

DE LADRIDOS A CALMA **EN 7 DÍAS**

EL MÉTODO QUE TU PERRO SÍ ENTIENDE



EL CÓDIGO CANINO

La ciencia para comprender a tu perro

Antes de empezar...

Si llegaste hasta aquí, probablemente llevas semanas — o meses — sintiéndote agotado cada vez que tu perro ladra. Tal vez ya probaste ignorarlo, gritarle, usar sprays, llevarle a clases, ver videos... y nada funcionó de verdad. O funcionaba un día y al siguiente volvía a ser igual.

Este material está construido sobre evidencia real: etología aplicada (el estudio del comportamiento animal en su contexto), psicología del aprendizaje y adiestramiento en refuerzo positivo. Sin castigos, sin gritos, sin gadgets extraños.

 **Quiero decirte algo importante: no es culpa tuya, y tampoco es culpa de tu perro.** El ladrido es un comportamiento completamente normal en los perros. El problema no es que ladre — el problema es que nadie te explicó por qué lo hace en ese momento específico, y por eso ninguna solución genérica funcionó de forma duradera.



Una promesa honesta

Este protocolo está diseñado para reducir, controlar y mejorar los episodios de ladrido en 7 días de práctica consistente. No es una cura instantánea ni un truco mágico — es un proceso que funciona porque le enseña a tu perro algo que sí entiende. Con paciencia y constancia, los resultados son reales y duraderos.



Cómo usar este material

Lee primero las secciones 1 y 2 completas antes de empezar el protocolo. Entender el *'por qué'* hace que el *'cómo'* tenga mucho más sentido y que te sea más fácil mantener la constancia cuando el proceso se ponga difícil.

Imprime el checklist de la última página y pégalo donde lo veas todos los días — en el refrigerador, en la puerta, donde sea que tu perro suela estar contigo.

Una nota sobre la salud de tu perro.

Este protocolo está diseñado para perros sanos cuyo ladrido responde a causas conductuales y ambientales. Sin embargo, en algunos casos el comportamiento cambia porque hay algo físico detrás — y eso necesita atención veterinaria antes de cualquier trabajo de conducta.

Consulta con tu veterinario antes de empezar si observas alguna de estas situaciones:

- El ladrido o la irritabilidad aparecieron de forma repentina, sin un cambio claro en el entorno.
- Tu perro muestra otros cambios simultáneos: menos apetito, menos energía, rigidez al moverse, o cambios en el sueño.
- Es un perro mayor de 8 años y el comportamiento cambió en los últimos meses.
- El ladrido va acompañado de gruñidos, enseñar los dientes o intentos de mordida.

El dolor, el hipotiroidismo, la disfunción cognitiva y otras condiciones médicas pueden manifestarse como cambios de comportamiento. Descartarlas primero no es ser exagerado — es ser responsable con tu perro.

Si tu perro está sano y el ladrido lleva semanas o meses sin un cambio físico evidente, puedes empezar el protocolo con confianza.





Sección 1

Qué está pasando: los 2 tipos de ladrido que necesitas conocer

Antes de intentar cambiar algo, necesitas entender qué está ocurriendo. Porque no todos los ladridos son iguales, y tratarlos a todos igual es exactamente por qué nada ha funcionado hasta ahora.

El ladrido no es el problema — es el mensaje

Imagina que cada vez que suena el timbre, tu vecino de arriba empieza a golpear el piso. Si intentas callar el golpeo sin entender qué lo está causando, nunca lo vas a resolver. Con el ladrido pasa exactamente lo mismo.

Tu perro ladra porque algo en su entorno, en su cuerpo o en su historia le está diciendo que lo haga. La buena noticia: cuando identificas ese '*algo*', tienes el 80% del trabajo resuelto.

¿Hay algo que lo disparó?

Sí → Tipo 1
(Activación / Alerta)



Disparado por estímulos externos (visitas, ruidos), ladrido rápido y repetitivo de alta energía.

No → Tipo 2
(Frustración / Ansiedad)



Ladrado monótono sostenido por soledad, aburrimiento, estrés acumulado, o para llamar la atención. A veces con pacing o destrucción.

Tipo 1: Ladrado por activación o alerta

Ocurre cuando algo externo lo dispara: el timbre, un perro que pasa por la ventana, los vecinos en el pasillo, alguien que llega a casa, una bolsa que cae. Es un ladrido de alta energía, rápido, repetitivo. Tu perro no está siendo malo — su sistema nervioso se activó y está respondiendo como lo haría cualquier animal alerta.

Tipo 2: Ladrado por frustración o ansiedad

Ocurre cuando algo lo estresa internamente: estar solo, querer algo que no puede tener, aburrimiento acumulado, o una historia de aprendizaje donde el ladrado fue la única herramienta que le funcionó para obtener atención. Es más sostenido, a veces monótono, y puede ir acompañado de caminar en círculos o destrucción.

Cómo identificar cuál es el de tu perro

1

¿Empieza siempre después de algo específico?

¿Un sonido, una persona, un animal? Si la respuesta es sí, probablemente es **Tipo 1**.

2

¿Ladra aunque no haya ninguna novedad?

Especialmente cuando está solo o cuando no le prestas atención. Eso apunta al **Tipo 2**.

3

¿Hay momentos del día en que ladra mucho más?

El Tipo 1 se concentra en los momentos de estimulación; el Tipo 2 puede aparecer en cualquier momento pero suele ser peor en momentos de baja actividad.

¿Por qué esto cambia todo?

El protocolo de los 7 días incluye ejercicios para ambos tipos, pero el orden y el énfasis varía. Si tu perro tiene Tipo 1, el trabajo va a estar en cambiar su respuesta emocional al estímulo que lo activa — lo que en psicología del aprendizaje se llama **contra-condicionamiento**. Si tiene Tipo 2, el trabajo empieza antes: en reducir la tensión acumulada y en enseñarle otras formas de comunicarse.

En muchos perros coexisten ambos tipos. Eso es normal y también tiene solución.



Una nota sobre el nivel de activación Los perros tienen un '*termostato emocional*'. Cuando pasan muchas horas en un estado de alta activación — muchos estímulos, poca descarga, pocas rutinas predecibles — ese termostato se queda arriba. Un perro con el termostato alto ladra más, se frustra más rápido y le cuesta más trabajo calmarse. Parte del protocolo de 7 días está diseñado específicamente para bajar ese termostato. Cuando lo logras, todo lo demás funciona mucho mejor.

Sección 2

Los 3 errores que empeoran todo sin que lo sepas

Estos errores son más comunes de lo que crees. Reconocerlos no es sentir culpa — es tener el mapa para cambiar de dirección.

01

Error 1 — Reaccionar cuando el ladrido ya empezó

Escenario real: suena el timbre, tu perro explota en ladridos, tú corres a la puerta y le dices *'ya, ya, calla, tranquilo'*, le tomas del collar, o simplemente lo ignoras mientras él sigue. Cualquiera de estas respuestas llega demasiado tarde.

Cuando el ladrido ya empezó, el sistema nervioso de tu perro ya está en marcha. Intentar calmarlo en ese momento es como intentar apagar un incendio con un vaso de agua. Además, tu intervención en ese momento — aunque sea con voz calmada — puede estar reforzando sin querer la conducta porque le estás dando atención justo cuando ladra.

Lo que funciona en cambio: El trabajo efectivo ocurre ANTES del ladrido: en el momento en que tu perro detecta el estímulo pero antes de que reaccione. Eso se logra con práctica deliberada, que es exactamente lo que el protocolo te va a enseñar.

02

Error 2 — Repetir órdenes que tu perro no comprende en ese estado

Escenario real: tu perro ladra sin parar porque ve un perro por la ventana. Tú le dices *'sienta', 'quieto', 'no', 'shhh'*. Él no te hace caso. Tú lo dices más fuerte, más veces. Él sigue ladrando.

Cuando un perro está en estado de alta activación emocional, literalmente no puede procesar instrucciones complejas. No es que sea terco o estúpido — es biología. Su corteza prefrontal está siendo opacada por la respuesta emocional. Es como pedirle a alguien que sume números mientras le están asustando. Además, cada vez que tu perro ignora una orden, aprende que puede ignorarla.

Lo que funciona en cambio: Las instrucciones tienen que llegar cuando el perro todavía puede escuchar — es decir, con estimulación baja o media. El protocolo empieza con estímulos de intensidad controlada precisamente por esta razón.

03

Error 3 — La inconsistencia sin saberlo

Escenario real: el lunes te llama un amigo y el perro ladra — lo ignoras porque estás ocupado. El martes viene tu madre y el perro ladra — le das un abrazo para calmarlo. El miércoles llega comida a domicilio y el perro ladra — le gritas. Tres días, tres respuestas distintas.

Los perros aprenden por patrones, no por lógica. Cuando el mismo comportamiento produce resultados distintos de forma impredecible, tu perro no puede formar un patrón claro. Entonces, en vez de abandonar la conducta, la intensifica — porque a veces funcionaba y quizá si ladra más fuerte, funcione de nuevo. Esto se llama **refuerzo intermitente** y es el mecanismo más poderoso para hacer que un comportamiento persista.

Lo que funciona en cambio: Durante los 7 días del protocolo, todos en la casa responden al ladrido de la misma manera. No tiene que ser perfecta — pero sí consistente.

Si te identificaste con uno o varios de estos errores, bien. Eso significa que tienes información real para trabajar. El objetivo de esta sección no es hacerte sentir mal — es que a partir de hoy, cada interacción con tu perro esté guiada por algo más que la frustración del momento.



Sección 3

El protocolo de 7 días: rutina diaria de 10 a 15 minutos

Este protocolo está diseñado para que funcione dentro de tu vida real — no en condiciones de laboratorio. No necesitas un patio enorme, equipamiento especial ni horas libres. Necesitas **10 a 15 minutos al día** de sesión formal, un poco de comida que a tu perro le guste, y la disposición de ser consistente.

📌 **Una aclaración honesta sobre 'solo 10 a 15 minutos'** La sesión estructurada dura eso. Pero el protocolo también te pide algo más: que cambies cómo respondes al ladrido durante todo el día, no solo en el momento de práctica. Eso no requiere tiempo adicional — requiere atención consciente, especialmente durante las primeras dos semanas. Es una carga real. Si la conoces de antemano, es mucho más fácil sostenerla sin frustrarse.

Las 3 capas del protocolo



Capa 1: Bajar el termostato (días 1-2)

Reducir la activación general del perro con rutinas predecibles, ejercicio mental y momentos de calma intencionada. Sin esto, nada de lo demás funciona bien.



Capa 2: Enseñar una respuesta alternativa (días 3-5)

Darle a tu perro algo que hacer cuando aparece el estímulo que lo activa. Esto reemplaza el ladrido por una acción incompatible con él.



Capa 3: Generalizar y consolidar (días 6-7)

Practicar en condiciones cada vez más parecidas a la vida real para que el nuevo comportamiento sea automático, no solo algo que hace cuando practicamos.

Mantenimiento (a partir del día 8): Sesiones de 5 a 10 minutos cada 2-3 días para mantener lo aprendido. El aprendizaje en perros se consolida con práctica espaciada.

Antes de empezar: dos cosas que necesitas preparar



Premio de alto valor

No el mismo de todos los días — algo que a tu perro le parezca extraordinario. Puede ser trocitos de pollo cocido, queso fresco, salchicha de pavo, o lo que descubras que le vuelve loco. Guárdalo en una bolsita en el bolsillo o cerca del lugar donde vas a practicar. Este premio es solo para las sesiones de entrenamiento — si lo das en otros momentos, pierde su poder.

Una escala de activación del 1 al 5

Antes de cada sesión, observa a tu perro y decide en qué punto está:

- **1** = dormido o muy tranquilo
- **2** = relajado y alerta
- **3** = activado pero manejable
- **4** = muy activado y con dificultad para concentrarse
- **5** = fuera de control

Los días 1 y 2, practica solo con el perro en 1 o 2. Los días 3 en adelante, puedes subir gradualmente.

El protocolo día a día

DÍA 1

Fase Observación y línea base

Actividades Mañana: Observa a tu perro sin intervenir. Anota: cuántas veces ladró, ante qué, a qué hora, durante cuánto tiempo. Practica 5 minutos de 'calma intencional'.

Tarde/noche: Repite los 5 minutos de calma en un momento distinto del día. Evita reaccionar al ladrido — solo observa y anota.

Consejo: No esperes ningún cambio hoy. El día 1 es para ti, no para tu perro.

DÍA 2

Fase Rutina y descarga mental

Actividades Mañana: Introduce el ejercicio de búsqueda (ver Sección 4). 5 minutos antes de las horas pico de ladrido.

Tarde/noche: Repite el ejercicio de calma intencional. Si tu perro está en nivel 1-2, intenta el ejercicio de 'mírame' por primera vez — solo 3 minutos.

Consejo: La descarga mental cansa más que la física.

DÍA 3

Fase Primera respuesta alternativa

Actividades Mañana: Practica el ejercicio 'lugar de calma'. Empieza sin estímulos externos — solo tú y el perro.

Tarde/noche: Repite 'lugar de calma'. Si ayer el 'mírame' funcionó bien, incorpóralo hoy al inicio de la sesión de tarde.

Consejo: Mantente por debajo del nivel 3 de activación.

DÍA 4

Fase Introducir el estímulo con control

Actividades Mañana: Usa una versión muy suave del estímulo que activa el ladrido. Si es el timbre, reproduce el sonido en volumen bajo desde el celular. Premio inmediato si el perro te mira en lugar de ladrar.

Tarde/noche: Practica 'lugar de calma' con el sonido suave de fondo. Si funciona, sube el volumen un poco.

Consejo: Esto se llama desensibilización sistemática.

El protocolo día a día

DÍA 5

Fase Construcción de la respuesta

Mañana: Practica la secuencia completa: estímulo suave → señal 'mírame' → perro te mira → premio. Repite 8 a 10 veces.

Tarde/noche: Aumenta ligeramente la intensidad del estímulo. Si el perro falla más de 3 veces seguidas, vuelve al paso anterior.

Consejo: *El fracaso no es retroceso. Es información.*

DÍA 6

Fase Condiciones más reales

Mañana: Practica con el estímulo real, pero controlado: timbra tú mismo desde fuera, pide a alguien de confianza que llame. Aplica la secuencia completa.

Tarde/noche: Practica con algún otro estímulo secundario — el teléfono, las llaves, las bolsas.

Consejo: *Si hay más de una persona en casa, hoy es el día para que todos practiquen la misma respuesta.*

DÍA 7

Fase Consolidación y evaluación

Mañana: Practica en una situación lo más parecida posible a la vida real. Observa: cuánto ha cambiado la intensidad y la frecuencia del ladrido comparado con el día 1.

Tarde/noche: Sesión libre: pon a prueba lo aprendido en un contexto cotidiano sin preparación previa. Anota los resultados.

Consejo: *Compara tus notas del día 1 con las de hoy. El progreso es el dato más importante, no la perfección.*

Sección 4

3 ejercicios explicados de forma simple y aplicable

Estos tres ejercicios son las herramientas del protocolo. Cada uno tiene un propósito específico y están ordenados del más fácil al más avanzado. Léelos todos antes de empezar.

Ejercicio 1 — Búsqueda en casa

Para bajar el termostato

Ejercicio 2 — Mírame

Para crear un punto de contacto

Ejercicio 3 — Lugar de calma

Para tener una base segura

Ejercicio 1

Búsqueda en casa (para bajar el termostato)

Propósito: darle al perro un trabajo mental que canse y calme. Ideal para los días 1 y 2, y como rutina de mantenimiento para siempre.

Cómo se hace:

Toma 10 a 15 trocitos del premio de alto valor. Con tu perro en otra habitación o mirando hacia otro lado, esconde los premios por toda la zona donde el perro pueda moverse libremente: debajo de un cojín, cerca de la pata de una silla, junto a la puerta. Luego dile con voz tranquila *'busca'* y deja que los encuentre solo.

Por qué funciona:

El olfato es el sentido dominante del perro. Cuando lo usa de forma activa, su sistema nervioso entra en un estado de concentración tranquila — el equivalente canino de un rompecabezas absorbente. Después de una sesión de búsqueda, la mayoría de los perros se tumban y descansan. Es exactamente el estado que buscamos para empezar a trabajar.

Ejemplo cotidiano: si sabes que a las 7pm empiezan los vecinos a llegar y tu perro siempre ladra, haz el ejercicio de búsqueda a las 6:40pm. Llegará a las 7pm con el termostato más bajo.

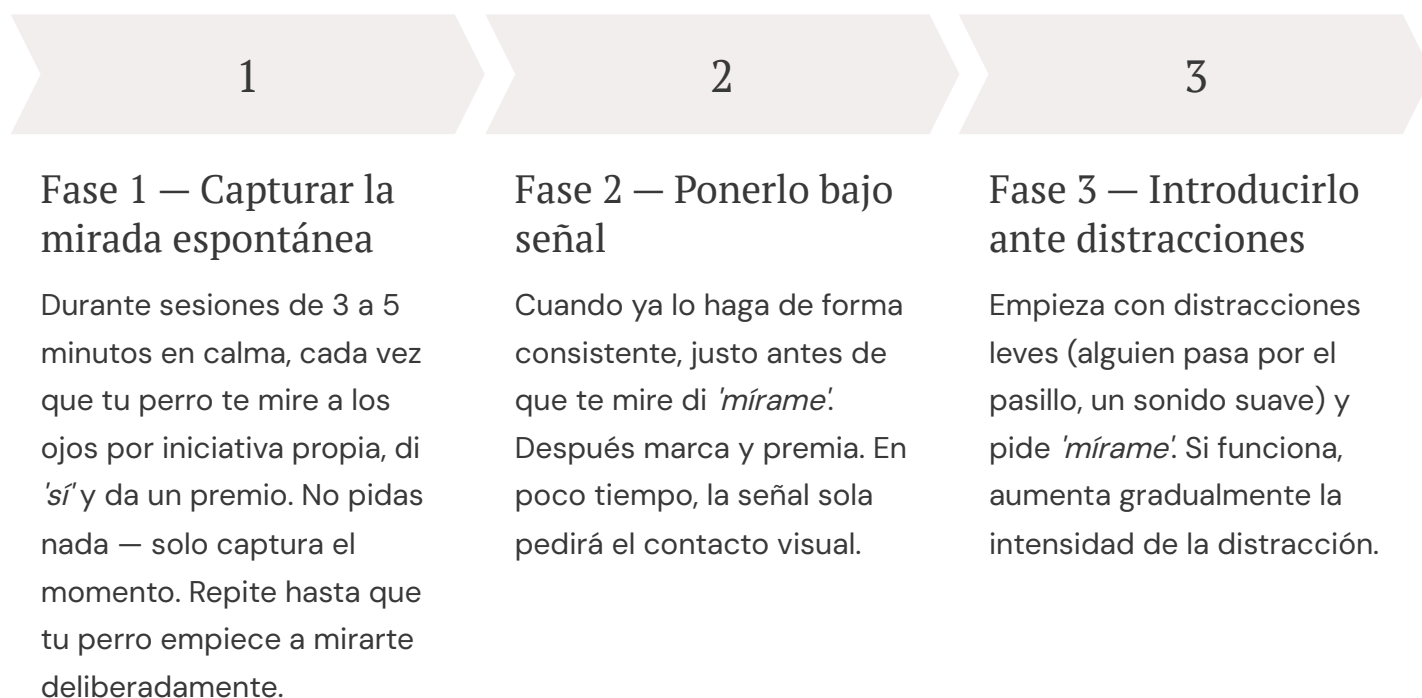
Frecuencia: 1 a 2 veces al día, especialmente antes de los momentos de mayor activación.

Ejercicio 2

Mírame (para crear un punto de contacto)

Propósito: enseñarle a tu perro a buscarte con la mirada cuando aparece un estímulo, en lugar de explotar en ladridos.

Cómo se hace — en tres fases:



Por qué funciona: El contacto visual con el humano de referencia es incompatible con el ladrido de activación. Un perro no puede ladrar frenéticamente y mirarte a los ojos al mismo tiempo. Cuando entrenas esto, le estás dando a tu perro una respuesta alternativa — algo que le funciona y le calma en lugar de algo que le activa.

Ejemplo cotidiano: suena el teléfono. Tu perro empieza a ponerse nervioso. Antes de que ladre, di 'mírame'. Si contesta, premio. Si no, no pasa nada — la próxima vez con estímulo más suave.

📌 **El detalle que más afecta los resultados: el timing del premio** El cerebro del perro conecta la conducta con la consecuencia solo si la consecuencia llega en menos de un segundo. Si tu perro te mira y le das el premio tres segundos después, lo que aprende no es '*mirarme = premio*' sino '*lo que sea que hice mientras esperaba = premio*'. No tiene que ser perfecto, pero sí rápido.

Ejercicio 3

Lugar de calma (para tener una base segura)

Propósito: enseñarle a tu perro que hay un lugar específico donde puede ir a estar tranquilo, y que ir ahí es la mejor decisión que puede tomar cuando el mundo se pone intenso.

Qué necesitas: Una esterilla, cama o manta que sea exclusiva para este ejercicio. No su cama normal ni el sofá — un objeto específico que solo aparezca en los momentos de entrenamiento o en los momentos donde quieras que tu perro se calme.

Cómo se hace — cuatro pasos:

01

Pisar la esterilla

Coloca la esterilla en el suelo. Cuando tu perro la pise por primera vez (por curiosidad o por casualidad), di 'sí' y da un premio. Repite 5 a 8 veces hasta que aprenda que pisar la esterilla = premio.

02

Sentarse o tumbarse

Una vez que la pise con confianza, espera a que además se siente o se tumbe en ella. Marca y premia con entusiasmo. Esto puede tardar unos días — es normal.

03

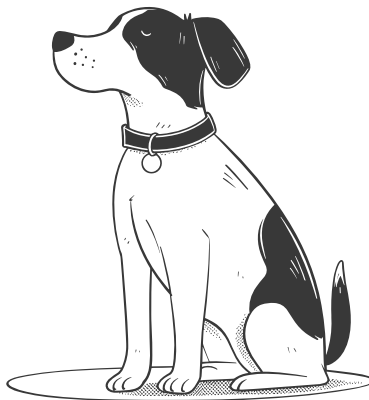
Agregar la señal

Cuando ya se tumbe de forma consistente, introduce la palabra 'lugar' justo antes de que lo haga. Pronto la señal sola le llevará a la esterilla.

04

Practicar con distracciones

Practica enviarlo al lugar con distracciones graduales. Primero con alguien caminando por la habitación, luego con la puerta, luego con el timbre.



Por qué funciona: El lugar de calma se convierte en un ancla emocional. Con suficiente práctica, el perro lo asocia con sentirse tranquilo y recibir cosas buenas. Cuando el mundo se activa — llega alguien, suena algo — mandarle al lugar es darle una instrucción clara que él conoce y que le genera bienestar, en vez de dejarle sin herramientas.

Ejemplo cotidiano: llaman a la puerta. Antes de abrir, dices 'lugar'. Tu perro va a la esterilla. Abres la puerta con el perro tranquilo. La visita entra sin ser recibida con ladridos. Das el premio cuando la situación está calmada.



Sección 5

Qué hacer si no ves resultados: ajustes reales

Si llegaste al día 4 o 5 y sientes que nada está cambiando, esta sección es para ti. Antes de concluir que el protocolo no funciona, vamos a revisar juntos las causas más comunes de progreso lento — porque en el 90% de los casos hay un ajuste específico que lo resuelve.

Diagnóstico rápido: cuatro preguntas clave

1

¿El estímulo está demasiado intenso?

Si practicas directamente con el timbre de la puerta pero tu perro explota cada vez que lo escucha, el estímulo está por encima de su umbral de tolerancia. Vuelve a una versión más débil: el sonido en el celular a volumen bajo, alguien golpeando suavemente la pared, o la voz de alguien desconocido grabada. El progreso en desensibilización siempre va de menos a más intensidad, nunca al revés.

2

¿El premio no es suficientemente motivante?

Si tu perro acepta el premio pero luego sigue ladrando igual, o directamente lo rechaza cuando está activado, el premio no es lo suficientemente valioso. Sube la escala: si usabas pienso, prueba con queso. Si ya usabas queso, prueba pollo cocido. Un perro que rechaza premios cuando ladra está demasiado activado — baja la intensidad del estímulo antes de subir el valor del premio.

3

¿Las sesiones son demasiado largas?

Las sesiones de más de 10 minutos con estímulos activos generalmente producen el efecto contrario: el perro se frustra, se activa más, o simplemente deja de participar. Si notas que tu perro empeora hacia el final de la sesión, corta antes. Cinco repeticiones exitosas y terminar en positivo es mejor que veinte repeticiones mixtas.

4

¿Hay inconsistencia en el hogar?

Si tú practicas el protocolo pero otra persona de la casa reacciona diferente al ladrido — ya sea ignorando, gritando, o dando atención — el perro recibe señales contradictorias y el aprendizaje se entorpece. Dedicar 10 minutos a explicar el protocolo básico a todos los convivientes y pégales una nota con las reglas simples.

Situaciones que requieren más tiempo

Algunos perros necesitan más de 7 días, y eso es completamente normal. En particular, si tu perro tiene alguna de estas características, planea un proceso de **3 a 4 semanas** usando el protocolo como base:

- Perros rescatados con historia desconocida o experiencias negativas tempranas.
- Perros con más de 3 años de hábito de ladrido muy arraigado.
- Perros de razas con predisposición alta al ladrido alerta (pastores, terriers, nordic breeds).
- Perros con ansiedad por separación diagnosticada o sospechada.

En todos estos casos, el protocolo sigue siendo válido — solo el ritmo cambia. Quédate en cada fase hasta que el perro la domine antes de avanzar a la siguiente.

Cuándo buscar ayuda profesional

Este protocolo está diseñado para la mayoría de los casos de ladrido reactivo o por frustración. Hay situaciones, sin embargo, donde te recomendamos buscar el acompañamiento de un etólogo o adiestrador especializado en refuerzo positivo:

- Si el ladrido va acompañado de gruñidos, enseñar los dientes o intentos de mordida.
- Si sospechas que hay dolor físico o una condición médica detrás del comportamiento.
- Si tu perro tiene ataques de pánico severos o destrucción extrema cuando está solo.
- Si después de 3 semanas de práctica consistente no hay ningún cambio.

 **Una nota final sobre el progreso** El progreso real no es lineal. Habrá días en que todo funcione y días en que parezca que retrocediste. Los retrocesos son parte del aprendizaje — tanto del perro como del dueño. Lo que importa no es que cada día sea perfecto, sino que la tendencia general a lo largo de las semanas vaya en la dirección correcta: menos intensidad, menos duración, más rapidez para calmarse.

Para terminar

Cambiar el comportamiento de un perro es un proceso relacional.

No es solo enseñarle trucos — es aprender a comunicarte con alguien que percibe el mundo de una manera completamente diferente a la tuya, y encontrar una forma de entenderse.

Lo que este protocolo te está pidiendo es exactamente eso: que en vez de reaccionar, observes; en vez de repetir lo que no funciona, ajustes; y en vez de frustrarte cuando el proceso va lento, confíes en que cada sesión — incluso las imperfectas — está construyendo algo.

Tu perro no ladra para hacerte la vida imposible. Ladra porque es la mejor herramienta que tiene para comunicarse con un mundo que muchas veces no entiende. Tu trabajo — y el de este material — es darle herramientas mejores.



Observa

En vez de reaccionar



Ajusta

En vez de repetir lo que no funciona



Confía

Cada sesión — incluso las imperfectas — está construyendo algo



Si no ves progreso claro después del día 5, lee la Sección 5 del manual para ajustes específicos. El progreso no siempre es lineal — lo que importa es la tendencia general.

EL CÓDIGO CANINO



LA CIENCIA PARA COMPRENDER A TU PERRO

Checklist diario — 7 días

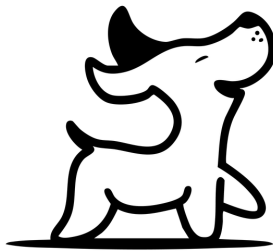
De ladridos a calma: tu registro de práctica

Imprime esta hoja y pégala donde la veas todos los días. Marca cada casilla al completar la actividad. La consistencia es el único requisito.

Día	Fase	Actividades
DÍA 1	Observación y línea base	☐ Observé cuándo y por qué ladró (anoté) ☐ Sesión mañana: 5 min calma intencionada ☐ Sesión tarde: 5 min calma intencionada ☐ Nota el nivel de activación (1-5): ____
DÍA 2	Rutina y descarga mental	☐ Ejercicio de búsqueda (mañana) ☐ Sesión 'mírame' por primera vez (3 min) ☐ Sesión calma intencionada (tarde) ☐ Nota el nivel de activación (1-5): ____
DÍA 3	Primera respuesta alternativa	☐ Ejercicio 'lugar de calma' Paso 1 ☐ Sesión 'mírame' con distracción leve ☐ Búsqueda antes del momento pico ☐ Nota el nivel de activación (1-5): ____
DÍA 4	Estímulo controlado	☐ Estímulo a volumen bajo (sonido en celular) ☐ Secuencia: estímulo → 'mírame' → premio ☐ Lugar de calma Paso 2 ☐ Nota el nivel de activación (1-5): ____
DÍA 5	Construcción de la respuesta	☐ Secuencia completa x8-10 repeticiones ☐ Subir intensidad si los 10 son exitosos ☐ Sesión corta si hay frustración — terminar positivo ☐ Nota el nivel de activación (1-5): ____
DÍA 6	Condiciones reales	☐ Estímulo real controlado (timbre real, etc.) ☐ Todos en casa aplicaron la misma respuesta ☐ Lugar de calma con distracción real ☐ Nota el nivel de activación (1-5): ____
DÍA 7	Consolidación y evaluación	☐ Sesión libre — contexto real sin preparación ☐ Comparar notas del día 1 con hoy ☐ Anotar los 3 mayores cambios observados ☐ Planear rutina de mantenimiento (cada 2-3 días)

DE LADRIDOS A CALMA **EN 7 DÍAS**

EL MÉTODO QUE TU PERRO SÍ ENTIENDE



EL CÓDIGO CANINO

La ciencia para comprender a tu perro

© 2026 El Código Canino — Ediciones CoreHub Digital

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción parcial o total sin autorización escrita

codigocanino.corehub.digital