sereniq

GUÍA ESENCIAL

Preparación ante ruidos

Un sistema práctico para perros y gatos: antes, durante y después.

Sereniq · 2026

Una preparación útil, no una promesa mágica

Esta guía te ayuda a organizar el entorno y tus observaciones ante fuegos artificiales, truenos u otros ruidos previsibles. No diagnostica miedo, ansiedad ni enfermedad. La quietud por sí sola no demuestra bienestar.

La regla central

Prepara en momentos tranquilos. Durante un pico de malestar, prioriza seguridad y evita convertir el ejercicio en una prueba.

Antes de empezar

- Elige una situación concreta y observable.
- Prepara un refugio voluntario, ventilado y siempre accesible.
- Ten agua, identificación y una forma segura de impedir escapes.
- Guarda el contacto de tu veterinario y de un servicio de urgencias.

Busca atención veterinaria ante autolesiones, agresión, pánico intenso, intentos de escape, cambios repentinos o signos de enfermedad. No uses esta guía como programa autoguiado de exposición en esos casos.

1. Antes: diseña el entorno

Refugio voluntario

- Permite entrar y salir libremente; no encierres a tu mascota como parte del ejercicio.
- Añade olores familiares y un lugar cómodo para descansar.
- Reduce corrientes de aire, riesgos de caída y acceso a objetos peligrosos.
- Para gatos, ofrece también opciones elevadas y rutas de retirada.

Rutina previsible

- Mantén comidas, paseos y descanso razonablemente consistentes.
- Anticipa necesidades de paseo y eliminación antes del ruido previsto.
- Practica el uso del refugio cuando no hay un desencadenante.

El audio es opcional y complementario

Si utilizas sonido ambiental, comprueba primero que tu mascota puede alejarse y que no produce señales de incomodidad. No aumentes el volumen para “tapar” un ruido intenso. El audio no sustituye la preparación ni la atención profesional.

2. Durante: seguridad y observación

Qué hacer

- Mantén cerradas las rutas de escape y retira riesgos físicos.
- Permite que tu mascota elija el refugio o otro lugar seguro.
- Conserva una conducta serena y evita forzar contacto, inmovilización o exposición.
- Ofrece agua y actividades familiares solo si las acepta voluntariamente.

Qué observar sin interpretar de más

Momento	Registro observable	Ejemplo
Inicio	Hora, fuente y contexto	21:10; fuegos artificiales; ventana cerrada
Respuesta	Postura, movimiento, vocalización, apetito	Se retira al refugio; no acepta comida
Recuperación	Cuándo retoma actividades habituales	22:05; bebe agua y explora

No uses “está tranquilo” como único dato. Un animal inmóvil puede necesitar atención. Registra hechos y cambios, no etiquetas como “capricho” o “dominancia”.

3. Después: recuperación y próximos pasos

Diario breve

Campo	Tu registro
Fecha y situación	
Primeras señales observadas	
Qué elementos del entorno utilizó	
Hora aproximada de recuperación	
Qué mantendrás o cambiarás	
¿Necesitas consultar?	

Decisión para la próxima vez

- Mantén lo que fue fácil de usar y tu mascota eligió voluntariamente.
- Cambia un solo elemento cada vez para entender mejor el contexto.
- No aumentes la intensidad del ruido como prueba casera.
- Comparte tus registros con el veterinario si la respuesta empeora o cambia de forma repentina.

Plan de preparación de siete días

Día	Acción sencilla	Evidencia de realización
1	Elegir y revisar el refugio	Acceso libre, ventilación y seguridad
2	Definir dos momentos previsibles	Comida y descanso anotados
3	Anotar tres señales tempranas	Conductas observables, sin etiquetas
4	Practicar cinco minutos en calma	Sin ruido añadido ni forzamiento
5	Guardar contactos de apoyo	Veterinario y urgencias accesibles
6	Revisar rutas de escape	Puertas, ventanas e identificación
7	Preparar el diario	Plantilla disponible y lápiz o celular

Tu siguiente paso

Realiza CalmScore en la web de Sereniq para identificar tres prioridades. Si el resultado o tu observación indican signos intensos, prioriza la consulta veterinaria.

Sereniq ofrece herramientas educativas y de organización. Los resultados individuales varían; no se garantiza eliminar miedo, ansiedad o conductas no deseadas.