

Calma más allá de los miedos



Guía de cuidados holísticos de perros, gatos y sus humanos sensibles a su entorno

Introducción

Bienvenid@ al mundo de los cuidados holísticos para perros, gatos y sus humanos!!!

El estado emocional que caracteriza a perros y gatos por naturaleza, es el de la calma, por lo cual vivir con miedo no debiera ser considerado normal, en ninguna situación.

Los miedos afectan la calidad de vida de perros, gatos y sus humanos, generan diversos trastornos, provocando alteraciones en la convivencia, por lo que es de vital importancia abordarlos de manera temprana, amable y respetuosa.

Soy la Dra. María de los Ángeles Pirola, veterinaria holística, conveniencia que nuestros perros y gatos pueden pasar del miedo a la calma, cuando nosotros como humanos a cargo podemos comprender la real profundidad de sus emociones.

Este e-book es una invitación a ejercer el rol de guardianes del bienestar de nuestros amados animales. Entendiendo que nuestros animales nos necesitan presentes, en el día a día, para sostener y contener en el

proceso, mientras ellos desarrollan aquellas habilidades que les permitan vivir en calma, más allá de los miedos, más allá de los ruidos.

Comencemos!

Los invito a comprender el Miedo en los perros y gatos y la necesidad de tener una mirada holística.

El miedo es una emoción primaria adaptativa, tiene la función de cuidarnos de los potenciales peligros, por lo que la podemos definir como una herramienta fundamental para la supervivencia. Ante una situación novedosa, dispara mecanismos de defensa como son la huida, el ataque o la parálisis, con diversas manifestaciones.

El miedo afecta a 1 de cada 2 perros y 3 de cada 5 gatos a nivel mundial. Estas estadísticas son muy tristes! Sobre todo porque la mayoría de esos animales, padecen miedo en silencio. Por ignorancia o desconocimiento, muchas familias no hacen nada para ayudar a su animales que padecen miedo, o en algunos casos, lo minimizan, justificando que “se esconde en el placard y sale cuando se le pasa..”, como si eso fuera amable para el animal en cuestión.

Cuando en un individuo siente miedo, se activa la bioquímica del miedo que se difunde por todo su cuerpo y la parte cognitiva de su cerebro queda momentáneamente anulada, reaccionando instintiva y muchas veces imprudentemente.

Habrás escuchado alguna vez de un perro que por miedo a la pirotecnia, atravesó una ventana de vidrio y corrió como loco por la calle, perdiendo la seguridad de un entorno familiar, poniéndose en peligro real, creyendo internamente que estaba “salvándose” de eso que le da miedo. Así funcionan los miedos, inicialmente tienen una buena intención, pero luego se pueden volver en contra del bienestar para quien lo padece y su familia.

Te pregunto, ¿vos conoces a alguna persona que sufrió ataques de pánico? Ellos relatan que en esos momentos de pánico, se sienten morir, realmente la pasan muy mal... Bueno, lamento contarte que eso mismo siente un animal cuando tiene miedo.

El primer paso, indispensable para poder acompañar empática y respetuosamente a nuestros perros y gatos, es poder ponernos en el su lugar, entendiendo que ocurre en su cuerpo y su mente en ese momento.

Así que felicitaciones! Estas acá, leyendo y aprendiendo para poder ayudar a tu familia!

Muchos perros tienen miedo a ruidos de la naturaleza, como tormentas o viento: otros a sonidos artificiales, como pirotecnia o motores fuertes y podríamos enumerar un sinnúmero de situaciones que generan miedo.

Las causas del miedo en los perros y gatos, son innumerables, tantas como perros y gatos con miedo hay. Pero a todas ellas, podemos agruparlas en 3 causas más comunes, que son: experiencias traumáticas, falta de socialización y genéticas.

Las señales de miedo en los perros y gatos son muy variadas, pueden ser tanto físicas como comportamentales.

Entre las señales físicas podemos nombrar los temblores, la salivación, la cola entre las patas: todo un claro lenguaje corporal de querer hacerse chiquitos e invisibles.

Algunos perros y gatos que padecen miedo reaccionan paralizándose, escondiéndose debajo de la cama o dentro de un mueble, otros intentan correr y huir de eso que les da miedo; las reacciones son muy diversas.

Los padecimientos de miedo, pueden ser leves, moderados y severos. Lo pueden manifestar perros y gatos de todas las edades y la mala noticia es que durante toda su vida pueden desarrollar miedos nuevos, así como

pueden agravarse los ya existentes, dependiendo del entorno y las experiencias por las que transiten.

La buena noticia es que con empatía, tiempo y las técnicas correctas, perros y gatos puede superar sus miedos, desarrollar habilidades para sobrellevarlos sin padecerlos, mientras nutrimos y fomentamos un vínculo más sano, más amable y empático con sus humanos.

Cómo podemos ayudar?

Afortunadamente contamos con muchas estrategias y técnicas amables, respetuosas y gentiles.

Para lograr que nuestros animales pasen del miedo a la calma, es fundamental **planificar el proceso** que transitaremos, entendiendo que si tenemos **objetivos claros y concretos**, será más fácil poder evaluar cómo vamos y reestructurar el plan si fuera necesario.

Es muy importante entender que *estaremos acompañando a nuestros animales en un proceso de gestión emocional y eso lleva tiempo y necesita mucha paciencia y constancia de parte nuestra.*

Contamos con dos grandes oportunidades para ayudar a nuestros perros y gatos a superar sus miedos:

1- En el momento de miedo propiamente dicho:

Todo lo que hagamos en este momento, en “El momento de miedo” es de vital importancia para brindar seguridad, pero te hare una aclaración: Creer que por aplicar una técnica o terapia en un momento puntual de miedo, se resolverá todo, es un gran error, cargado de ilusión e inocencia. Siendo muy sincera, te aseguro que el trabajo será arduo, llevará tiempo y mucha

dedicación de tu parte, (como veremos en el punto 2); pero eso no le quita importancia al momento en sí, todo lo contrario.

Debemos entender que quien está padeciendo miedo, tiene su sistema nervioso central bloqueado en parte y está activo sólo la parte reptiliana, la parte que responde instintivamente.

En estos momentos es fundamental el **apoyo social y contención** que podemos brindar a nuestros animales.

Para poder ejercer un apoyo social realmente efectivo, conocer como funcionamos como familia multiespecie, nos será de gran valor.

Los invito a conocer y profundizar sobre el **maravilloso Vínculo humano animal**. Es una relación tan profunda y estrecha, recientemente estudiada por la ciencia. Se ha demostrado que la relación que nos une a nuestros animales de compañía se parece mucho al de la madre y su hijo, al de dos amigas de toda la vida que con mirarse ya sabe que piensan, a esos tíos del corazón, que no nos une lazo sanguíneo pero si afinidad profunda.

Y a su vez, hay tantas variables como animales y como personas existen. Y las diferentes etapas de la vida.

Estudiando en profundidad este vínculo y todo lo que moviliza, se pudo llegar a la teoría de contagio emocional. Esta teoría se basa en la comprobación de que todas las emociones que pasan por mí, repercuten directamente en mi perro y viceversa.

Si yo vivo una vida “normal” moderna, y no dedico momentos de relajación y calma, y a eso le sumamos una alimentación inadecuada y un entorno plagado de contaminantes, podremos suponer que probablemente mi perro padecerá alguna enfermedad crónica inflamatoria, con el paso del tiempo.

Si consideramos que este vínculo tiene 2 partes, dos seres que se vinculan, también debemos verlos por separados.

Los humanos como cuidadores responsables de sus animales, tienen que poder ponerse en primer lugar cuando lo necesiten, en modo preventivo. Sin culpa ni remordimientos, reconociendo la importancia de su bienestar

como primer instancia para lograr el bienestar luego de la familia multiespecie.

Por qué? Porque si vos no estás sano y pleno, tus animales tampoco lo estarán...

La gestión emocional humana es la base de la gestión emocional de nuestros animales. Nuestros perros pueden aprender y hacer gloriosamente un ejercicio de autocontrol, pero si no lo combinamos con estados emocionales de base saludables, no le servirán de nada. Recordar que somos la fuente de felicidad o infelicidad de nuestros animales, de una u otra manera. Pensar en tus necesidades imprescindibles para el bienestar, de distrute, de relajación, meditar, pintar, yoga, cantar, tomar un te con una amiga, eso que te da placer y te hace bien!

Y desde allí podrás ser cuidador de tus animales de compañía más íntegro y más consciente.

Considerar que el **autocuidado** es una actitud de respeto y amor propio, buscando propiciar el bienestar en todos los planos del ser, para lograr un estilo de vida consciente.

Como siempre les digo, buscamos lograr Bienestar multiespecie con amor y respeto, debemos poner el foco en todos los implicados. Comenzar por esos pequeños gestos que les gusta y hace bien. Esas actividades que disfrutaban desde pequeños. 5 minutos de disfrute pleno.

Nuestro bienestar integral es físico, mental, emocional y espiritual. Por lo que debo preguntarme que necesito para satisfacer estos 4 aspectos de mi ser. Cuando decimos espiritual, no digo religioso, a menos que a ustedes les resuene. Buscar como satisfacer cada una de una manera apropiada, como te haga sentido. Hagan su autobservación.

Igual que nuestros perros, que también tienen necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales. La misión espiritual de nuestros perros, quizás nunca la sepamos, pero si satisfacemos sus necesidades adecuadamente, ellos podrán lograr un desarrollo completo e íntegro de su ser.

Antes de pedirle mi perro que se regule, controle o contenga, primero debo lograrlo yo, de una manera íntegra.

*Si yo me auto-regulo y gestiono mis emociones de manera apropiada para mí, luego por contagio emocional, se podrá regular mi perro. Así es cuando logro **co-regularnos**. Por eso considero que el vínculo humano animal es en sí mismo una herramienta de expansión de consciencia, ya que para ayudar a mi perro, primero debo conocerme y regularme yo.*

Por otro lado considerar la co-regulación me permite integrar las rutinas saludables de mi perro y las mías, dando lugar a las **rutinas saludables multiepecie**.

Pensando en cómo implementarlo, te cuento momentos ideales de co-regulación e integración de rutinas:

*cuando saco a pasear a mi perro, si entiendo que yo también necesito mover mi cuerpo, estar en contacto con la naturaleza, respirar aire puro y estando al sol, tanto o más que mi perro, disfrutaremos al mismo tiempo y estaremos integrando las rutinas. Y que si logro salir a pasear con un estado emocional de serenidad y tranquilidad, mi perro también podrá estar en ese estado emocional, por contagio.

*Si considero el momento de calma, meditación, relax, cuando yo me siento en el piso de mi casa y mis perros se acercan, los cepillo o simplemente acaricio mientras nos relajamos mutuamente, sincronizamos las respiraciones y nos co-regulamos.

*el momento de la comida, uno de los más importantes en la vida de nuestros carnívoros y en la nuestra, procurar sea en espacio de calma y serenidad, sin ruidos molestos de fondo.

Todo esto redundará en **acompañar empáticamente los momentos especiales!** Y nos convertiremos en un refugio emocional para nuestros perros y gatos.

Otro punto muy importante es la creación de un **Refugio físico**, considerar un lugar cómodo y seguro para colocar la camita mullida de mi perro y

gato, sin corrientes de aire, ni paso de personas.

Permitir que nuestro perro y gato elijan donde se sienten más cómodos. Debería ser un lugar que se vuelva su refugio seguro, donde pueda irse a descansar cuando así lo elija y no sea molestado. Recordar que el respeto de los tiempos y espacios de nuestro perro, es fundamental lograr una relación sana y equilibrada.

Puntualmente para el momento de miedo en si también podemos considerar:

- Respiración y co-regulación: poder hacer una respiración relajante en nosotros, traerá calma a nuestros animales por contagio emocional. Podemos sentarnos cómodamente en una silla o el piso, cerrar los ojos, sentir todo nuestro cuerpo. Inhalar en 4 segundos, retener sin aire 4 segundos, exhalar en 4 segundos, retener sin aire, y continuar repitiendo. Llevando la consciencia al movimiento del aire.
- Aromaterapia: Podemos sumar aceite esencial natural de lavanda, melisa y/o ylang ylang, en un difusor de aromaterapia, o simplemente colocarnos en las manos y realizar masajes con estos aceites, previamente diluidos en aceite de coco o almendras.
- Flores de Bach: podemos ofrecer un preparado floral a base de Rescue Remedy o una fórmula individual; dando 4 gotas cada 15 minutos en la boca o sobre el pelo de la cabeza.
- Tapping y otras técnicas manuales que se pueden aprender con anterioridad para acompañar en el momento.
- Música suave y calma, puede ser música clásica o sonidos de la naturaleza, así como sonido blanco.

2- El resto del día, el resto del mes, el resto del año, el resto de su vida:

Acá viene el trabajo más profundo, el que luego de meses de trabajo consistente y paciente, dará sus frutos.

Construir una **rutina multiespecie saludable**, dará sensación de previsibilidad en nuestros animales y en nosotros, dando calma en si misma.

A continuación detallare diversas opciones para incluir en la rutina.

· Trabajar intencionalmente el **refugio seguro**, sumando en el los **huesos recreativos**, traerá grandes beneficios, físicos, mentales y emocionales. Uno de los neurotransmisores del bienestar es la **serotonina**, y el 90% de ella se sintetiza en el intestino, por lo que roer huesos recreativos, así como comer una alimentación natural, son los grandes aliados para potenciarla en perros y gatos. Lo que redundara en un estado de mayor serenidad y calma natural.

Propiciar **momentos para masticar, lamer y roer, de manera segura**: administrar huesos recreativos una o dos veces por semana. Y tener muy presente que debemos gestionar los espacios y tiempos para evitar accidentes, sobre todo cuando tenemos más de un perro o niños en la casa. Recordar que los huesos son muy valiosos para nuestros perros, y puede que se muestren posesivos y potencialmente agresivos, para proteger su recurso valioso.

Los huesos recreativos son huesos crudos grandes que nuestros perros pueden roer por un tiempo considerable, liberando tensiones, ansiedad y obteniendo un estado de mayor armonía. Les permite conectar con sus ancestros y con su capacidad de proveerse el alimento, satisfaciendo gran parte las necesidades esenciales mentales de todos los perros!

Los huesos recreativos tienen la gran función de soportar la mordida de los perros y con ello se generan grandes beneficios en diferentes áreas de

salud, previene formación de sarro y mantiene encías fuertes, placer y la relajación, sirven de entretenimiento natural y aportan minerales y nutrientes valiosos para nuestros carnívoros.

Ejemplos: Los más comunes son: rodilla, fémur, caña, rabo, cabeza, espinazo, húmero, escápula y cadera de vaca, a veces hay que pedirle especialmente al carnicero amigo, que nos los guarde.

Las claves más importantes son:

- **Tamaño:** Siempre deben ser más grandes que la cabeza de tu perro. Si tu perro es un perro gigante, puedes darle el fémur entero, pero si es un cachorro o un perro de tamaño pequeño, puedes hacer cortar los huesos acorde a su tamaño.
- **Crudos,** siempre crudos, deben congelarse por 3 a 5 días como mínimo y descongelarse en heladera antes de administrarlos.
- Se pueden dar 1-2 huesos recreativos por semana.

Independientemente de la dieta que reciban nuestros animales, podemos ofrecerles **yogurt natural** para fomentar el desarrollo de una microbiota sana y variada.

• Las **pistas de confianza** son técnicas de enriquecimiento ambiental, que nos permiten estimular los sentidos de nuestros perros y gatos y tienen un abanico de posibilidades inmenso!!! Son mis preferidas, por simples, poderosas y versátiles.

Las pistas de confianza son ejercicios de propiocepción que permiten llevar conciencia al cuerpo y así tu perro puede controlar conscientemente la posición de las 4 patas y todo su cuerpo en el espacio. Entendemos por propiocepción al sentido de percepción que le informa a tu perro cuál es la posición de su cuerpo en el espacio.

Las construimos de manera sencilla disponiendo en el piso de alguna habitación de la casa objetos variados, como juguetes, tarros, escobillón,

aspiradora, y lo que se te tengas a mano, además dispersamos entre estos objetos, algunos premios o trocitos de comida, y le proponemos a tu perro pasar entre ellos, para obtener los premios comestibles. Lo dejamos que se tome el tiempo necesario para encontrar todos los premios y podemos felicitarlo cada vez que come uno.

Si las hacemos varias veces en la semana, podremos ir habituando a nuestros perros a estar entre objetos o superficies que quizás no conocían, ampliando así su aprendizaje del mundo, y desensibilizándose si a algún objeto le tenían miedo. Podemos comenzar simples y aumentar su complejidad paulatinamente.

Las pistas de confianza nos permiten ayudarlos a ganar autoconfianza, seguridad y aumentar su autoestima!!! Acaso no es fabuloso!!!! Así podemos regalarles aprendizaje y desarrollo de habilidades muy sofisticadas!

Si esto lo realizamos de manera frecuente, cambiando las variables, los lugares, los momentos del día, los espacios, los objetos, nuestro perro podrá generalizar este aprendizaje y llevarlo a otras situaciones de su vida cotidiana!

· **Los momentos de calma multiespecie:** Podemos integrar actividades como el cepillado con mimos, música, respiración abdominal y relajación compartida, sumando tiempo de interacción multiespecie.

Los momentos de calma compartidos con tu perro, te permiten compartir la tranquilidad y fomentar la calma, silencio y mimos serenos en nuestro perro. De esta manera, hacemos más de lo que queremos tener más y estimulamos a nuestros animales a estar en calma deliberada e intencionalmente.

Por lo que los invito a generar momentos y espacios donde puedan disfrutar mutuamente de sus presencias y unos buenos mimos, masajes relajantes y contacto profundo, conectando con sensaciones placenteras y de disfrute. Dando a estas sesiones de mimos o momentos de calma, una

mínima estructura podrán incorporarlos en su rutina, con lo cual sumara previsibilidad en la vida de mi perro.

Poder hacer una respiración relajante en nosotros, traerá calma a nuestros animales por contagio emocional. Podemos sentarnos cómodamente en una silla o el piso, cerrar los ojos, sentir todo nuestro cuerpo. Inhalar en 4 segundos, retener sin aire 4 segundos, exhalar en 4 segundos, retener sin aire, y continuar repitiendo. Llevando la consciencia al movimiento del aire.

Como ustedes son buenos observadores, les recomiendo estén atentos a la respiración de sus animales, cómo se mueve su tórax, su abdomen, cómo varia la frecuencia y va disminuyendo hasta ser casi imperceptible cuando se duermen. Probablemente comiencen a notar cómo se sincronizan las respiraciones, la tuya y la de tu perro, serán uno solo respirando lenta y profundamente. Disfruten.

Si meditan, seguramente tus perros también se suman y te acompañan pasivamente.

Cómo mínimo incorporen un momento de calma al día, si pueden más, mejor! Ustedes irán viendo como tu perro o tu gato busca ese espacio! Y te lo pide!

· La **aromaterapia** es una gran aliada para gestionar espacios y momentos de calma. Podemos sumar aceite esencial natural de lavanda, melisa y/o ylang ylang, en un difusor de aromaterapia, o simplemente colocarnos en las manos y realizar masajes con estos aceites, previamente diluidos en aceite de coco o almendras.

· **Las flores de Bach** podemos incluirlas y ofrecer un preparado floral a base de Rescue Remedy o una fórmula individual; dando 4 gotas cada 4 veces por día, en la boca o sobre el pelo de la cabeza.

Recuerda la importancia de planificar el proceso, siendo flexibles, entendiendo que aparecerán obstáculos de la vida cotidiana.

Les recomiendo que realicen una vez por día una pista de confianza, dos veces por semana huesos recreativos, paseos en la naturaleza idealmente

a diario así como momentos de calma diarios.

Cada familia a su ritmo. Algunas pueden solas, otras necesitan acompañamiento profesional.

Conclusión

Nuestros perros y gatos podrán pasar del miedo a la calma, cuando nosotros como humanos a cargo hayamos dimensionado la profundidad de las emociones de nuestros animales y la importancia de gestionarlas de manera adecuada a cada especie.

Recordando que nuestros animales nos necesitan presentes, en el día a día, como acompañantes y guardianes de su bienestar, para sostener y contener en el proceso, mientras ellos desarrollan habilidades que les permitan vivir en calma, más allá de los miedos, más allá de los ruidos... a por ello!!!

Gracias por dejarme acompañarlos amablemente!

Mari..

Dra. María de los Ángeles Pirola

Veterinaria Holística PIROLA®