

Gatos: Comportamiento Nocturno



¿Le ha estado despertando su gatito a las 5 de la mañana para jugar o pedirle comida? ¿Se pasa la noche jugando con sus juguetes que ignora durante el día sin dejar que usted duerma? ¿Se lanza su gatito sobre sus pies justo en el momento que usted logra dormirse? ¿O se trata de que su gato adulto -que duerme todo el día- de repente se pasa la noche despierto y vocalizando?

Hay dos diferentes clases de comportamientos nocturnos en los gatos:

- 1. El gato joven** que está activo debido a ser "crepuscular" -esto significa que es más activo al amanecer y al atardecer. Estas son las mejores partes del día para la caza y, aunque nuestros gatos están domesticados y rara vez tienen que cazar su alimento, este comportamiento aún puede estar arraigado y puede conducir a un mayor nivel de actividad y conducta de juego durante esas horas del día. Es importante recordar que para el gato, este comportamiento es normal, aunque para los propietarios a menudo son sólo "malos hábitos".
- 2. El gato mayor** que es activo durante la noche puede serlo *debido a cambios en su ciclo del sueño*, y estos pueden ser signos de disfunción cognitiva. El gato que vocaliza durante la noche puede estarlo haciendo debido a la pérdida o a cambios en la capacidad auditiva. También pudiera estarlo haciendo por ansiedad. Si nota cualquiera de estos cambios en su gato adulto, llévelo a una consulta con su veterinario de inmediato.

Nuestro deseo es que esta información le ayude a lograr pasar una noche relajada y de reposo tranquilo tanto a usted como a su gato.

Cómo Prevenir y Modificar El Comportamiento

Usted puede usar las siguientes sugerencias para prevenir y modificar estos comportamientos en los gatitos jóvenes, gatos adultos y gatos mayores.

- **Establezca una rutina.** Establezca una rutina para su gato que coincida con la suya. Si su gato es muy juguetón y usted tiende a dormirse tarde, empiece una sesión de juego cada noche alrededor de las 11:30 pm. Sirva al gato su comida más grande del día justo antes de irse a la cama. Independientemente de lo que sienta su gato, no es imprescindible que le dé de comer o juegue con él a la hora de levantarse en la mañana o justo cuando usted llega a casa del trabajo. Alimentar a su gato en las primeras horas de la mañana sólo le enseñará que el despertar a su dueño resultará en la recompensa de recibir su comida-esto, a su vez, aumentará el deseo del gato de despertarlo cada vez más temprano. Para evitar esto, primero báñese, desayune y luego juegue con él por unos minutos y dele de comer. Sea cual sea su horario personal, incluya a su gato. Lo importante es establecer un horario y atenerse a él.
- **Ejercicio diario.** Sin importar la edad de su gato, él necesita ejercicio diario. De hecho, muchos gatos necesitan 2 o más sesiones de juego de 20-30 minutos con juguetes interactivos, y no importa a qué hora del día. La clave está en que las sesiones sean **interactivas**. Recuerde, el tiempo de juego también es tiempo para reforzar su relación con su gato. Entre más tiempo pase interactuando directamente con su gato, más estrecho será el vínculo que comparten. Es verdad que pasar tiempo acariciándolo también es una forma de interactuar, pero el tiempo de juego envuelve el cuerpo y la mente, requiere más energía y cansa al gato de manera que lo ayudará a dormir mejor por la

Gatos: Comportamiento Nocturno *(continuado)*

noche. ¡Una buena sesión de juego antes de la hora de dormir es esencial para una buena noche de descanso para los dos!

- **Estimulación Mental.** No deje que su gato duerma todo el día; proporcione estimulación mental. Puede lograr esto aun cuando usted no esté en casa. Abra las cortinas, establezca un comedero para pájaros cerca de la ventana, rellene un juguete Kong® o un juguete dispensador de comida antes de salir en la mañana, deje la televisión encendida, puesta a un canal de la naturaleza, o deje al alcance diferentes objetos cada día (como una bolsa de papel un día y una caja de cartón grande el próximo). Cambie la ubicación del plato de comida para que su gato pueda "cazarla". Ponga hierba gatera en el árbol de gato cuando llegue a casa del trabajo, y rote los juguetes de juego independiente para mantenerlo interesado. Estas son sólo algunas opciones. ¡Siéntase libre de usar su imaginación para mantener entretenido a su gatito!
- **Lugares designados para el juego.** Escoja uno o dos lugares en su hogar en el que puedan jugar. Estos pueden ser la sala, la cocina, o el árbol de gato. Le sugerimos que NO use su dormitorio como lugar de juego. Sólo resultará en confundir al gato, si durante el día puede jugar en el dormitorio, pero por la noche no puede. NUNCA juegue con el gato en su cama.
- **Recoja los juguetes en la noche.** Antes de acostarse, camine por la casa y recoja cualquier cosa que rueda, rebota, o hace ruido. Si el gato no tiene disponible la tentación de jugar, es mucho más probable que duerma durante la noche.
- **Duerma solo.** Muchos de nosotros no podemos imaginarnos una noche entera sin nuestros animalitos, pero si resulta que estos mismos no nos dejan dormir, una opción es dormir en una habitación separada. Provea al gatito su propia habitación, o cierre la puerta de su dormitorio. Es posible que tenga que probar ambas opciones para ver cuál funciona mejor.
- **Si su gato le pide atención o una sesión de juego durante la noche mientras usted está intentando dormir, ignórelo.** Si usted decide dormir solo, usted debe hacer cumplir su decisión por no premiar el comportamiento no deseado (pedir atención a una hora no permitida). Puede tomar semanas para que su gato cese de golpear la puerta de su dormitorio, pero si usted se rinde y la abre mientras él está tocando, él se la pondrá aún más difícil la próxima vez que intente ponerse firme. Una idea para evitar que el gato golpee la puerta incesantemente es usar cinta adhesiva de doble cara (use una pequeña cantidad antes de pegarla a una sección grande de la puerta, ya que puede eliminar la pintura). A la mayoría de los gatos no les gusta la sensación pegajosa en sus patas, y evitarán tocarla. Este método a menudo pone fin al problema de golpear la puerta. También puede amortiguar los sonidos de los golpes a la puerta al dormir con tapones para los oídos, una radio, un ventilador, purificador de aire o una máquina de "ruido blanco".
- **Refuerzo positivo.** Cualquier tipo de comportamiento se puede recompensar- tanto el bueno, como el malo. Usted puede recompensar los comportamientos no deseados de su gato, incluso sin darse cuenta. Jugar con su gato cuando él le despierta y esperar que baste con unos cuantos minutos para que el gato le permita volver a dormir no funcionará. Sin darse cuenta, usted está recompensando al gato por despertarlo- así que lo hará una y otra vez, cada vez a una hora más temprana. Por lo tanto, es mejor recompensar el comportamiento tranquilo. Hágalo al iniciar una sesión de juego mientras su gato está calmado. Incluso puede utilizar una palabra o un juguete como señal de que *usted* está iniciando una sesión de juego. De esta manera, el gato está siendo recompensado por esperar la señal. Además, si su gato prefiere dormir sobre su cabeza pero usted prefiere que él duerma a sus pies, muévelo a donde usted desea que se duerma y acarícielo allí.

Gatos: Comportamiento Nocturno *(continuado)*

NO lo acaricie -ni de vez en cuando- mientras esté por su cabeza (o donde usted no quiere que él esté). Usted puede desalentar a su gato de dormir cerca de su cabeza al cambiar su champú (podría tratarse de que a su gato le gusta el olor del champú que usted usa actualmente), colocando una almohada como la que usted usa, una cobija cómoda de lana, un animal de peluche, o incluso una peluca (si le gusta su cabello) en un lugar de la cama más apropiado.

NUNCA castigue a su gato. El castigo físico, el tirar objetos, el uso de collares electrónicos o botellas con pistolas rociadoras, o incluso gritar a su gato pueden destruir el vínculo entre usted y su mascota. Los gatos que desean jugar y están siendo castigados por tratar de jugar pueden llegar a confundirse y ser agresivos.