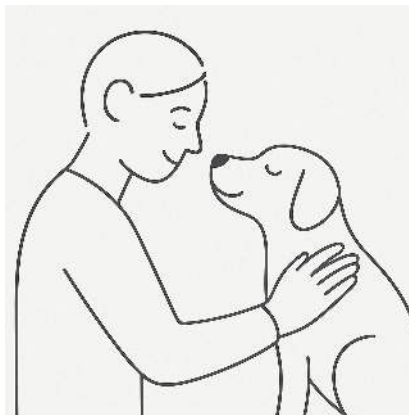


CHECKLIST

¿MI PERRO ESTÁ BIEN?



Una lista de verificación para evaluar
el bienestar físico y emocional de tu perro

Por Luz - Bruma Connection

Educación Canina | Galicia

CÓMO USAR ESTE CHECKLIST

Este checklist te ayuda a evaluar de forma integral el bienestar de tu perro. No se trata de una lista de problemas a solucionar, sino de una herramienta para observar el estado general de tu perro y detectar áreas que puedan necesitar atención.

- Lee cada área con calma
- Marca lo que observas en tu perro AHORA (no lo ideal, sino la realidad)
- No te alarmes si hay aspectos sin marcar: todos los perros tienen áreas de mejora
- Presta especial atención a cambios súbitos en cualquier área
- Revisa este checklist cada 1-2 meses para ver la evolución

IMPORTANTE: Este checklist NO sustituye la consulta veterinaria. Ante cualquier cambio brusco de comportamiento, consulta primero con tu veterinario.

PARTE 1: BIENESTAR FÍSICO



Salud General

- ☐ Come con apetito normal (ni voracidad extrema ni desinterés)
- ☐ Bebe agua regularmente (no mucho más ni mucho menos de lo habitual)
- ☐ Sus heces son consistentes y regulares
- ☐ No vomita habitualmente
- ☐ Su peso está en rango saludable (ni sobrepeso ni bajo peso)
- ☐ No tiene mal aliento persistente
- ☐ Sus dientes están en buen estado (o reciben cuidado dental)
- ☐ No se rasca excesivamente
- ☐ Su piel está sana (sin rojeces, calvas o irritaciones)
- ☐ Su pelo está brillante y sin zonas sin pelo

Movilidad y Dolor

- ☐ Se mueve con fluidez (no cojea, no tiene rigidez)
- ☐ Sube y baja escaleras sin dificultad
- ☐ Se levanta sin esfuerzo aparente
- ☐ Juega y corre sin mostrar incomodidad
- ☐ No se queja al ser tocado en ninguna zona
- ☐ No lame o mordisquea obsesivamente una zona específica
- ☐ Su postura al caminar es equilibrada
- ☐ No arrastra las patas traseras
- ☐ Puede sentarse y tumbarse sin problema

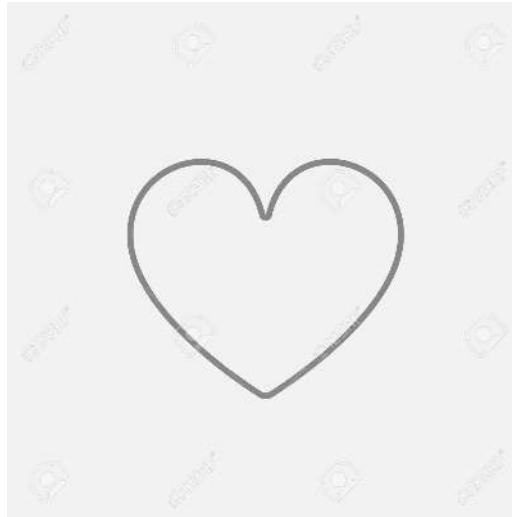
Descanso

- ☐ Duerme entre 12-14 horas al día (cachorros y mayores más)
- ☐ Tiene un lugar tranquilo para descansar
- ☐ Descansa sin ser interrumpido constantemente
- ☐ No se despierta asustado o desorientado
- ☐ Su sueño parece reparador (se levanta despejado)

Ejercicio y Actividad

- ☐ Hace ejercicio diario apropiado a su edad y raza
- ☐ Tiene oportunidad de correr y explorar (no solo caminar)
- ☐ Puede oler libremente durante los paseos
- ☐ Varía las rutas y lugares de paseo
- ☐ No muestra cansancio extremo ni hiperactividad constante
- ☐ Su nivel de energía es apropiado para su edad

PARTE 2: BIENESTAR EMOCIONAL



Estado Emocional Base

- ☐ En situaciones cotidianas, muestra calma
- ☐ Su cuerpo está relajado la mayor parte del tiempo
- ☐ Respira de forma pausada cuando está tranquilo
- ☐ Puede permanecer solo en casa sin destrozar cosas
- ☐ No ladra excesivamente sin motivo aparente
- ☐ No muestra conductas obsesivas (perseguir luces, sombras, cola)
- ☐ Disfruta de momentos de tranquilidad
- ☐ No está constantemente en alerta

Gestión del Estrés

- ☐ Ante situaciones nuevas, puede calmarse en tiempo razonable
- ☐ No se estresa con ruidos cotidianos del hogar
- ☐ Puede gestionar la frustración (esperar comida, cruzarse con perros)
- ☐ No muestra señales de estrés constantes (lamerse, bostezar, jadear sin calor)
- ☐ Puede relajarse después de situaciones emocionantes
- ☐ No tiene comportamientos destructivos por ansiedad

Miedo y Seguridad

- ☐ No muestra miedo excesivo a situaciones cotidianas
- ☐ Puede explorar entornos nuevos con confianza
- ☐ No se esconde habitualmente
- ☐ No tiembla sin motivo aparente
- ☐ Puede recuperarse de un susto en tiempo razonable
- ☐ No evita sistemáticamente ciertas situaciones (veterinario, coche, etc.)
- ☐ Se siente seguro en su hogar

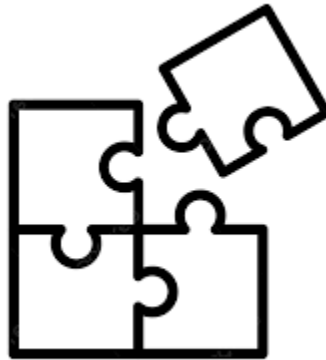
Interacción Social con Personas

- ☐ Disfruta de la interacción con su familia
- ☐ Puede estar cerca de personas sin ansiedad
- ☐ No salta excesivamente a las personas (o está en proceso de mejora)
- ☐ Acepta caricias sin tensarse
- ☐ No muestra agresividad defensiva hacia personas conocidas
- ☐ Puede conocer personas nuevas sin pánico

Interacción Social con Otros Perros

- ☐ Puede cruzarse con otros perros sin reacciones extremas
- ☐ Tiene experiencias positivas con otros perros (si tiene oportunidad)
- ☐ No muestra agresividad sistemática
- ☐ No está constantemente sobreexcitado al ver otros perros
- ☐ Puede ignorar perros a distancia

PARTE 3: ESTIMULACIÓN MENTAL



Actividad Mental

- ☐ Tiene juguetes interactivos o puzzles
- ☐ Trabaja por su comida (al menos parcialmente)
- ☐ Aprende cosas nuevas regularmente
- ☐ Tiene oportunidad de usar el olfato (búsquedas, rastreos)
- ☐ Varía sus actividades (no siempre lo mismo)
- ☐ Resuelve pequeños retos en su día a día
- ☐ No muestra signos de aburrimiento extremo

PARTE 4: VÍNCULO Y COMUNICACIÓN



Comunicación

- ☐ Tu perro te mira espontáneamente durante los paseos (check-in)
- ☐ Responde a tus señales de forma consistente
- ☐ Puedes leer sus señales de estrés o incomodidad
- ☐ Se comunica contigo antes de reaccionar (te mira, busca)
- ☐ Entiendes qué intenta decirte en diferentes situaciones

Vínculo

- ☐ Tu perro te busca cuando algo le preocupa
- ☐ Puede relajarse en tu presencia
- ☐ Disfruta del tiempo contigo
- ☐ Confía en tus decisiones (te sigue cuando cambias de dirección)
- ☐ Puede separarse de ti sin ansiedad extrema
- ☐ No depende de ti de forma patológica
- ☐ Tenéis momentos de conexión genuina (no solo órdenes)

Estructura y Rutinas

- ☐ Tu perro tiene rutinas diarias predecibles
- ☐ Sabe qué esperar en diferentes situaciones
- ☐ Tiene horarios consistentes (comida, paseos, descanso)
- ☐ Las reglas en casa son claras y consistentes
- ☐ Todos en casa aplican las mismas normas
- ☐ Tiene un propósito o "trabajo" en su día a día

PARTE 5: SEÑALES DE ALARMA



Marca si observas alguna de estas señales (requieren atención):

Señales Físicas

- ☐ Pérdida o aumento súbito de peso
- ☐ Cojera o dificultad para moverse
- ☐ Vómitos o diarrea frecuentes
- ☐ Rascado excesivo o pérdida de pelo
- ☐ Cambios en el apetito (mucho más o mucho menos)
- ☐ Respiración dificultosa
- ☐ Cambios en su forma de beber agua

Señales Emocionales/Conductuales

- ☐ Cambio súbito de comportamiento
- ☐ Agresividad nueva o intensificada
- ☐ Apatía o desinterés en cosas que antes disfrutaba
- ☐ Ansiedad extrema (jadeo constante, inquietud, no puede relajarse)
- ☐ Miedo intensificado sin causa aparente
- ☐ Conductas compulsivas nuevas
- ☐ Destructividad súbita
- ☐ Problemas de control de esfínteres (habiendo estado educado)

SI HAS MARCADO ALGUNA SEÑAL DE ALARMA:

→ Consulta con tu veterinario PRIMERO (muchos cambios de conducta tienen causa física)

→ Si descartada causa física, contacta con un profesional de educación canina

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Este checklist no es un examen que tu perro apruebe o suspenda. Es una fotografía de su situación actual. Todos los perros tienen áreas fuertes y áreas que pueden mejorar.

Áreas con muchas casillas marcadas:

→ Tu perro está bien en esa área. Mantenlo así.

Áreas con pocas casillas marcadas:

→ Es un área de oportunidad. Prioriza 1-2 aspectos para mejorar.

→ No intentes arreglar todo a la vez.

Cambios súbitos:

→ Si algo que antes estaba bien ahora no lo está: ATENCIÓN.

→ Los cambios bruscos suelen indicar problemas físicos o emocionales.

→ Consulta con profesionales.

¿NECESITAS AYUDA?

Si después de revisar este checklist identificas áreas donde tu perro necesita apoyo, estoy aquí para ayudarte.

Trabajo presencial en Galicia y online para el resto de España y Latinoamérica.

Bruma Connection

Educación Canina | Galicia

Web: <https://brumaconnection.com>

Email: hola@brumaconnection.com

Redes:

Recuerda: no busques perfección, busca bienestar.

*Tu perro no necesita que seas perfecto,
solo que seas consciente.*

Licencia Creative Commons BY-SA 4.0

Eres libre de compartir y adaptar este contenido siempre que des crédito apropiado y compartas bajo la misma licencia.