

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

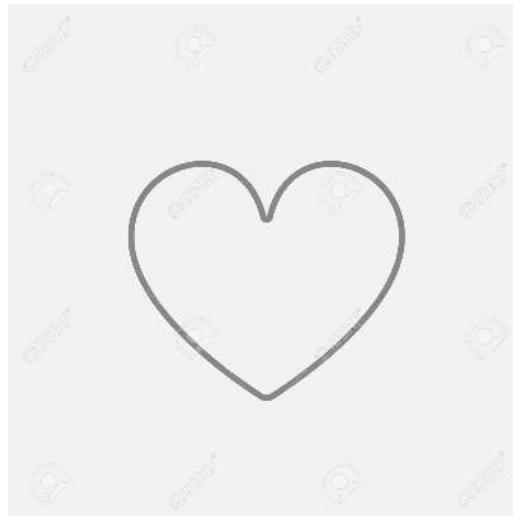
Descanso

- 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

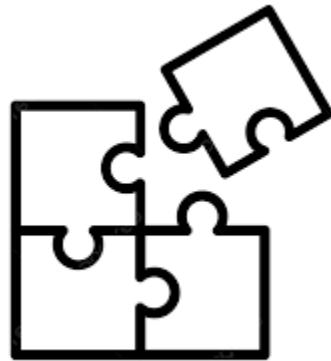
Interacción Social con Personas

- 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 (habiéndolo 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://brumacconnection.com>

Email: hola@brumacconnection.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.