

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"

