

Crecer con una mascota: beneficios.

Los ojos de un animal tienen el poder de hablar un gran lenguaje (Martin Buber).

Las mascotas forman parte de la [vida de muchos hogares](#). El amor incondicional de una mascota puede brindar compañía, sobre todo a los niños. Niño y mascota crean un vínculo muy especial. Son [amigos, compañeros, confidentes](#). Las mascotas pueden disminuir el estrés y ayudar a los niños con sus habilidades emocionales y sociales.

Los niños criados con animales domesticados aprenden experiencias vitales únicas.

El hecho de [desarrollar sentimientos positivos](#) hacia el animal:

- Contribuye a la [autoestima](#) y la autoconfianza del niño.
- Ayuda a desarrollar relaciones de confianza en otros.
- Puede también ayudar a desarrollar la [comunicación](#) no verbal, la compasión y la empatía.

Otros beneficios del contacto con una mascota para el niño:

- Los niños a menudo hablan a sus animales. Las mascotas se convierten en guardianes de sus secretos y pensamientos privados.
- Los niños que cuidan mascotas [aprenden a ser responsables](#).
- Se acercan a la naturaleza.
- Aprenden a respetar y a convivir con seres vivos.
- Reciben lecciones de las fases de la vida: la reproducción, el nacimiento, las enfermedades, los accidentes, la muerte y el duelo.

Otras necesidades físicas y [emocionales](#) que se pueden satisfacer al hacerse dueño de una mascota son:

- Mayor [actividad física](#). Los niños con mascota realizan más ejercicio.
- Más actividades en familia.
- Bienestar al tocarlo.
- Amor, lealtad y afecto.
- Experiencia [con la pérdida](#), si un animal se pierde o se muere.

Terapia con animales

Mucho se ha escrito sobre las terapias con animales. Y sobre los efectos que producen en las emociones y en el desarrollo neurológico. Pero se necesitan más estudios con evidencia científica.

Los científicos del [NIH](#) (National Institutes of Health) están analizando cuáles son los posibles beneficios de salud física y mental para diferentes animales, desde peces hasta cobayas, perros y gatos.

La investigación sobre las interacciones humano-animal es relativamente nueva. Algunos estudios muestran efectos positivos para la salud. Pero los resultados aún no son claros. La interacción con animales disminuye los niveles de cortisol (hormona relacionada con el estrés) y la presión arterial. Otros estudios han descubierto que los animales pueden reducir la soledad, aumentar los sentimientos de apoyo social y mejorar el estado de ánimo.

Se estudian las interacciones de los animales con niños que tienen [autismo](#) (TEA), trastorno por déficit de atención con hiperactividad ([TDAH](#)) y otras afecciones. Un estudio encontró que los niños con TEA estaban más tranquilos mientras jugaban con cobayas en el aula. Cuando pasaron diez minutos en un grupo de juego supervisado con cobayas, sus niveles de ansiedad disminuyeron. Un estudio reciente mostró que el cuidado de los peces fue favorable para que los adolescentes con diabetes manejen mejor su enfermedad.

Los investigadores también estudian la seguridad de llevar animales a los **hospitales**. Los animales pueden servir como fuente de consuelo y apoyo. Los perros de terapia son especialmente buenos en esto. A veces, los llevan a hospitales o residencias para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad de los pacientes.

Los perros pueden servir de guías de personas ciegas. Y también ayudan a la policía y a los equipos de rescate.

Si ha pensado en conseguir una mascota para su hijo:

Es importante [escoger el animal adecuado](#) para su familia, su casa y su estilo de vida, y uno que el niño pueda ayudar a cuidar. Es importante hablar en familia y exponer los pros y los [contras de tener una mascota](#). Los padres deben informar a sus hijos de los cuidados que precisa una mascota. Los hijos deben valorar su grado de compromiso y responsabilidad. Se recomienda una mascota tranquila y noble. En algunos casos es preferible un animal más viejo o criado en casas con niños.

Hay que tener en cuenta la edad y madurez de su hijo. El niño debe tener suficiente madurez para cuidar y manipular la mascota. Esto sucede alrededor de los 5 a 6 años. Los niños menores de 3 o 4 años pueden considerar y tratar como un juguete a la mascota. Y pueden molestarla o tratarla mal. Hasta los 10 años los niños no pueden hacerse cargo totalmente de un animal. Los padres deben supervisar el cuidado de las mascotas, incluso si consideran que su hijo está lo suficiente maduro para cuidarla. No deben dejar nunca a un niño pequeño solo con el animal.

Los padres deben servir de ejemplo a sus hijos. Les enseñarán a cuidar, asear y alimentar al animal. A tratar a las mascotas con cariño y respeto. A sacarlas a hacer ejercicio y hacer sus necesidades. *Si un niño no cuida o maltrata a su mascota, esta debería cambiar de dueños.*

Enlaces interesantes:

- [El poder de las mascotas](#). De la web NIH (National Institutes of Health).
- [Pets and Children](#). De la revista *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (versión en

español).

- [Antes de elegir una mascota](#). De la web Healthy Children que pertenece a la AAP (Academia Americana de Pediatría).

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Crecer con una mascota. Beneficios.

Ana M.^a [Lorente García-Mauriño](#). Pediatra.



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 12-06-2019

Autor/es:

- [Ana M^a Lorente García-Mauriño](#). Pediatra. Actualmente jubilada. Getafe (Madrid)

