



## **REGLAS DEL PASEO.**

**Fundamentos Esenciales para una Relación Saludable con tu Perro.**

**EDUCADOR:**

Kylberth Sosa



El paseo es mucho más que una simple caminata. Es una oportunidad para conectar con tu perro, reforzar su bienestar físico y mental, y fortalecer su comportamiento en el día a día.

Esta guía te ofrece un conjunto de reglas dinámicas y ejercicios prácticos para que el paseo deje de ser una batalla y se convierta en una experiencia positiva, donde ambos disfruten y respeten sus ritmos naturales.

**Teoría de las Reglas del Paseo: El Método Aplicado al Paseo.**

Este método plantea que los perros necesitan un equilibrio entre exploración, movimiento, comunicación y calma. Las siguientes reglas te ayudarán a aplicar este enfoque en cada paseo:

### **Regla 1: Explorar y Avanzar en Equilibrio**

El paseo no es una lucha constante. Es un baile en el que tu perro puede alternar momentos de exploración con momentos de movimiento fluido. Si lo privas de olfatear, generarás ansiedad; si lo dejas tirar demasiado, perderás control.

#### **Ejercicio Práctico:**

Técnica del "Sí y No": Dale 5 segundos para olfatear en ciertas zonas. Luego, di "Vamos" y avanza con calma.

Meta: Lograr que el perro comprenda que hay momentos para olfatear y momentos para avanzar.

### **Regla 2: La Correa No es un Timón, es una Línea de Conexión**

La correa debe estar siempre relajada. Tirar no debería ser una opción, ni para ti ni para tu perro.

#### **Ejercicio Práctico:**

Técnica del Stop & Go: Si tu perro tira de la correa, detente. Espera a que se relaje, vuelve a conectarte con él, y reanuda la marcha.

Meta: Enseñarle que caminar contigo le da acceso a avanzar.

### **Regla 3: Refuerza la Atención en el Camino**

El paseo es una oportunidad para que tu perro te preste atención, incluso en ambientes llenos de distracciones. Esto fortalecerá su vínculo contigo.

#### **Ejercicio Práctico:**

El Juego de la Atención: Durante el paseo, llama a tu perro cada tanto y recompénsalo cuando te mire.

Meta: Fomentar que el perro esté atento a ti, incluso cuando hay estímulos externos.

#### **Regla 4: Actitud Serena y Liderazgo Natural**

Los perros sienten la energía de su guía. Si te frustras o actúas con ansiedad, ellos lo perciben. Liderar con calma y consistencia genera confianza.

#### **Ejercicio Práctico:**

Antes de salir de casa, toma 3 respiraciones profundas, visualiza un paseo tranquilo y comienza el paseo sin prisas ni tensiones.

Meta: Crear un ambiente sereno desde el inicio.

Lleva control de tus progresos con este checklist sencillo:

Día	¿La correa se mantuvo relajada?	¿Tu perro respetó el "vamos"?	¿Le diste tiempo para explorar?	¿Aplicaste la técnica Stop & Go?
Día 1	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗
Día 2	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗
Día 3	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗
Día 4	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗	✓ / ✗

## Recomendaciones Generales para un Paseo Exitoso

(Basadas en el Método 4x4 y Bienestar 333)

Antes de salir de casa, es fundamental que准备 tanto a tu perro como a ti mismo para que el paseo sea un momento positivo de conexión y aprendizaje. Aquí tienes recomendaciones clave que marcarán la diferencia:

### 1. Usa una Correa Adecuada

La elección de la correa es esencial:

- Longitud Ideal: Utiliza una correa de mínimo 2 metros, lo suficientemente larga para que tu perro pueda moverse y explorar sin tensión, pero lo suficientemente corta para que mantengas control.
- Evita correas extensibles: Estas fomentan que el perro tire y se desconecte de ti.

### 2. Prepara a tu Perro Mentalmente Antes del Paseo

El paseo comienza antes de salir por la puerta:

- Mantén la Calma desde el Inicio: Si tu perro se excita al verte con la correa, espera a que se calme antes de ponérsela. No refuerces la hiperactividad. Puedes hacer respiraciones profundas y esperar que se siente o adopte una actitud tranquila.
- No Salgas con Prisa: Dedica unos minutos a generar calma antes de salir. Esto será clave para evitar tirones y problemas durante el paseo.

### 3. Aprovecha el Estado Fisiológico de tu Perro

Para que tu perro esté más receptivo a aprender:

- Saca a tu perro cuando tenga apetito moderado: No después de una gran comida, pero tampoco en ayuno prolongado. Un perro con apetito estará más motivado a prestar atención y recibir refuerzos positivos, como snacks o premios.
- Evita paseos justo después de comer para prevenir problemas digestivos.

### 4. Mantén una Actitud Serena y Líder

Los perros son expertos en captar la energía de sus tutores. Si tú estás nervioso, ansioso o frustrado, es probable que tu perro también lo esté.

- Aplica la técnica de las Respiraciones 333: Antes de salir, haz 3 respiraciones profundas y visualiza un paseo tranquilo.
- Comunicación Clara: Usa señales cortas y consistentes como "Vamos", "Espera", o "Sigue" y acompañalas de un tono calmado y firme.

### 5. Sé Constante y Paciente: La Repetición es la Clave

El aprendizaje canino se basa en la repetición. Si aplicas las reglas de manera consistente, tu perro aprenderá que tirar no lo lleva a ningún lado y que seguirte es la mejor opción.

- Corrige con Amor y Respeto: Si tu perro comete errores, corrige sin agresividad. Recuerda que es un proceso que lleva tiempo, pero con paciencia, verás cambios reales.
- Reconoce los Progresos: No solo corrijas los errores, también refuerza con caricias, premios y palabras de aliento cada vez que tu perro haga algo bien.

## 6. Alterna Exploración y Avance

Durante el paseo, encuentra un equilibrio entre dejar que tu perro explore y asegurarte de que preste atención a ti:

- Dale tiempo para olfatear: La exploración mediante el olfato es vital para el bienestar canino. Permítele olfatear durante unos segundos en zonas seguras.
- Usa la Técnica del “Sí y No”: Decide cuándo y dónde puede explorar y cuándo es momento de avanzar. Esto refuerza tu rol de guía.

## 7. El Tutor Debe Estar Comprometido con el Proceso

Antes de comenzar a aplicar estas reglas, pregúntate si estás dispuesto a comprometerte con el cambio:

- El cambio comienza contigo: Si esperas resultados inmediatos sin cambiar tu actitud o tus hábitos, no obtendrás los resultados deseados.
- Sé constante y dedica tiempo: Los paseos pueden ser una herramienta poderosa de transformación si los ves como un entrenamiento constante, no solo como una salida rápida para que tu perro haga sus necesidades.

## 8. Establece un Objetivo Claro para el Paseo

Cada paseo debería tener un propósito más allá del simple ejercicio físico. Puedes plantearte diferentes objetivos según el día:

- Día 1: Trabajar la calma y la correa relajada.
- Día 2: Fomentar la atención y el seguimiento.
- Día 3: Practicar la alternancia entre exploración y movimiento fluido.

## 9. Lleva Herramientas Básicas para un Paseo Exitoso

Para facilitar el proceso, es útil llevar algunos elementos básicos:

- Premios o snacks saludables: Para reforzar comportamientos deseados.
- Bolsas para recoger desechos.
- Una botella de agua, especialmente en días calurosos.

## 10. Cierra el Paseo con una Rutina de Relajación

Al volver a casa, dedica unos minutos a relajar a tu perro. Puedes hacer ejercicios de calma, como darle un juguete masticable, un masaje relajante, o simplemente dejar que descance en su espacio favorito.

(Apunta a aplicar estas reglas para mejorar tu experiencia y la de tu perro durante cada paseo)

- La correa adecuada: ¿Estás usando una correa de mínimo 2 metros y NO extensible?
- Inicio calmado: ¿Esperaste a que tu perro esté tranquilo antes de ponerle la correa y salir?
- Tu actitud: ¿Estás relajado y positivo antes de salir a pasear?
- El momento adecuado: ¿Te aseguraste de que tu perro tenga apetito moderado antes del paseo? (Esto ayuda a que sea más receptivo a las recompensas).
- Premios listos: ¿Llevas snacks o premios saludables para reforzar el buen comportamiento durante el paseo?
- Exploración equilibrada: ¿Le das tiempo a tu perro para olfatear, pero también lo motivas a caminar a tu ritmo?
- Tensión de la correa: ¿Mantienes la correa relajada y evitas tirar de ella?
- Corrección con calma: ¿Corriges a tu perro con tranquilidad y sin frustrarte?
- Comandos claros: ¿Estás usando órdenes simples y consistentes como "Vamos", "Espera" o "Sigue"?
- Cierre calmado: ¿Finalizaste el paseo con calma, dedicando un momento a la relajación o un juguete masticable?
- Evaluación personal: ¿Reflexionaste sobre lo que funcionó bien y qué puedes mejorar la próxima vez?

**Siguiendo estas recomendaciones, convertirás cada paseo en una experiencia enriquecedora para ti y para tu perro. Si sientes que necesitas ayuda personalizada o quieres avanzar más rápido, te invito a:**

**Descargar mi Ebook Completo: Una guía avanzada que profundiza en el método y ofrece ejercicios detallados para corregir problemas específicos.**

**Asesorías Online Personalizadas: Trabajemos juntos en una sesión adaptada a las necesidades de tu perro y resuelve esos problemas que te preocupan.**

 **Descarga el Ebook y conoce mis servicios aquí: [www.sosakyl.com](http://www.sosakyl.com)**