



## Ansiedad por Separación

**Estas son algunas sugerencias para las personas que tienen animales que presentan signos de ansiedad por separación.**

- Dale a tu perro más ejercicio, un perro cansado es un buen perro. La mayoría de los perros pueden dormir una buena parte del día si están agotados.
- No subestimes la importancia de la estimulación mental. Utilice la dispensación de golosinas/rompecabezas para perros, peluches para perros, etc. junto con el entrenamiento y nuevos lugares/interacciones/reuniones de perros para mantener la mente de su perro ocupada para que no se aburra. Si su perro no necesita estar enjaulado, esconda golosinas en lugares variados alrededor de la casa, para que ellos puedan encontrarlas durante el día, mientras usted no está.
- Haga sus llegadas y salidas de bajo perfil; no haga un gran alboroto mientras dice hola y adiós. Sea informal y tranquilo; interacciones con su perro debe ser en sus términos; dele atención cuando usted quiere, no cada vez que lo buscan o ellos llegarán a esperarlo todo el tiempo.
- Coloque un artículo de ropa desgastada en o cerca de la caja para ayudar al perro a mantener la calma en su ausencia.
- Encienda una radio o televisión con una conversación tranquila o música suave que posiblemente ayudará a relajarse y eliminar la estimulación de los ruidos externos. Esto también puede ayudar a algunos perros a ladrar o quejarse menos.
- Si usted tiene un perro especialmente fuerte que ladra mientras usted se ha ido, obtenga un collar de ladridos suaves que rocía citronela (no dañina sólo olor fétido) en la cara del perro cuando ladra.
- Si su perro no es destructivo mientras usted no está, puede cambiar de enjaulamiento a encerramiento de bebé. Tener más espacio puede ayudar a algunos perros a relajarse más y sentirse menos confinados.
- Acostumbre a su perro a las cosas que usted hace antes de salir, como sacar las llaves, ponerse el abrigo, etc. sin salir de la casa. Algunos perros se ponen muy nerviosos tan pronto como notan patrones de comportamiento, mucho antes de que salga de la casa. Reduzca este estrés haciendo que estos "comportamientos de salida" sean comunes.

- Varíe su horario si puedes. El perro no se preocupa tanto si sabe que no siempre te vas por tanto tiempo.
- Si regresas a casa y encuentras un accidente o algo destruido, no castigues al perro; no saben lo que hicieron mal y simplemente los confundirá y aumentará la ansiedad.
- La guardería para perros (doggy daycare) puede ser una buena pero costosa opción para algunos perros que no pueden manejar estar solos durante períodos prolongados de tiempo. Al elegir una guardería para perros, asegúrese de separar a los perros por tamaño para que los perros más pequeños no estén interactuando con los perros grandes para evitar el riesgo de lesiones.
- Trate de usar “Rescue Remedy” (un aditivo que se pone en la lengua de los perros o en el agua) para reducir el estrés.
- Los aerosoles o difusores que liberan aromas en el aire hechos de lavanda (sólo el extracto de lavanda real funciona, los olores de imitación no ayudarán) que es un agente calmante natural, o DAP: “Dog Appeasement Feromonas” de apaciguamiento canino (imitan las feromonas de un perro madre lactante) también se pueden utilizar para aliviar la ansiedad.

Si nada de lo anterior parece ayudar, puede hablar con su veterinario acerca de la medicación. Muchos medicamentos como la melatonina, Prozac y otros pueden ayudar con la ansiedad y el estrés en los perros.