

¿Es bueno dormir con tu perro?

El Ciudadano · 7 de diciembre de 2015



Muchas de las personas que aman a sus **mascotas** duermen con ellas en la misma cama. Si tienes perros seguramente les guste acurrucarse a tus pies mientras duermes, o estar junto a ti durante la noche.

Pero aunque disfrutes de su compañía, quizás no sabes que dormir con tus amigos del reino animal tiene, además, muchos beneficios para tu salud, o la de tus niños, en caso de que sean ellos quienes descansen con sus animales.

Más allá de algunas cuestiones que debes tener en cuenta, como corroborar que no seas alérgico a ellos (aunque esto es más frecuente con los gatos), y que haya suficiente espacio para los dos en la cama, pueden interesarte estos **beneficios de dormir con tu perro** que quizás no conocías.

5 beneficios de dormir con tu perro

1. ¡Te quitará el frío!

La temperatura corporal de los perros es de 40 grados, varios más que la de los humanos. Por eso, dormir con ellos, especialmente en invierno, ayudará a tu cuerpo a regular la temperatura. Así evitarás dormir con la calefacción prendida, lo cual es peligroso y gasta innecesariamente energía.

2. Dormirás más relajado

El contacto de tu cuerpo con el de tu mascota enviará al cerebro señales para que se relaje, porque si estás acompañado puedes sentirte más seguro. Tu sueño será más profundo y confortable, por eso seguramente te levantes más descansado por la mañana. Además aumentará tu nivel de oxitocina, la hormona que regula el estrés.

3. Fortalecerás el lazo afectivo con tu mascota

Dormir junto a tu perro implica que ambos confían el uno en el otro y se están protegiendo. Su vínculo será mucho más fuerte, si no solo comparten momentos durante el día, sino también en las noches.

4. Te protegerá del peligro

Cuando un perro duerme junto a su dueño, se activa su instinto protector, en señal de agradecimiento. Si duerme en tu cama, se mantendrá alerta y reaccionará ante cualquier señal que le resulte peligrosa.

5. Evitará las pesadillas

Sobre todo cuando duermen con los niños, los perros son excelentes compañeros que brindan compañía y transmiten seguridad. Muchos niños superan el miedo a la oscuridad y las pesadillas cuando comienzan a dormir con su mascota. Pero ten cuidado: debes estar seguro de que el niño no sea alérgico y mantener reglas de higiene para que dormir juntos sea seguro para ambos.

Consejos para dormir con tu mascota

Para aprovechar todos estos beneficios, es bueno que tengas en cuenta algunas cuestiones que harán que dormir juntos no implique ningún inconveniente ni para tu perro ni para ti.

– **Establece reglas**, y delimita el área de la cama que ocupará tu perro, para que ambos tengan suficiente espacio.

– **Recompensa a tu perro** cuando se porte bien en la cama y duerma sin ponerse agresivo ni hacerte daño. Si entiende que te gusta que duerma tranquilo, lo hará.

– Déjalo dormir contigo, pero **encima de las sábanas**. Es más higiénico, ya que, sobre todo si sale al parque o lo sacas a pasear, puede tener residuos ambientales en su pelaje.

– Deja espacio para que **pueda irse** cuando quiera. Los perros y los humanos tienen ciclos de sueño diferentes. Es importante que tu perro pueda salir de la cama mientras sigues durmiendo, si él ya no quiere hacerlo.

–**Déjalo ir al baño**. Es importante que tu perro haga sus necesidades justo antes de acostarse, porque de lo contrario, querrá hacerlas durante la noche.

Siguiendo estos consejos, podrás aprovechar los beneficios de dormir con tu mascota, y disfrutar al máximo del amor, cariño y compañía que ambos pueden brindarse.

Fuente: [Wikifaunia /Selecciones/Bioguía](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)