A square with text in the middle

Description automatically generated with medium confidence

**Cómo Cuidar A Los Perros Tímidos Y Temerosos**

Para cuidar a un perro temeroso es necesario tener paciencia, amabilidad y empatía. Son el tipo de perros que suelen esconderse, temblar, evitar contacto visual o salir corriendo cuando hay situaciones o personas nuevas. Es importante comprender que el miedo es un sentimiento natural en los perros y no se puede simplemente “desaprenderlo” de un día para el otro. Va a requerir tiempo y esfuerzo ayudarle a que se sienta a salvo y con confianza en sí mismo.

**La Importancia Del Refuerzo Positivo**

El refuerzo positivo es una de las mejores maneras para ayudarle a tu perro a que se sienta cómodo y valiente. Consiste en recompensar a tu perro con premios, felicitaciones o juguetes cada vez haga algo bien, como acercarse a ti o explorar cosas nuevas. Cuando genera una conexión entre las cosas buenas y lo que está haciendo, va a querer repetirlo. Esta es una excelente manera para ayudarle a generar confianza en sí mismo.

Por ejemplo, si tu perro normalmente se esconde, pero en cierta ocasión decide salir de su escondite para ver qué está pasando, felicítalo y dale un premio. Esto le ayudará a sentirse bien y le mostrará que ser valiente tiene sus recompensas.

**Porqué Nunca Debes Castigar A Un Perro Temeroso**

Es muy importante nunca castigar a un perro por tener miedo. Si ves que tu perro tiene miedo o se siente tímido, como escondiéndose o evitando personas, castigarlo sólo empeorará su miedo. Los castigos pueden provocar que pierda la confianza en ti e incluso causarle más ansiedad. En lugar de esto dale espacio cuando lo necesite y utiliza el refuerzo positivo para ayudarle a que se sienta mejor en las situaciones nuevas para él.

**¿Por Qué Lo Perros Tienen Miedo O Son Tímidos?**

Hay muchas razones por las que los perros pueden actuar con timidez o sentir miedo:

* **Falta de socialización:** Los perros que no hayan experimentado con diferentes personas, lugares o sonidos cuando eran cachorros pueden llegar a sentir miedo de las cosas nuevas cuando son adultos.
* **Genética:** Algunos perros tienen una tendencia natural a ser más ansiosos debido a su genética o temperamento.
* **Experiencias negativas:** Los perros que fueron tratados mal o hayan tenido malas experiencias pueden llegar a sentir miedo con ciertas cosas o personas.
* **Periodos de miedo:** Los cachorros pasan por etapas en los que repentinamente les da más miedo de lo normal. Si algo malo pasa en este periodo, puede causar un miedo más duradero.

Si puedes identificar qué es lo que está haciendo que tu perro sienta miedo, será más fácil encontrar la manera de ayudarle.

**Señales De Que Tu Perro Tiene Miedo**

Los perros demuestran su miedo en distintas maneras. Algunas señales comunes son:

* Temblar
* Esconderse o agachar la cabeza y hacerse bolita
* Orejas hacia atrás y cola entre las piernas
* Evitar contacto visual
* Bostezar o lamer sus labios (incluso cuando no está cansado)
* Negarse a comer, jugar o hacer actividades normales
* Gruñir o tirar mordidas al aire cuando se siente acorralado

Si prestas atención a estas señales, podrás intervenir y ayudar a que tu perro se tranquilice antes de que sienta más miedo.

**Cómo Ayudar A Tu Perro A Que Se Sienta A Salvo**

Para ayudarle a tu perro a sentirse a salvo tienes que crear un entorno tranquilo y predecible. Aquí te explicamos cómo:

* **Dale un espacio seguro:** Dale a tu perro un lugar tranquilo, como una cama o jaula cómoda, a donde pueda ir cuando sienta miedo. Asegúrate de que esta zona no tenga ruidos fuertes ni nada que lo pueda estresar.
* **Mantén la misma rutina:** Los perros se siente más a salvo cuando saben qué esperar. Prueba con darle de comer, sacarlo a pasear y jugar con tu perro a la misma hora cada día. Esto le ayudará a reducir la ansiedad porque tendrá un sentimiento de estructura.

**Genera La Confianza Poco A Poco**

Se necesita algo de tiempo para generar confianza en un perro tímido. Nunca lo fuerces a situaciones que le den miedo. En lugar de esto, déjalo que explore cosas nuevas a su propio ritmo. Estos son algunos consejos:

* Deja que se acerque a ti cuando esté listo. No lo persigas ni lo tomes a la fuerza.
* Háblale con voz tranquila y lenguage corporal suave.
* Recompénsalo con premios o felicitaciones cuando haga algo valiente como ir a ver o investigar algo nuevo.

La clave está en generar experiencias positivas y hacerle saber a tu perro que contigo está a salvo.

**Exposición Gradual: Desensibilización Y Contracondicionamiento**

Si a tu perro le dan miedo ciertas cosas, como otros perros o personas nuevas, puedes ayudarle acercándolo a esas cosas lentamente. Esto se llama **desensibilización.** Comienza con situaciones de baja intensidad, como ver a otro perro a la distancia, recompensa a tu perro si se queda tranquilo. Poco a poco incrementa la exposición a través del tiempo.

El **Contracondicionamiento** se trata de darle simultáneamente a tu perro algo que le da miedo con algo que le encanta, como premios. Con el tiempo comenzará a relacionar aquello que le da miedo con sentimientos positivos.

**Evita Agobiar A Tu Perro**

Es muy importante no agobiarlo exponiéndolo demasiado rápido a demasiadas cosas. Esto se llama “exposición masiva” y puede empeorar su miedo. Por ejemplo, si a tu perro le dan miedo las personas desconocidas, no lo obligues a estar rodeado de muchas personas nuevas de golpe. Hazlo lentamente y respeta su propio ritmo.

**Generar Confianza Con Enriquecimiento Y Ejercicio**

Las actividades divertidas también le pueden ayudar a tu perro a que desarrolle más confianza en sí mismo. Prueba con juguetes tipo puzzle o juegos que le permitan usar sus instintos naturales como olfatear o entrenamientos ligeros de obediencia. Conforme tu perro vaya completando las tareas exitosamente, su confianza también crecerá. Salir a caminar regularmente y jugar también le ayudan a aliviar el estrés y mejorar su ánimo, sólo asegúrate de que estas actividades sean en un lugar en donde tu perro se sienta a salvo.

**Conseguir Ayuda**

Si el miedo que siente tu perro es demasiado intenso, puedes probar con artículos para tranquilizarlo como difusores de feromonas o chalecos de ansiedad. En casos muy intensos, se recomienda consultar a un adiestrador canino o un entranador conductual (etólogo) que se especialice en perros temerosos. Ellos podrán diseñar un plan que le ayude a tu perro a sentir menos miedo, y ciertas ocasiones, medicamentos recetados por un veterinario también pueden ayudar.

**La Paciencia Es Esencial**

Para ayudar a los perros temerosos se necesita tiempo y paciencia. Quizá haya contratiempos, pero hay que celebrar cada pequeño pasito hacia adelante. No es que tu perro actúe así por necedad, sino que tiene miedo. Si lo apoyas con amor, paciencia y refuerzo positivo le ayudarás a generar confianza en sí mismo y a sentirse a salvo con el tiempo.

**Conclusión**

Trabajar con perros temerosos puede ser difícil, pero con refuerzo positivo y mucha paciencia, podrás ayudarle a tu perro a que se sienta a salvo. Si creas entornos seguros, técnicas de exposición gradual y lo recompensas por su valentía, le ayudarás a superar sus miedos. Cada perro avanza a su propio ritmo, pero con tu apoyo, tu perro podrá tener una vida con más confianza y más feliz.