está ocurriendo. También podríamos empezar a preguntarnos: ¿Qué estaba pasando justo antes? ¿A qué distancia estaba el otro perro?

¿Había posibilidad de alejarse? ¿Qué hizo primero nuestro perro? ¿Se quedó quieto? ¿Intentó apartarse?

¿Miró hacia otro lugar? ¿Había tenido previamente otras situaciones difíciles durante el paseo? Una conducta nos aporta información. Pero una conducta aislada no nos explica por sí sola por qué está ocurriendo.



Observar antes de interpretar

Empieza por observar

Prueba a escoger una situación cotidiana que os resulte difícil. Y responde:

- ¿Qué estaba ocurriendo antes?
- ¿Qué hizo exactamente tu perro?
- ¿Qué hiciste tú?
- ¿Qué ocurrió después?

Intenta describir hechos antes de interpretarlos. Por ejemplo:

«Se quedó inmóvil cuando apareció el perro»

nos aporta más información que:

«Se puso cabezota».

Y:

«Se alejó cuando acerqué la mano»

nos aporta más información que:

«No quiere que lo toque».

La primera frase describe. La segunda interpreta. La interpretación vendrá después.

Primero necesitamos observar.

La salud también cuenta

Y no olvides la salud

El dolor y otros problemas de salud pueden influir en el comportamiento. Por eso, cuando aparece un cambio importante o una conducta que nos preocupa, también debemos tener en cuenta su estado físico. La salud, el estado emocional, el aprendizaje, las experiencias y el entorno pueden influirse entre sí.

No toda dificultad de comportamiento se explica únicamente por una causa médica.

Pero tampoco deberíamos asumir automáticamente que todo es «educación».

CAMBIO DE MIRADA 2 / 5

Antes de pedirle que cambie, revisa qué necesita

Cuando una conducta nos molesta es muy fácil centrar toda nuestra atención en ella. «Quiero que deje de ladrar.» «Quiero que deje de tirar.» «Quiero que deje de tener miedo.»

«Quiero que deje de reaccionar.» Pero antes de pensar únicamente en qué queremos eliminar, merece la pena mirar cómo es la vida de ese perro.

Puedes empezar por aquí.

Salud y alimentación

¿Sus necesidades básicas están cubiertas? ¿Ha aparecido algún cambio físico o de comportamiento que convendría consultar?

Descanso

¿Puede descansar y dormir lo suficiente? ¿Tiene un lugar donde pueda descansar sin interrupciones? ¿Puede retirarse cuando necesita tranquilidad?

Seguridad

¿Tiene posibilidades de alejarse de aquello que le incomoda? ¿Se encuentra con frecuencia en situaciones de las que no puede alejarse?



Necesidades que también cuentan

Exploración y movimiento

¿Tiene oportunidades para olfatear? ¿Explorar? ¿Moverse de una forma adaptada a sus capacidades y momento vital?

Relaciones

¿Respetamos cuándo quiere acercarse? ¿Y cuándo necesita distancia? ¿Tiene que aceptar siempre el contacto que proponemos?

Actividad y aprendizaje

¿Tiene oportunidades de jugar, aprender o resolver pequeños retos adecuados para él? Cubrir necesidades no es una técnica para conseguir que una conducta desaparezca. No funciona así. Un perro no deja necesariamente de ladrar porque haya olfateado durante veinte minutos.

Pero atender sus necesidades forma parte de su bienestar y puede ayudarnos a crear mejores condiciones para afrontar aquello que le resulta difícil. Y hay algo más importante:

también cuentan las necesidades del resto de la familia.

Con Luna tuvimos que aprender a mirar también a Lis. A veces eso significaba hacer paseos separados. Ofrecer espacios propios. Dar a cada una momentos individuales.

Ayudar a Luna no podía significar que Lis dejara de estar bien.

El bienestar no debería construirse a costa de otro miembro de la familia.

CAMBIO DE MIRADA 3 / 5

Gestionar también es ayudar

Hay una idea que puede costarnos mucho aceptar: No siempre necesitamos enfrentarnos inmediatamente a aquello que resulta difícil. A veces, antes de trabajar una situación, necesitamos reducir la frecuencia con la que se repite. Imagina que tu perro tiene muchas dificultades cuando otros perros se acercan demasiado.

Quizá hoy no necesite caminar todos los días por la zona donde hay quince perros sueltos. Quizá puedes escoger otro horario. Cambiar de recorrido. Aumentar distancia.

Dar media vuelta. Cruzar de acera. Eso también es ayudar. En casa ocurre lo mismo.

Si dos perros están teniendo conflictos frecuentes, quizá necesitemos reorganizar determinados espacios. Separar algunos momentos. Organizar mejor el acceso a determinados recursos. Utilizar barreras.

Evitar ciertas situaciones mientras entendemos qué está ocurriendo.



Hacerlo un poco más fácil

Gestionar no significa rendirse

Gestionar significa crear unas condiciones más seguras mientras decidimos qué hacer después. También puede evitar que una situación difícil se repita tantas veces que termine empeorando. No todas las situaciones deben evitarse para siempre. Pero tampoco necesitamos demostrar constantemente que nuestro perro «puede con ello».

A veces avanzar empieza por decir:

Esto ahora mismo le cuesta demasiado. Voy a ayudarle a que sea un poco más fácil.

CAMBIO DE MIRADA 4 / 5

Tú también importas

Puedes querer muchísimo a tu perro y, aun así, sentir agotamiento. Puedes adorarle y sentir frustración. Puedes sentir pena. Rabia.

Vergüenza. Miedo. Culpa. A mí me ocurrió.

Cuando Luna tenía un conflicto con Lis yo podía terminar triste, enfadada y frustrada. También me preocupaba lo que pensaría nuestra familia. O las personas que nos veían por la calle. Durante un tiempo sentí incluso culpa por haberla adoptado.

Pero sentir culpa no significa necesariamente que seas culpable.

Y sentir enfado no significa que quieras menos a tu perro.

Vivir durante meses o años con una situación complicada puede ser emocionalmente agotador.



Un espacio también para ti

Pregúntate también por ti

- ¿Qué es lo que más me está costando?
- ¿Estoy pudiendo descansar?
- ¿Hay algo que me esté generando especialmente miedo?
- ¿Qué responsabilidad podría compartir?
- ¿Qué necesitaría comprender mejor?
- ¿A quién puedo pedir ayuda?

Con Luna, tener mejores herramientas también cambió nuestra manera de reaccionar. Por ejemplo, después de algunos conflictos con Lis yo podía terminar riñéndola. Con el tiempo entendí que castigarla después no nos ayudaba a prevenir la siguiente situación. Necesitábamos otra cosa.

Comprender qué había ocurrido antes. Detectarlo antes. Gestionar mejor el entorno. Proteger a ambas.

Y pensar qué podíamos hacer diferente la próxima vez.

No para encontrar culpables.

Para encontrar información.

CAMBIO DE MIRADA 5 / 5

No tienes que poder con todo

Hay situaciones que podemos mejorar haciendo pequeños ajustes. Y hay otras en las que necesitamos acompañamiento. Pedir ayuda no significa haber fracasado. Un profesional puede ayudarte a observar e interpretar aspectos que desde dentro de la situación son difíciles de ver con claridad.

Para mí fue especialmente importante encontrar un acompañamiento en el que pudiera comprender: qué estábamos observando, qué queríamos conseguir, qué cambios íbamos a hacer y por qué.

Busca un acompañamiento que

- Tenga en cuenta la salud, el comportamiento, el entorno y a toda la familia.
- Evite métodos basados en dolor, miedo o intimidación.
- Te explique qué propone y por qué.
- Adapte las pautas a vuestra realidad.
- Escuche tus dudas.
- Revise cómo evoluciona el caso.
- Sepa derivar o trabajar junto con otros profesionales cuando sea necesario.

La familia aporta algo que ningún profesional puede sustituir:

convive con el perro todos los días.

El profesional puede aportar conocimiento, perspectiva y herramientas. El acompañamiento funciona mejor cuando ambas partes colaboran.

Reconocer cuándo pedir ayuda

¿Cuándo pedir ayuda cuanto antes?

No necesitas esperar a estar al límite.

Busca orientación especialmente si:

- Existe riesgo de lesiones para personas u otros animales.
- Hay conflictos frecuentes entre animales que conviven juntos.
- Aparecen cambios bruscos de comportamiento.
- Hay miedo intenso o muy frecuente.
- Tu perro tiene grandes dificultades para descansar o recuperarse después de determinadas situaciones.
- La convivencia está afectando seriamente al bienestar de alguno de vosotros.
- Sientes que ya no sabes qué hacer.

Y ante cambios bruscos de comportamiento, sospecha de dolor u otros signos físicos, consulta también con tu veterinario.

Mejorar no siempre significa que todo desaparezca

Esta idea me parece especialmente importante. A veces imaginamos la mejoría como: «Antes ladraba y ahora nunca ladra.» «Antes tenía miedo y ahora ya no.»

«Antes reaccionaba y ahora puede estar en cualquier sitio.» Pero el progreso puede tener muchas formas. Puede significar que una situación ocurre con menos frecuencia. Que es menos intensa.

Que tu perro pueda alejarse o pedir distancia antes de que la situación escale. Que se recupera antes. Que tú detectas antes cuándo necesita ayuda. Que sabes evitar determinadas situaciones.

Que vuestra vida tiene más momentos agradables. O que habéis encontrado una manera de convivir con algunas limitaciones sin que condicionen toda vuestra vida. Además, el progreso no siempre es lineal. Puede haber días muy buenos.

Y otros bastante peores.

Un día difícil no borra todo lo que habéis aprendido.

Por eso quizá una pregunta más útil que:

«¿Ya está solucionado?»

sea:

«¿Estamos viviendo mejor que hace unos meses?»

Vuelve a disfrutar con tu perro

Cuando convivimos durante mucho tiempo con una dificultad, puede ocurrir algo curioso: podemos empezar a ver principalmente el problema. El paseo difícil. Los ladridos.

El miedo. Los conflictos. El entrenamiento. Las cosas que todavía faltan.

Por eso quiero proponerte algo: busca también pequeños momentos en los que simplemente podáis estar bien juntos.

1. Comparte momentos de calma

No todo tiene que ser entrenamiento. Compartir sofá. Leer mientras tu perro duerme cerca.

Estar juntos sin pedir nada.

También forma parte de vuestra relación.

2. Deja espacio para explorar

Durante el paseo, prueba a dejar algunos momentos en los que tu perro pueda olfatear y observar su entorno a su ritmo. Quizá ese arbusto que lleva cinco minutos investigando no tenga ningún interés para ti. Para él puede contener muchísima información. No todos los paseos tienen que consistir en ir rápidamente de un punto a otro.

Pequeñas elecciones, cada día

3. Ofrécele pequeñas elecciones

Dentro de los límites necesarios para convivir y mantener la seguridad, podemos ofrecer pequeñas oportunidades de elegir. ¿Quiere seguir explorando? ¿Prefiere ese juguete? ¿Quiere acercarse?

¿Prefiere mantener distancia? ¿Quiere continuar con las caricias? Puedes incluso probar algo muy sencillo: acarícialo unos segundos.

Después detente. Y observa. ¿Busca tu mano? ¿Se acerca más?

¿Se acomoda? ¿Se marcha?

Conocer las preferencias de nuestro perro también forma parte de conocerlo.

No necesitas hacerlo todo hoy

Después de leer una guía como esta podemos caer fácilmente en otra trampa: querer cambiar veinte cosas mañana. No hace falta. Escoge una.

Quizá simplemente observar una situación sin juzgarla. Revisar cómo está descansando. Cambiar un recorrido durante unos días. Dar más espacio.

Apuntar qué ocurre antes de una conducta. Pedir esa ayuda que llevas meses posponiendo. Un pequeño cambio también puede darte mucha información.

Tu perro no necesita que tengas todas las respuestas.

Y tú tampoco necesitas hacerlo todo perfectamente. Necesitas encontrar una forma de convivir que cuide el bienestar de ambos.

Un paso cada vez

No necesitas tener todas las respuestas para empezar a comprender mejor a tu perro.

Puedes observar una situación con más curiosidad, revisar una necesidad o pedir ese apoyo que llevas tiempo necesitando.

Porque una buena convivencia necesita cuidar a ambos lados de la correa.

Si necesitas acompañamiento individual, puedes escribirme por Instagram para valorar vuestra situación.

@nua.animal

No tienes que llegar al límite para pedir ayuda.

Tu perro importa. Tú también.

Nua animal