

Dogling

**TERAPIA
DE REDUCCIÓN
DE ESTRÉS**

1. NO USAR CASTIGOS



2. CUBRIR NECESIDADES BÁSICAS

- NUTRICIÓN
- DESCANSO
- SOCIALIZACIÓN
- ESTIMULACIÓN MENTAL
- ESTIMULACIÓN FÍSICA



3. RUTINA PREVISIBLE

- CON POCOS CAMBIOS/NOVEDADES



4. TRANSMITIR CALMA

- VIVIR SIN PRISA
- HABLAR SIN GRITAR Y DESPACIO
- MOVERSE TRANQUILAMENTE
- EVITAR SOBRECITAR AL PERRO



5. EVITAR MIEDOS



6. CONTACTO FÍSICO ADECUADO

- COMPROBAR QUE AL PERRO TAMBIÉN LE GUSTA.
(PISTA: OBSERVA SI UTILIZA "SEÑALES DE CALMA" O TE PIDE MÁS SI PARAS)



7. SUAVIZAR CONTRASTES

- ESPECIALMENTE EN CAMBIOS DE Poca A MUCHA ACTIVIDAD Y VICEVERSA



8. FRUSTRACIÓN

- NIVEL DE EXIGENCIA ADECUADO (TANTO FÍSICA COMO MENTAL)
- FOMENTAR LA COMUNICACIÓN: RESPONDER CUANDO NOS "HABLEN"

