



FUNDACIÓN AFFINITY
— 1987 —



**PROTOCOLOS DE ACTIVIDADES PARA GENTE MAYOR
EN UN PROGRAMA DE TERAPIA ASISTIDA POR
ANIMALES (TEAAC)**

Mona Tellier y Maribel Vila

INTRODUCCIÓN

En personas mayores se ha comprobado que la compañía de los animales tiene efectos positivos. El primero de estos efectos y quizás el más destacado es la compañía y los efectos benéficos contra la soledad seguido por los emocionales y de salud. El estado de ánimo de la persona aumenta y mejora al ver cosas divertidas y curiosas de su mascota, a veces provocando risa. El hecho de acariciar a un animal provoca un estado de paz y tranquilidad en las



personas, creando un ritmo normal en el corazón y regulando así su presión arterial. El estar pendientes del perro y de sus necesidades también les ayuda a no sentirse inútiles, pasan de ser cuidados a ser cuidadores. También el deber de sacar a un animal a pasear provoca actividad física y mejora la salud. Un animal siempre es un efecto socializador. Cuantas veces no hablamos con gente de todas las edades sobre nuestros animales y especialmente con personas de edad avanzada. A su vez las personas mayores que han sufrido la pérdida de su pareja o de familiares cercanos, pasan por diferentes y difíciles etapas emocionales que muchas veces afectan su salud y/o la agravan. Una mascota les dará la fuerza para seguir adelante y no refugiarse solo en su dolor. Todos los beneficios antes mencionados le ayudaran a seguir con su vida de una manera más normalizada.



La presencia de un animal de compañía mitiga la sensación de soledad, dado que las mascotas proporcionan afecto y atención, además de fomentar las relaciones sociales entre la gente a su alrededor. Las visitas de las familias aumentan cuando hay un perro entre ellos, sobre todo en cuanto a los nietos de los residentes. Lo que era un sitio poco apetecible desde el punto de vista de un niño se convierte a un sitio divertido cuando hay un perro o gato promoviendo las relaciones y la diversión. Una

mascota es un tesoro vivo dentro de un centro geriátrico, una pequeña porción de naturaleza viva.

¿Cómo ayuda un animal en las terapias para este colectivo?:

Respuestas físicas:

- Mejora la psicomotricidad
- Reduce la tensión arterial
- Promueve la relajación
- Motiva las salidas al exterior y el ejercicio de la gimnasia
- Reduce los niveles de estrés y la ansiedad
- Mejorar los patrones de sueño

Respuestas emocionales:

- Motiva a crear vínculos con otros
- Mejora la confianza y la seguridad
- Reduce la ansiedad
- Fomenta la afectividad
- Aumenta la sensación de sentirse necesitado
- Aliviar la soledad

Respuestas mentales:

- Mejora la comunicación
- Mejora el manejo del tiempo
- Estimula mentalmente

A continuación presentamos una serie de actividades específicas y los beneficios derivados de ellas seguido por una explicación de algunos ejercicios y juegos que se pueden efectuar con la participación de un perro. Las actividades presentadas son “la punta del iceberg” en lo que se refiere a la multitud de actividades que se puede desplegar con la colaboración del animal. Debemos utilizar grandes dosis de **IMAGINACIÓN** para saber cómo utilizar mejor a nuestro perro.

Recomendamos, antes de empezar una actividad o terapia que el técnico o el terapeuta expliquen a la persona o al grupo la actividad, los motivos y solicitar su

colaboración (si no existe un deterioro cognitivo muy importante). Con gente mayor es importante pedir su colaboración haciéndoles sentir personas necesarias.

TIPO DE PERRO



Un perro que trabaja con ancianos tiene que ser un animal alegre y atento, pero a la vez cuidadoso en sus movimientos. Tiene que poder estar tranquilo y con un cierto grado de madurez que le permita soportar gritos y contactos fuertes. Además, el perro tiene que ser paciente, capaz de esperar las respuestas verbales o físicas de algunas personas incapaces de reaccionar con agilidad o rapidez. Aunque el usuario no sea agresivo, el profesional de salud o el técnico en terapias siempre tendrá que estar muy atento para prevenir cualquier maltrato hacia el animal.

Un cachorro, por su espontaneidad, por estar lleno de alegría y energía y por los sentimientos que incita, también puede ser una herramienta excelente para este tipo de colectivo. Requerirá mayor supervisión por parte de la familia o equipo técnico para controlar la situación entre el usuario y el animal.

El Perro y la Obediencia Básica

Es importante recalcar que la Fundación Affinity sólo apoya la utilización de “**refuerzos positivos**” (comida, caricias, juego, tono verbal afectivo) como base del adiestramiento y metodología de aprendizaje.

Con la obediencia básica conseguiremos unos fuertes vínculos de comunicación basados en unos intercambios previsibles y controlados entre el responsable del animal y el perro. Los perros desarrollan mejores niveles de atención y habilidades para controlar los impulsos, con mayor adaptación social, colaboración y competencia.

Además la obediencia básica fomenta la relajación y un sentido de bienestar en el perro, dándole más confianza en sí mismo.

Enseñar al perro a que deber responder siempre, de manera apropiada y rápida, sin forzarle ni intimidarle, es clave para poder tener a un animal en un centro y especialmente con este colectivo..

Todos los ejercicios deberían hacerse con el fin de que se diviertan tanto el perro como el usuario. Podemos también aprovechar el premiar cualquier comportamiento natural del animal para convertirlo en ejercicio. Por ejemplo, si el perro está tumbado, le premiaremos a la vez que le decimos “muy bien este tumbado”...

La enseñanza de la Obediencia Básica debe contener lo que nosotros denominamos las tres 3 C:

Claro: Nuestra comunicación verbal y corporal tiene que ser clara para ayudar al perro a entender nuestras intenciones.

Conciso: Cada acción que se efectúa debe contener ideas claras y precisas.

Coherente: Cada acción tiene que ser lógica y consecuente con las acciones o posiciones anteriores.

A continuación explicaremos una serie de actividades específicas y los beneficios derivados de ellas seguido por una explicación de algunos ejercicios y juegos que se puede efectuar con la participación de un perro.

Algunos ejercicios de Obediencia Básica:

Son ejercicios que forman la base de la convivencia. Un perro que se fija en ti, que se sienta a la orden y que sabe estar quieto – y además que cumple las ordenes de manera rápida y con alegría – es un perro dispuesto a trabajar contigo. Es más, los ejercicios de OB forman la base necesaria para poder avanzar en el futuro, para poder ir ampliando hacia el deporte, las terapias o trucos con el animal.

Como los 'ladrillos' que son, hay que construirlos bien, trabajarlos hasta que estés seguro de que el perro entiende y que responde cada vez a lo que le pides. Nunca hay que tener prisa y siempre hay que trabajar con el perro con una actitud de alegría, de expectación y con el sentido de estar trabajando en equipo como los compañeros que sois.

Mira: Con la orden “Mira” conseguimos que el perro se fije en nosotros, a pesar de tener miles de distracciones reclamando su atención.



Ignorar cualquier cosa que el perro haga hasta que se nos quede mirando. Premiar y reforzar con un trozo de comida cada vez que nos mire. Después de varias repeticiones, podemos incorporar el comando verbal (ejemplo: “Fido, mira”) y premiaremos cuando lo haga).

Sienta: La orden “Sienta” sirve como el inicio de muchas más ordenes. También te ayudará en el control del perro.



Nos colocaremos delante del cachorro (tumbados o sentados si es necesario) con un trozo de premio/comida en la mano. Subiremos la mano, cerca de su hocico asegurándonos de que el cachorro levanta la cabeza. Seguiremos así hasta que el perrito se siente (al levantar la cabeza se le irán cayendo los cuartos traseros logrando que se siente) y premiaremos. Después de varias repeticiones, podemos incorporar el comando verbal. Siempre premiaremos cuando se siente.

Túmbate: Igual que “Sienta” es un ejercicio para ganar control y el inicio de un mundo completo de ejercicios.



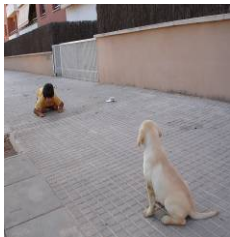
Haremos lo mismo que en el ejercicio anterior, pero esta vez desde un “sentado”. Con el premio en la mano acercaremos la comida a su hocico e iremos bajando la mano hasta llegar al suelo. La idea es que el cachorro siga la comida y se tenga que tumbar. Al principio hay que tener paciencia y puede costar, pero el perrito acabará por tumbarse.

Quieto: *No hay nada mejor que este comando poder dejar el perro controlado en un sitio mientras hacemos otra actividad, como entrar en una tienda o manipular algo con las dos manos. El perro que sabe estar quieto mientras nos movemos es un perro seguro que se mueve con confianza.*



Es una señal con la palma de la mano abierta. Este ejercicio lo podemos practicar una vez sepa hacer el “sienta”. Empezaremos premiando un “quieto” de unos segundos e iremos incrementando el tiempo y distancia. Al principio nos desplazaremos de su lado solamente por unos segundos, pero poco a poco iremos aumentando el tiempo. Después de varias repeticiones, podemos incorporar el comando verbal “quieto”. Si el perro se levanta volvemos a su lado, le recolocaremos y decimos “quieto” con el gesto de nuevo. No le riñamos ni le premiamos.

Ven: *Este ejercicio es muy práctico frente a algún peligro, cuando el perro esté tomando un rumbo equivocado, o si le hemos perdido de vista en un parque, bosque o un grupo de personas. Nada mejor que tener un perro que responde a un “Ven aquí” con toda seguridad.*



Podemos trabajar este comando de varias maneras. Si ya empieza a tener un “sienta” bueno lo pondremos en “sienta”, nos separaremos unos pasos y le diremos “ven”. Cuando llegue lo premiaremos. Cada vez repetiremos el ejercicio poniendo un poquitín más de distancia.

También se puede trabajar en pareja: uno coge al cachorro y el otro se aleja para llamarlo de manera insistente y alegre. Cuando venga hacia nosotros lo premiaremos.

Suelta: *Hay que enseñarle dejar lo que tiene en la boca a la orden – un ejercicio básico y muy importante.*



Si la comida es lo que más motiva a nuestro perro elegiremos premios muy sabrosos para este ejercicio. Si por el contrario es el juego, elegiremos el juguete favorito de él. Escondremos el premio y le lanzaremos un juguete no excesivamente estimulante para él (puede ser una pelota, un muñeco, alguna cosa que no le llame excesivamente su atención). Inmediatamente lo llamaremos de manera “estimulante”. Cuando esté cerca le enseñaremos la comida o su juguete favorito. Lo normal será que el perro abandone el juguete que

tiene en la boca para recoger o bien la comida o su juguete favorito. Repetiremos la acción varias veces y cuando veamos que viene a nosotros y deja ir el juguete será cuando le pondremos el comando de “suelta”. Si vemos que el perro sale corriendo y no quiere venir le pondremos su correa y trabajaremos el ejercicio en un radio muy pequeño. Si es necesario le pondremos la comida en el hocico para que suelte su juguete.

Algunos Ejercicios de Obediencia Avanzada:

Después de trabajar con el perro durante semanas e incluso meses, para tener una base sólida y una buena obediencia básica, es hora de avanzar con nuevos ejercicios. El perro sabe que trabajar es siempre algo divertido e interesante, y estará dispuesto a cumplir cualquier cosa que se le pida ¡pero ojo! hay que tener las ideas claras de lo que queremos enseñarle. Antes de empezar a trabajar con él, revisaremos bien las instrucciones y practicaremos los movimientos sin el perro delante. A la hora de trabajar, avanzaremos poco a poco, al ritmo que marque el animal. Si no puede cumplir lo que se le pide, por mucho que lo intentemos, tendremos que detenernos y pensar en una estrategia nueva o en dar un paso atrás en el ejercicio. Nunca hay que forzar al perro para que cumpla una orden. Si las cosas no van bien, elegiremos una orden que el perro ya conoce a la perfección y le pediremos que la cumpla, premiándole mucho y dando por terminada la sesión por el momento. Es importante acabar la sesión con éxito por parte del perro y dejarle con la sensación de ser un triunfador, para tenerle dispuesto a repetir las prácticas en futuras sesiones.

Ponerse de pie

Desde posición de sentado: Con el perro en un “sienta” nos pondremos delante de él con un trozo de comida en la mano. Daremos un paso atrás (no hacia el perro, sino en la dirección opuesta), con la comida en su hocico, atrayéndola hacia nosotros. Cuando levante su trasero del suelo y se ponga de pie le daremos la comida con un “muy bien!”. Repetiremos varias veces hasta que se levante. Será entonces cuando introduciremos la orden nueva: “De Pie”, “Levántate”, ...



Desde posición de tumbado: Igual que en el ejercicio anterior pero con una excepción: cuando ponemos la comida en el hocico moveremos la mano hacia atrás y arriba para ‘levantar’ la cara del perro de forma natural. Su cuerpo entero seguirá el movimiento hasta que esté de pie, que será cuando le premiaremos.

Junto

El perro aprenderá a caminar junto con una persona, sin tensión en la correa. Empezamos a caminar con el perro atado a una correa larga y que no esté tensa. Cuando el perro tire y la correa se tense, tendremos que pararnos en seco. Esperaremos hasta que el perro nos mire o relaje la correa. Seguiremos caminando y cada vez que se coloque junto a nuestra pierna izquierda la premiaremos con comida. El perro pronto entenderá que caminar al lado significa premio. Nunca hay que pegarle tirones.

Siempre parar cuando la correa esté tensa. Solamente avanzaremos si la correa está relajada.

Siempre premiar el perro cuando esté caminando en la posición óptima (al lado izquierdo de la pierna)

Cobrar y Soltar

En un cachorro: Necesitamos 2 objetos iguales, con un tacto agradable para ellos, como calcetines, peluches, nudos.... Nos pondremos en el suelo con el cachorro delante y con uno de los objetos escondido a nuestras espaldas. Mientras jugaremos con el otro juguete, provocándole, jugando a tira y afloja, tirándole e incitando su instinto de presa Cuando lo tenga en la boca y empiece a tener mucho interés en él, le enseñaremos el otro, motivándole... no se lo dejaremos coger hasta que suelte el que tiene en la boca. Al principio este juego lo haremos en una pequeña zona, con el objeto muy cerca. Si es necesario podemos empezar con su correa puesta para que no salga corriendo. Poco a poco empezamos a tirar el objeto más lejos, al principio a un metro de distancia y poco a poco ampliaremos la distancia. Empezaremos a introducir las órdenes en el momento que el perro lo ejecute correctamente: **“Porta”, o “Trae”** cuando nos traiga lo que tiene en la boca, **“Suelta” o “Déjalo”** cuando lo deje caer.

El juego tiene que ser muy dinámico, manteniendo el interés en el objeto en cada momento.

Es mejor no confundir el cachorro utilizando la orden “Ven”. Cobrar un objeto ya asume que el perro vendrá para darnos el objeto.

En un perro adulto: Aunque los pasos para enseñar el cobro a un cachorro también podrían servir para un perro adulto, a veces hay que enseñar el **“Cobro y el Suelta”** de otra manera. En el caso de un perro adulto lo haremos al revés, enseñándole a soltar un objeto de la boca, y poco a poco añadiendo el concepto de ir, recoger y traer.

Con un trozo de comida en una mano, y un juguete del perro en la otra, le invitaremos a coger el objeto y mantenerlo dentro de la boca. Cada vez que lo haga le premiamos con comida. Luego, subiendo el criterio gradualmente, iremos premiando solamente los tiempos de mayor duración, hasta que el perro sepa aguantar un objeto en la boca.

A continuación empezaremos a tirar el objeto al suelo invitando al perro a cogerlo y a traerlo. Después de varios intentos le introduciremos el comando **“Porta”** animándolo durante todo el trayecto. Una vez nos lo traiga, extenderemos la mano y esperaremos... el perro debe entender que debe dejar el objeto en la mano. Podemos tener preparado un premio para intercambiarlo por el juguete.

Marcha Atrás

Con el perro situado de pie delante de nosotros y mirándonos pondremos un trozo de comida debajo de su nariz y daremos un paso en su dirección. Al intentar coger la comida, el perro dará uno o dos pasos atrás. En este momento lo felicitaremos con “muy bien **Atrás**” y le premiaremos con comida. Repetiremos el ejercicio hasta que el perro empiece a dar pasos atrás cuando le demos el comando “**Atrás**”. Podemos ayudarnos con una orden gestual poniendo la mano en frente de su cara y haciéndole gestos para que vaya hacia atrás. Poco a poco se irá aumentando el número de pasos.

No debe ponerse la comida demasiado alta o el perro se sentará como en el ejercicio para aprender el “Sienta”.

Tampoco debemos abalanzarnos sobre el perro o también tenderá a sentarse.

Subir y bajar una rampa

Posicionaremos al perro delante de la rampa, su cuerpo colocado en la misma línea de la rampa. Nos colocaremos en el lado izquierdo, mirando hacia la rampa también. Con unos



trozos de comida en la mano izquierda le guiaremos hasta que empiece a subir. No le dejaremos subir rápidamente, sino poco a poco, frenándole con la comida escondida dentro de la mano si hace falta. Le premiaremos de vez en cuando con un trozo si lo está haciendo correctamente. Si la rampa tiene una pasarela, seguiremos con el perro andando poco a poco, también dándole trozos en cada 3 o 4 pasos. Al bajar, hay que seguir frenándole incluso utilizando la mano como freno con comida delante de su

nariz. Cuando esté casi al final y cuando sus patas delanteras toquen el última parte (una franja de unos 20 centímetros del suelo) le haremos parar, casi tumbado en esa posición, contamos unos segundos y le dejamos seguir hasta que las 4 patas toquen el suelo.

Al principio podemos utilizar la correa para acompañarlo y guiarlo pero nunca forzarle a continuar con tirones.

Frenarle del todo en la última parte de la rampa de bajada. En competición el perro tiene que tocar esa franja (color amarillo) con al menos una de sus patas. Si el perro tiene miedo de las alturas o se siente inseguro en la rampa, hay que empezar muy poco a poco, con elevaciones bajitas. Nunca forzar al perro a subir o bajar de lo contrario tendrá miedo. Hay que tener paciencia y motivarlo con mejores premios.

Más adelante, introducimos la orden “Rampa” al empezar, y cuando el perro lo entienda, podemos empezar a indicarle el recorrido con la mano, sin tener la necesidad de atraerle con comida.

Eslalon entre piernas



Nos colocaremos al lado derecho del perro, los dos mirando en la misma dirección. Daremos un paso adelante con la pierna derecha y con la mano derecha por debajo de esa pierna, atraeremos al perro enseñándole un trozo de comida. El perro tiene que seguir la comida hasta que pase por debajo de la pierna derecha y se coloque a nuestro lado derecho. Repetiremos el movimiento pero al revés, con la mano izquierda y atrayendo el perro por debajo de nuestra pierna izquierda. Después de numerosas repeticiones podremos introducir la orden “**Puente**”, “**Abajo**” u otra.

Es importante hacer el ejercicio paso a paso, sin prisas. Un perro grande puede tirarnos al suelo al intentar pasar por debajo rápidamente.

Cuando el perro entienda la orden, se puede dejar de atraerle con comida y a través de órdenes gestuales (mano por debajo de la pierna) lo efectuará correctamente.

De la misma manera, se puede enseñar al perro a hacer el Eslalon entre Palos. Simplemente atrayéndole con comida, palo por palo, con un ritmo lento pero seguro. Poco a poco podremos retirar la comida y pasar a darle las indicaciones con mano.

Hay que empezar el eslalon siempre en la misma posición, colocando el perro para que el primer palo quede a su lado izquierdo.

Salto de obstáculos

Necesitaremos dos objetos iguales de altura (dos cajitas, dos conos... con una altura de unos 15 cm máximo) puestos en el suelo con una distancia entre ellos de 100 – 150 centímetros.

Apoyaremos un palo largo (el mango de una escobra, por ejemplo) entre los objetos para crear un obstáculo. Cuanto más pequeño sea el perro, más bajo tiene que ser la altura del salto. Colocaremos al perro en un lado del obstáculo y con comida visible en la mano le animaremos a pasar al otro lado. Si esquiva el obstáculo para alcanzar la comida en vez de saltar sobre él, le acercamos la comida para atraerle hacia nosotros, animándole a saltar. Cada vez que lo haga correctamente le premiaremos. Cuando lo tenga claro introduciremos la orden **“Salto”**. Si vemos que el perro esquiva reiteradamente el salto podemos ponerle la correa y conducirlo de manera suave pero firme. Progresivamente iremos subiendo el obstáculo hasta que encontremos el límite del perro, pero sin pasarnos.

Arrastrarse en el suelo

Con el perro tumbado en el suelo y mirando hacia nosotros (tenemos que estar perpendiculares a él) nos sentamos en el suelo, cerca de él, con las piernas extendidas por delante y con las rodillas levantadas unos 20 cm. del suelo. Con un trozo de salchicha o queso en la mano se lo enseñaremos al perro por debajo de las piernas y le motivaremos para que pase por debajo. Al principio le daremos el trozo de comida nada más empiece a arrastrarse o asome la cabeza por debajo de nuestras piernas. Luego se lo daremos cuando esté por debajo de nuestras rodillas hasta conseguir que pase totalmente. Cuando parezca que el perro ha captado el concepto introduciremos la orden nueva, “suelo” o “gatea”...

Para que realmente el perro se arrastre, las piernas por las que el perro pasará no pueden estar muy levantadas. Si vemos que no se arrastra, debemos bajarlas más.

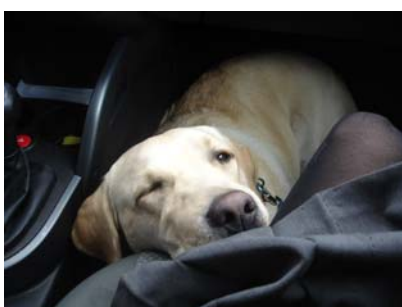
Trucos o habilidades

Creemos que las habilidades o trucos son ejercicios que un perro que trabaje con este colectivo debe tener ya que pueden hacer conseguir centrar la atención del usuario en un momento determinado o crear un sentimiento de simpatía que haga tener un mayor acercamiento entre el usuario y el animal.

Pata

Es un ejercicio que gusta mucho a la gente y siempre se suele pedir al animal. Con el perro sentado nos pondremos delante de él con un premio en la mano cerrada, de manera que pueda olerlo pero no cogerlo. Pondremos esta mano cerca de su hocico pero hacia un lado, de forma que tendrá que girar la cabeza un poco. Invitaremos al perrito a coger el premio. La mayoría de los perros intentarán abrir la mano con el hocico y cuando no puedan golpearán la mano con la pata. En cuanto toque la mano con su pata le premiaremos con la voz y abriremos la mano para que pueda tomar el premio. Repetiremos varias veces el ejercicio poniendo la mano a un lado y otro de su cara. Cuando veamos que ha captado la idea incorporamos la orden verbal **“Pata”**.

Cabeza



El perro aprenderá a reposar la cabeza en el regazo de una persona, para darle apoyo, para recibir acaricias. Nos sentaremos en una silla y pediremos al perro que se siente delante nuestro. Pondremos nuestra mano, palma arriba, por debajo de la mandíbula del animal y le daremos un premio con la otra. Con cada repetición pondremos un poco de presión hacia arriba, para dar la sensación de que el perro es el que se está apoyando con la cabeza en la mano. Después de varias repeticiones, en vez de nosotros poner presión, esperaremos hasta que el propio perro lo haga (y lo hará, en espera del premio.) Cuando el perro empiece a poner la presión por iniciativa propia, introduciremos la orden **“Cabeza”** o **“Apoya”** antes de darle el premio. En futuras sesiones y cuando el perro entienda lo que debe realizar, podemos extender la mano, palma arriba, con la orden y esperar hasta el perro apoye la cabeza. Donde llevemos la mano llevaremos la cabeza del perro.

Tira y afloja



Utilizaremos una toalla vieja, un trapo, o un juguete diseñado para el propósito (tirador). Con el objeto en las manos y con el perro sentado le invitaremos a jugar con el objeto, sin dejar que se caiga al suelo. El perro tiene que coger el objeto con la boca y nosotros daremos ligeros tirones. El perro empezará el juego de tira y afloja. El usuario tiene que darle la orden de **“Suelta”** de vez en cuando, para empezar de nuevo. Para empezar a realizar

este ejercicio el perro debe tener un excelente **“suelta”**.

Mendigo (el perro levanta las dos patas delanteras para pedir)

Colocaremos al perro en una esquina en posición de sentado. Para este ejercicio las paredes aguantarán al animal y no lo dejarán caer. Pondremos un premio por encima de su cabeza, tentándole para que lo intente alcanzar y poco a poco lo iremos levantando. El perro intentará alzar más y más la cabeza. Asegurándonos que el perro esté bien apoyado en sus cuartos traseros iremos guiando con la comida al perro hacia atrás. Las paredes le servirán para mantener el equilibrio y proporcionarle seguridad y poco a poco sus patas delanteras se irán levantando. Cuando consideremos que está sentado lo premiaremos.

Hay que ir muy despacio en este ejercicio

Cuando el perro controle en una esquina se puede empezar a probar al aire libre

No olvidar a premiarle en cada paso

“Twist” y “Turn” (el perro aprenda a darse la vuelta sobre un punto)



El perro tiene que estar de pie, orientado hacia nosotros. Pondremos un poco de comida en nuestra mano derecha y se la colocaremos delante de su hocico pero sin dársela. Poco a poco y siempre con la comida delante empezaremos a dibujar un gran círculo con la mano, siguiendo la dirección contraria a las agujas de un reloj. Debemos dibujar el círculo lo suficientemente amplio como para que pueda seguirlo

el cuerpo del animal. Al principio premiaremos con cada avance por pequeño que sea. Luego iremos aumentando la distancia (o tiempo) entre premio y premio. Cuando el perro pueda darse la vuelta con un solo movimiento, introduciremos la orden **“Twist”**. Poco a poco dejaremos de guiarle con comida para hacerle sólo un círculo con la mano.

Cuando lo entienda, probaremos siguiendo los mismos pasos, pero con la mano izquierda. Esta vez giramos la mano en el sentido de las agujas de un reloj, y el perro tiene que girar el cuerpo en sentido contrario de lo de la orden **“Twist”**. Cuando pueda darse la vuelta con un solo movimiento, introduciremos la orden **“Turn”**.

Reverencia



Con el perro de pie delante de nosotros pondremos la mano con un trozo de comida cerca de su hocico con la palma hacia arriba y el puño cerrado. Con un movimiento suave pero seguro bajaremos la mano hacia el suelo pero siempre manteniendo la mano cerca del cuello y el pecho. Cuando se incline hacia abajo, le premiamos antes de que se tumbé totalmente. Poco a poco avanzaremos hasta que consigamos que sólo baje

la parte delantera del cuerpo, pero nunca la trasera y repose en sus codos. Introducimos la orden, como **“Reverencia”**.

Muerto

El perro debe estar en la posición “Túmbate”. Con comida en la mano derecha y por debajo de la boca le haremos girar el hocico hacia su espalda para que el perro gire también sobre su lado izquierdo. Hagamos que su hocico siga girando y vaya hacia arriba, hacia el otro costado. Con mucha paciencia llegará el punto que al animal le será más fácil darse la vuelta totalmente que incorporarse. En este punto le premiaremos. Cuando lo haya entendido bien y después de mucha practica, introduciremos la orden, **“Bum!”** o **“Muerto”**.

¿PUEDE UN PERRO MAYOR APRENDER TRUCOS?

Sí, pero siempre teniendo en cuenta las siguientes consideraciones.



- Si tiene una orden pero siempre lo cumple a medias, o solamente lo cumple cuando le dé la gana, hay que cambiar el nombre de la orden. Por ejemplo, si con una “Sienta” los resultados siempre han sido mediocres, es mejor empezar de nuevo, enseñándole según las instrucciones y con un nombre diferente (“Sit” o “Sitz” por ejemplo).
- Si es un perro de edad avanzada, es mejor no obligarle a hacer ejercicios o trucos dinámicos. Hay que evitar lesiones, desgastes articulares adicionales y en general cualquiera cosa que incomode el perro más de lo necesario.
- Hay que tener mucha más paciencia si es un perro que nunca ha hecho y nunca ha recibido adiestramiento. Es posible que la novedad de la situación (y los premios) le anime mucho al principio, pero también es probable que deje de participar enseñada. En ese caso el truco es:
 - Sesiones prácticas muy breves pero frecuentes
 - Siempre acabar la sesión con una orden cumplida con éxito. Un perro mayor también puede ser triunfador.

EJERCICIOS PARA RESPUESTAS FÍSICAS

Este grupo de ejercicios está pensado para usuarios que pueden beneficiarse de tener una “actividad física” continuada, ayudándoles a desarrollar su bienestar global. Los animales son una parte pequeña de la naturaleza, trabajar con ellos y su contacto les aportará tranquilidad.

Participantes:

- Grupales: ejercicios que se practican con un grupo de personas para mejorar su estado físico

Objetivos específicos:

- Potenciar el ejercicio físico ligero y moderado
- Potenciar las técnicas de respiración, estiramiento
- Potenciar el equilibrio y la coordinación motriz gruesa
- Potenciar la coordinación de movimientos
- Potenciar la propiocepción

Método de trabajo:

- **Horario regular:** Dos días por semana (45 minutos cada vez)
- **Espacio:** Una aula con espacio
- **Personal:** Uno o más conductores de la actividad
- No es necesario realizar todos los ejercicios seguidos. Podemos ir variando cada semana en función del tiempo disponible

Valoración de la actividad:

- Valoración semestral
- Se llevará un registro de la asistencia y los progresos en un registro.

Ejemplos de Ejercicios:

“Hola amigo”



Haremos un círculo con los miembros del grupo y con el perro en el centro. Una persona determinada llamará al perro y cuando venga, le saludará con la voz, con caricias, palmadas y masajes. También puede darle un premio pequeño al perro. A continuación lo hará otra persona del círculo, preferentemente una que está al lado opuesto o lejos de la persona que acaba de saludar. El perro tendrá que correr y cruzar varias veces el círculo hasta que haya saludado a todos los miembros del grupo. Los movimientos del perro sirven para captar y mantener la atención. Los ejercicios promueven el movimiento de los brazos y el cuerpo superior, y el contacto físico sirve para bajar la tensión.

“Te presento a mi amigo....el perro”

Un usuario se levanta de la silla para llevar el perro hasta otra persona situada en el lado opuesto del círculo. Le presenta al perro y le pasa la correa a sus manos. La persona que ahora tiene la correa repetirá la acción.

- **Para usuarios en silla de ruedas, un ayudante empujará a la persona mientras esta lleva de la mano al animal. De esta manera ayudaremos a trabajar la propiocepción y el equilibrio.**

Lanzamiento

Se presenta un objeto al usuario, motivándole para que lo coja con la mano menos utilizada (si hay). A continuación lo lanzará hacia el centro del círculo, lo más lejos posible. El perro tiene que cobrar el objeto y llevarlo al usuario para que lo reciba de nuevo. Si es posible tiene que pasar el objeto a la persona que se encuentra a su lado.

- **Actividad cardiovascular para mejorar la motricidad y coordinación de movimientos.**

Órdenes verbales

El usuario dará al perro una serie de órdenes verbales predeterminadas (sienta, tumba, quieto, pata) y le premiará cuando las cumpla. Según el nivel físico del usuario se puede ponerse de pie, darle las órdenes verbales con los gestos correspondientes. También el número de órdenes irá en función de las habilidades del perro y del estado cognitivo del usuario.

- **Actividad de comunicación oral acompañada con acciones físicas para promover la coordinación de movimientos de brazos y cuerpo superior.**

Tira y Afloja



Aunque parezca un ejercicio difícil es ideal para fomentar el contacto físico y vínculo entre el perro y el usuario así como su autoestima.

Se utilizará una toalla vieja, un trapo, o un juguete diseñado (tirador). Con el objeto en las manos la persona pedirá al perro sentarse, y enseguida le invitará a jugar con el objeto. (No dejar que este caiga) El perro deberá coger el objeto con la boca y así comenzará el juego de 'tira y afloja'. Tiene que haber tensión

con el objeto entre el usuario y el perro, sino el ejercicio no funcionará. El participante tiene que mandar al perro dejar el objeto (soltarlo a la orden). Se repite varias veces. Si el perro no suelta en el momento se dejará de jugar con él.

Variación 1: Con el mismo ejercicio el perro tirará con algo más de fuerza el objeto. La finalidad es que los usuarios con problemas de "soltar" o dejar ir objetos, lo hagan de manera espontánea.

- **Para mejorar la fuerza en las manos y los brazos (motricidad gruesa) y facilitar el soltar de los objetos.**

Aseo

Peinar o cepillar al animal, ponerle lazos o agua (espray) en el pelo.

- **Para trabajar la motricidad fina, movimiento de brazos.**

Caricias



Haremos que el perro coloque su cabeza en el regazo de la persona. A continuación invitaremos al usuario a acariciar el perro, con una mano y luego otra.

Si la persona está sentada, colocaremos al perro a un lado de la silla. El usuario tendrá que extender el brazo para acariciar el perro. Variar la extensión de las acaricias (larga, media, corta) y tipo (movimientos circulares, laterales).

Manipularemos la piel del perro con las manos, como si fuera una masa incorporando toques diferentes (suave, brusco, cosquilleo). Cambiar el perro al otro lado de la silla y repetir el ejercicio.

- **Actividad para promover la coordinación de movimientos de brazos y cuerpo superior.**

EJERCICIOS PARA RESPUESTAS EMOCIONALES

Este grupo de ejercicios está pensado para ayudar a los usuarios a explorar sus sentimientos y emociones, a sentirse necesarios y apoyados. La capacidad del perro para compartir cariño y afectividad sin juzgar a las personas es una gran ayuda.

Participantes:

- **Grupales:** ejercicios que se practican con un grupo de personas para mejorar su estado emocional.

Objetivos específicos:

- **Potenciar la afectividad**
- **Promover la canalización de las emociones**
- **Promover la expresividad**
- **Potenciar la creación de vínculos, amistades**
- **Reducir ansiedad y negatividad**

Método de trabajo:

- **Horario regular:** Dos días por semana (45 minutos cada vez)
- **Espacio:** Una aula con espacio suficiente
- **Personal:** Uno o más conductores de la actividad
- No es necesario realizar todos los ejercicios seguidos. Podemos ir variando cada semana en función del tiempo disponible

Valoración de la actividad:

- Valoración semestral
- Se llevará un registro de la asistencia y los progresos en un registro.

El Cartero

Cada persona escribirá su nombre en un trozo de papel y lo pondrá dentro del peto que lleva el perro. El perro irá de persona a persona y cada una tendrá que sacar un papel, leerlo en voz alta e indicar quién es la persona escrita en el papel. La monitora pedirá un comentario sobre ella (algo neutral como el color de sus zapatos, si lleva gafas o no...) A continuación esa persona tiene que sacar un papel y repetir la actividad.

- **Actividad para mejorar relaciones en grupo, ayudar en centrarse en otros, crear temas de comunicación entre pacientes.**

Habilidades

El grupo se organizará en grupos reducidos. Cada uno decidirá 3 “trucos o habilidades” que el perro haya aprendido. Cada grupo hará una demostración de las 3 habilidades. El coordinador de la actividad puede ejercer de juez o entre todos los miembros de los dos grupos pueden hacerse votaciones.

- **Actividad para promover la colaboración en grupo, crear anticipación y para estimular sensaciones como la competitividad y el apoyo.**

Peluquería



Actividad con una persona o en grupo (3, 4 personas máximo). Le pediremos al perro sentarse. Le quietaremos el peto o el collar, limpiaremos las orejas con una toalla húmeda, pondremos gotas de suero fisiológico en los ojos y también los limpiaremos. A continuación cepillaremos todas las partes del cuerpo, incluyendo cola y patas.

- **Actividad para promover la colaboración en grupo, crear anticipación y para estimular sensaciones distintas.**

Juguetón

Se utilizará una pequeña botella de plástico de agua, sin la tapa, y trocitos de salchicha o de galletas para perros. El participante tiene que poner los trozos de comida dentro de la botella y luego lanzarlo para que el perro lo coja. Si están en grupo cada usuario pone unos trozos por turno. Permite un descanso lúdico mientras el perro juega solo con la botella sacando los trozos de comida.

- **Para trabajar conceptos como la relajación, la alegría, el trabajo, etcétera.**

EJERCICIOS PARA RESPUESTAS MENTALES

Este grupo de ejercicios está pensado para fomentar la capacidad cognitiva. El perro es una herramienta clave en la enseñanza.

Participantes:

- **Grupales:** ejercicios que se practican con un grupo de personas para mejorar su estado cognitivo

Objetivos específicos:

- **Fomentar la comunicación verbal**
- **Proporcionar estímulos mentales**
- **Promover la creatividad**
- **Trabajar la memoria**

Método de trabajo:

- **Horario regular:** Dos días por semana (45 minutos cada vez)
- **Espacio:** Una aula con espacio
- **Personal:** Uno o más conductores de la actividad
- No es necesario realizar todos los ejercicios seguidos. Podemos ir variando cada semana en función del tiempo disponible

Valoración de la actividad:

- Valoración semestral
- Se llevará un registro de la asistencia y los progresos en un registro.

¿Qué me toca hacer?

Utilizando unas tarjetas mnemotécnicas se puede hacer un juego en grupo. En turno, cada persona elijará una ficha y a continuación tendrá que identificar la orden o ejercicio dibujado en ella. El usuario con o sin ayuda tendrá que hacer cumplir la orden al animal.

- **Actividad para trabajar la memoria y la creatividad.**

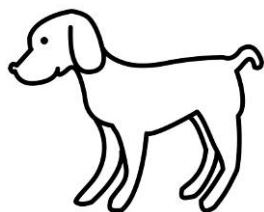
Memoria



Delante del perro el usuario deberá darle tres órdenes consecutivas que el perro deberá obedecer. Puede realizarlo primero el terapeuta para a continuación realizarlo el usuario. Ejemplo: Sienta, tumba, en pie, twist, pata... Si vemos que tres órdenes son muchas podemos simplificarlo a dos (por ejemplo: sienta y tumba o sienta y pata)

- **Para trabajar ejercitación de acciones consecutivas, la memoria y la coordinación.**

Pictogramas



Para trabajar el lenguaje verbal y/o motricidades se puede utilizar las tarjetas mnemotécnicas o pictogramas. Las actividades pueden ser: reconocimiento verbal de objetos, actuación según acción representada, búsqueda de objetos similares en el aula, etcétera, entre otras. Los pictogramas pueden ser: dibujos de las partes del cuerpo del perro; sus pertenencias (caseta, cepillo, bol, juguetes, etcétera); acciones que efectúa el perro (caminar, sentarse, tumbarse, comer, jugar, etcétera); y acciones que se puede hacer con la ayuda del perro (pasearle, cepillarle, darle de comer, jugar con pelota, etcétera.).

- **Para mejorar la memoria y la creatividad**

Descripción

Tendremos preparada una cesta o un baúl con varios objetos cotidianos dentro, como un cepillo, una esponja, un monedero, un librito, un paquete de tisús, etcétera. El perro llevará un objeto al usuario y se lo dará en las manos. El usuario deberá identificar el objeto (variación: y también contestar a preguntas sobre el objeto) y devolverlo al perro que tiene que ponerlo de nuevo dentro de un baúl o cesta.

- **Para trabajar la memoria semántica, reconocimiento de objetos, motricidad, atención y concentración de acciones en cadena.**

OTRAS ACTIVIDADES

Psicomotricidad

Terapias elaboradas para mejorar la relación entre la función motriz, la capacidad psíquica y el componente cognitivo. Este tipo de actividades puede servir para usuarios con altas limitaciones físicas y cognitivas.

Para este tipo de ejercicios el perro debe tener una obediencia básica buena y algunas habilidades (ladrar a la orden, portar objetos y soltarlos a la orden, twist, saltar...)

Ejercicios para trabajar (a) esquema corporal, (b) conciencia corporal, y (c) propiocepción (en grupales o individualmente):



- **Paseo corto con el animal:** Bienvenida al perro y reconocimiento mutuo. A continuación el usuario cogerá la correa y acompañado por el terapeuta u otra persona irán por el centro paseando. En cada encuentro con otra gente intentaremos presentar al animal. Si tenemos mucho control podemos pasear con el perro sin correa.



- **Contacto Físico:** Persona sentada, perro colocado en frente (cara a cara con la persona). Extender sus brazos totalmente hacia el perro y acariciarle por detrás de las orejas, primero con las dos manos, luego una y después la otra.



- **Caricias:** Hacer que el perro ponga su cabeza en el regazo de la persona. A continuación acariciar por debajo del mentón, primero con una mano y luego con otra.

Si la persona está sentada, colocar el perro a un lado de la silla. Extender el brazo para acariciar el perro. Variar la extensión de las acaricias (larga, media, corta) y tipo (movimientos circulares, laterales). Manipular la piel del animal con las manos, manejarla como si fuera una masa, incorporando toques diferentes (suave, brusco, cosquilleo). Cambiar el perro al otro lado de la silla y repetir el ejercicio.



- **Espejo:** Colocar el perro en frente (cara a cara). Tocar o acariciar una parte del cuerpo del perro (oreja, ojo, barbilla, hombro, pata). La persona tiene que mover o tocar con la mano la parte de su propio cuerpo que corresponda e identificarla.

- **Cepillado:** Colocaremos al perro al frente o en el lateral. Con un cepillo cepillaremos al animal de manera rítmica. Podemos orientar al usuario sobre cabeza, las patas, el lomo... (he puesto el cepillado).
- **Motricidad miembros inferiores:** Colocar el perro en frente de la persona sentada, lateralmente para que el cuerpo del perro este perpendicular a los pies. La persona tiene que levantar los pies (o uno y luego otro) e intentar tocar la barriga del perro con las puntas de los pies. A continuación, suavemente dibujar círculos en la ijada del perro



- **Pónselo:** Tendremos dos pañuelos de diferentes colores. A petición del terapeuta, el usuario tendrá que colocar el pañuelo adecuado en el collar del perro.



- **Dibujos y manualidades:** Utilizando al animal como motivo podemos dibujar, hacer puzles, colorear. También podemos utilizar el animal como modelo.

EJERCICIOS PARA “SESIÓN DE GRUPO” - Reuniones, Intercambio de ideas e impresiones, conversaciones (terapia en grupos):

Los ejercicios de este apartado están diseñados en base a utilizar al animal como herramienta y catalizador para que los usuarios expresen sus emociones y sean capaces de hablar de sí mismos. El perro formará parte del paisaje como herramienta tranquilizadora y relajante.

Participantes:

- **Grupal:** Son los ejercicios que se pueden utilizar durante las reuniones de grupo, para que el perro sirva como catalizador de comunicación, un apoyo emocional, o como un enfoque que ayude a las personas a expresar sus sentimientos.
- **Individual:** También en las sesiones de “evaluación” de los usuarios podemos utilizar al animal para conseguir una atmósfera más relajada.
- El animal puede servir como espejo para tratar temas cotidianos, hablar de hábitos, gustos, problemas.

Objetivos específicos:

- **Estimular y mejorar la comunicación**
- **Desarrollar y mejorar las habilidades sociales**
- **Potenciar las relaciones interpersonales**
- **Potenciar el auto reconocimiento**
- **Potenciar la capacidad de expresarse**
- **Mejorar la capacidad de frustración**
- **Desarrollar la afectividad**
- **Desarrollar la empatía**

Método de trabajo (un ejemplo):

- **Horario regular: Dos días por semana (45 minutos cada sesión)**
- **Espacio:** Las personas se ponen en un círculo grande, o sentadas en el suelo o en sillas. El perro va suelto de persona a persona.
- **Personal: uno o más conductores de la actividad**

Valoración de la actividad:

- Valoración semestral
- Se llevará un registro de la asistencia y los progresos en un registro.

Saludo por parte del perro

El perro recorrerá el grupo en el sentido de las agujas del reloj, efectuando un breve saludo a cada persona en el grupo. Mientras, los participantes hablarán sobre el animal, de cómo se ha comportado durante el tiempo que ha pasado desde la última sesión de terapia, u de otros temas neutrales. Pueden incluso hablar de sus mascotas y animales, que han tenido o tienen en casa.

Pásame el juguete

Utilizando un juguete preferido (que no sea pelota) cada persona lanzará el juguete para que lo cobre y lo suelte. Mientras el usuario puede ir relatando o hablando de cosas sobre el perro y sus acciones.

Te toca, me toca

El profesional que lleva la sesión tirará el juguete a una persona, que lo cogerá entre las manos y llamará al perro. Después de jugar un poco con el perro y con este a su lado tendrá que hablar sobre el tema determinado que se marque para la sesión. Después de su participación verbal, la persona tirará el juguete de nuevo al profesional, que repetirá el ejercicio con otra persona.

Juguete en mano

Algo como un peluche, un trapo o nudo para morder, un tirador de goma servirá mejor para este ejercicio. Se puede jugar 'tira y afloja' con el perro y mientras, el perro está entretenido con el juguete, el usuario hablará sobre sus experiencias. Es mejor no excitar el perro excesivamente.

Juguetón

Se utiliza una pequeña botella de plástico de agua, sin la tapa, y trocitos de salchicha o de galletas para perros. Pasando la botella entre ellas, cada participante tendrá que meter un trozo de comida dentro. Luego uno a uno se lo lanzará para que el perro vaya entreteniéndose mientras los participantes hablan en un debate.

Despedida

Es importante despedir al perro y darle las gracias por su ayuda o participación. Se puede hacer de manera informal, pero cada participante debería despedirse, a su manera, antes de salir del aula.