

# Mi perro y yo

“MAMÁ, QUIERO UN PERRO”. Y TÚ, QUE LE DAS TU TIEMPO, TU VIDA, Y TODO TU CARIÑO, TE PONES EN JARRAS Y DICES, “POR ENCIMA DE MI CADÁVER. CUANDO SEAS MAYOR TE LO COMPRAS, LO EDUCAS Y LO SACAS DE PASEO. AHORA, NI LO SUEÑES”. NO ES QUE QUERAMOS CONVENCERTE PERO SÍ CONTARTE CÓMO ESE HUÉSPED NUEVO DEL QUE OCUPARSE **PUEDE CONVERTIRSE EN TU CÓMPLICE EDUCATIVO.**

ESCRIBE: VIRGINIA MADRID. ILUSTRACIONES: LULU FIGUEROA

El 94% de los niños afirma sentirse mejor con un animal de compañía cerca, y el 60% cree que relacionarse con ellos les ayuda a querer y a respetar más a las personas. Esta es una de las principales conclusiones que se extraen del reciente estudio sobre El Vínculo entre Niños y Animales de Compañía, que ha elaborado la **Fundación Affinity**. Una investigación que, por primera vez, analiza esta temática con niños de nuestro país. Otro dato revelador del especial vínculo que se crea entre ellos es lo que los niños están dispuestos a hacer por sus animales: el 90% dedicaría parte de su tiempo a cuidarlos, el 80% renunciaría a un juguete para que su mascota tuviese uno, el 75% se levantaría temprano para sacarla a pasear y uno de cada dos niños modificarían sus vacaciones o renunciaría a estar con los amigos por pasar más tiempo con su perro o gato. Este estudio concluye también que el abandono, el maltrato y el uso del castigo son las principales preocupaciones de los niños en relación con el bienestar de las mascotas. Aspectos que refuerzan la responsabilidad y sensibilización de los niños desde la infancia hasta la edad adulta para evitar estos problemas. Esta investigación forma parte de la campaña Juntos Creemos Mejor y sus conclusiones coinciden con diversos estudios internacionales que se han llevado a cabo hasta el

momento, y que ponen de manifiesto que los niños no solo tienen una atracción natural por los animales sino que, además, se sienten reconfortados con su compañía.

## Más autoestima

Pero vayamos más allá. ¿Qué beneficios les proporcionan? **Isabel Salama**, psicóloga clínica y experta en terapias asistidas con animales, nos lo explica: “Los animales no te juzgan hagas lo que hagas y además te consuelan cuando lo necesitas. El vínculo afectivo que se crea entre él y un niño es incondicional y lo más importante de todo, está basado en la aceptación del otro sin hacer juicios de valor. Esto ayudará a tu hijo a empatizar con otras personas sin juzgarlas y a ganar seguridad en sí mismo. Además de fomentar la autoestima y la seguridad de los menores, los animales son sanadores, porque nos ayudan a la regulación y expresión emocional. Algo esencial de la relación con un perro o un gato es que enseña a los niños a expresar sus afectos con espontaneidad: desde darles un abrazo, pasando por decirles palabras cariñosas hasta partirse de risa mientras juegan juntos. En definitiva, las mascotas enseñan a los niños, y también a los adultos, a salir del yo, para volcarse en el tú y eso es fundamental”.

Algo que conoce muy bien la arquitecta **Daniela Hernández**, madre de Pris-

cilla una niña de ocho años muy tímida y a la que le costaba socializarse hasta que decidió buscarle un peludo compañero de juegos de cuatro patas. “Es una estupenda alumna, saca buenas notas y hace los deberes, pero siempre está sola y le cuesta trabajar en equipo”. Esto fue lo que me contó la tutora de Priscilla durante una de las primeras reuniones que mantuve con ella en el colegio el pasado curso. Tras darle muchas vueltas al asunto, se me ocurrió adoptar un perro, porque se pasa el día dibujando animales, le entusiasman. Y dicho y hecho. Fui a una protectora de animales y tras explicarles mi situación, me aconsejaron que acogiera a Pippo, un Beagle de un año, simpático y muy cariñoso que conquistó a la niña en cuanto la vio. Fue un flechazo a primera vista, se adoran. Pero lo mejor de Pippo es que la niña parece otra. Se ha vuelto más abierta y sociable, porque cuando saca a Pippo al parque charla y juega con otros niños que tienen perros. Yo la veo más alegre, feliz e incluso le cuesta menos expresar sus emociones. El perro nos ha cambiado la vida para bien. Ha sido un gran acierto”.

## Y menos estrés

El pasado mes de marzo se celebró en Bruselas la primera edición del Foro Europeo *Better With Pets* (Mejor con mascotas) con la participación de los mejores expertos a nivel mundial. Durante el evento, organizado por Purina,



## La artista y la modelo

**Lulu Figueroa**, la autora de nuestras ilustraciones lleva cinco años dedicada de pleno a pintar en acuarela, en ocasiones mezclada con acrílico. Su mundo se nutre de naturaleza y, sobre todo, retratos: de niños, de perros, femeninos... Lora, su teckel del alma, es la protagonista de esta sesión. (Admite encargos. [Más información](http://Más%20informaci3n%20en%20su%20blog%20lulumai.com) en su blog [lulumai.com](http://lulumai.com) y en [contact@lulumai.com](mailto:contact@lulumai.com).

se presentó un estudio que demuestra los beneficios de las mascotas en la salud de niños y adultos y que revela, con evidencias científicas, que reducen el estrés, la soledad, detectan enfermedades, mejoran la autoestima y las condiciones de salud mental en general. En concreto se ha demostrado que acariciar a un perro reduce el cortisol, la hormona del estrés, y a su vez aumenta la oxitocina, la hormona del placer y el bienestar. Más beneficios: cuando los pe-

lo. También se ha demostrado que las terapias con animales reducen la severidad de los síntomas en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Y es que a nadie le extraña ya ver perros en hospitales, en escuelas o en casas con personas dependientes. Las mascotas se han convertido en una herramienta indispensable para el aprendizaje y la salud física y mental de grandes y pequeños. Un trabajo que conoce

males no se les puede molestar ni jugar con ellos. Y cuando alguno de los chicos se salta esa norma, automáticamente se le aparta del grupo cinco o diez minutos, de forma que no pueda participar en el siguiente juego. Pasado ese tiempo de sanción se le reintegra en el equipo. A la hora de abordar el tema de la frustración, algo que les cuesta mucho porque están acostumbrados al quiero esto y lo quiero ya, lo hacemos con ejercicios en los que los resultados se



“¿Sabías que ACARICIAR A UN PERRO REDUCE EL CORTISOL (la hormona del estrés) y que convivir con él el primer año de vida reduce el riesgo de sufrir asma?”

queños de la casa interactúan con animales, mejoran la práctica de la actividad física. Los juegos y paseos con el perro favorecen que tengan una actitud más activa y dinámica ante la vida y menos sedentaria. Además se asocia a una disminución de la ansiedad infantil. Otra ventaja de la relación con animales domésticos durante el primer año de vida es que reduce el riesgo de sufrir asma. Los niños que crecen con un perro en la casa antes de un año de edad, tienen un 13% menos de riesgo de sufrir-

muy de cerca **Maribel Vila**, responsable de terapias asistidas con animales de compañía de la Fundación Affinity. Esta experta explica cómo trabaja en equipo con niños y perros desde la autoestima hasta la frustración: “No hay que olvidar que el perro es un gran motivador y facilitador social. Partiendo de esta premisa podemos trabajar con él cualquier habilidad social. Una dinámica de grupo muy efectiva para trabajar los límites consiste en explicarles que durante los tiempos de descanso de los ani-

ven a largo plazo, en varias jornadas, como por ejemplo enseñar al perro a montar en monopatín. Como el adiestramiento del perro es progresivo, el niño aprende a respetar los tiempos del animal, a ser tolerante con él, porque se da cuenta de que su compañero canino se siente inseguro sobre el monopatín y por último el menor descubre que esta experiencia requiere esfuerzo y constancia como tantas veces sucede en la vida”.

**Mariola Sanz**, veterinaria, es una

entusiasta de los animales, una pasión que ha transmitido a sus dos hijas, Julieta y Martina, de quince y trece años respectivamente. “Tenemos un perro, dos gatos y un acuario desde hace dos años. Los animales regalan alegrías y generan risas en casa, pero también requieren mucha dedicación y tiempo. Precisamente, ésa fue mi condición cuando acordamos agrandar la familia. Las niñas saben que deben ocuparse de pasear a Cleo tres veces al día, limpiar el

do eso se olvida cuando llegas a casa del trabajo y salen a recibirte a la puerta locos de contentos”.

### Fuente de estímulo

A nivel cognitivo, los animales enseñan a los niños a conocer mejor los ciclos de la vida, incluida la enfermedad. Según **Isabel Salama**: “Es fundamental explicarles según su edad y nivel de comprensión, la muerte de las mascotas. Debemos enseñarles a afrontar ese pro-

años cuando se aproximan las vacaciones de verano, los expertos insisten en la importancia de plantearse determinados aspectos antes de incrementar la familia adoptando un animal de compañía.

1. Ser consecuente con la vida que llevamos antes de tomar esta decisión, pues el cuidado de un animal requiere tiempo y dedicación. Si os faltan horas en el día entre el trabajo, la casa y los niños, quizá no sea buena idea agrandar la tribu.

2. Si alguien de la familia es asmático,



“El perro es un gran motivador y facilitador social, muy útil para terapias con niños sobre FRUSTRACIÓN Y PONERLE LÍMITES” (Maribel Vila)

aseo de los gatos a diario y dar de comer a los peces; es su responsabilidad y cumplen con ella, porque saben que en cuanto dejen de cuidar a los animales como se merecen, les busco una nueva familia de acogida. Es cierto, que desde que tenemos este pequeño zoo en casa, las niñas se han vuelto más tolerantes, responsables y respetuosas. Se han olvidado del *yo, yo, yo* típico de los adolescentes y piensan más en el *nosotros*. Aunque es verdad que los días de frío sacar a la perra es un gran esfuerzo, to-

ceso y nunca sustituir ese vacío emocional con otra, porque de lo contrario no pasarían el duelo”. Hay más efectos positivos. Los animales ponen a los niños en contacto con la naturaleza, con su instinto más primario. Se convierten en unos maestros excelentes, fuente inagotable de estímulos que despiertan los sentidos del niño al mismo tiempo que les educan en el respeto y la responsabilidad por los seres vivos.

Sin embargo, ante las vergonzosas cifras de abandono de animales todos los

porque es probable que le perjudique.

3. Si uno de los menores sufre fobia a estos animales.

4. Una vez ya con el animal en casa, es fundamental vigilar los mensajes que le transmitís a vuestros hijos sobre vuestra mascota, pues influirá en sus valores y en su desarrollo emocional. El perro no es un juguete que hoy lo quiero y mañana me deshago de él.

5. Cuidarle, atenderle y quererle tanto como vuestra mascota os quiere a vosotros. **T**



## elige mascota

**La experta en terapias con animales, Isabel Salama, indica las características de cada animal para que adoptes el compañero de juegos que mejor se adapta a la personalidad de tu hijo.**

• **EL PERRO.** **Cómo es:** fiel, protector, cariñoso, inteligente y obediente. Adopta una actitud afectiva y de lealtad sin hacer juicios de valor, lo que fomenta la confianza del niño. Además, el hecho de que necesite salir



a pasear le ayudará a socializarse con otros niños. **El más adecuado:** varía en función del carácter del niño y del tamaño de perro que quiera la familia. Los de alzada mediana y activos como el Beagle o el Cocker son buenos para pequeños que necesiten estimulación; los niños activos necesitarían un labrador o un Basset Hound. **Cuidados:** salir a pasear tres veces al día, un cepillado de pelo diario y un baño de vez en cuando. Aparte de la comida y la

bebida, debe ir una vez al año al veterinario.

• **EL GATO.** **Cómo es:** el amigo tranquilo. Se ha probado científicamente que acariciarlo disminuye los latidos cardiacos, la tensión arterial y la respiración, algo muy beneficioso para un niño inquieto y nervioso. Muy independiente, no le gusta que le acaricien constantemente. Además, huye del estrés, de ahí que en cuanto percibe situaciones tensas, desaparece y se busca un escondite para evitar enfrentamientos. Resulta ideal para niños nerviosos porque transmite serenidad y le enseñará a tu hijo a respetar a terceros: "Quiero que me acaricies cuando yo quiero, no cuando tú quieres". **El más adecuado:** los más afectuosos y sociables son los Abisinios, los Main Coon, los Manx y los Persas. **Cuidados:** comen cuando les apetece, pero es aconsejable ponerles su comedero y bebedero en un lugar accesible. Además del cepillado diario, requieren el cambio del cajón de arena donde hacen sus necesidades a

diario. Conviene darles malta de vez en cuando, para evitar que se formen bolas de pelo en su intestino.

• **LOS PECES.** **Cómo son:** fáciles de cuidar, no requieren mucho espacio ni excesiva dedicación. A tus hijos les encantará observar sus movimientos dentro del agua y jugar a poner caras con ellos. Está demostrado que unos minutos ante la pecera hace disminuir la frecuencia cardiaca e invita al niño a entrar en un mundo imaginario en el que puede expresar miedos, inseguridades y deseos más fácilmente. **El más adecuado:** el Goldfish, el Cometa, el Kois y el Shubunki son bastante resistentes y se llevan bien entre sí. **Cuidados.** hay que darles de comer una vez al día y preferiblemente a la misma hora. A los niños les encantará decorar el interior del tanque con piedras, tronco y plantas. El mantenimiento del agua ha de ser exhaustivo.



• **EL CONEJO.** **Cómo es:** sociable, afectuoso e inteligente, tarda bastante tiempo en coger confianza. No le gustan los gritos ni los achuchones, necesitan estar tranquilos y conviene acariciarles cuando están en el suelo, de lo contrario se ponen muy nerviosos (su columna vertebral es muy frágil). Si tu hijo es tranquilo, paciente y generoso, puede ser su mascota ideal. Le

gustará asumir las responsabilidades de sus cuidados y no le importará esperar el tiempo que sea necesario hasta que el conejo confíe en él y se hagan amigos. **El más adecuado:** el conejo Holandés Enano y el Belier. **Cuidados:** glotones por naturaleza y también un poco vagos, siempre correrán el peligro de estar isobrealimentados!