



## Cómo manejar la actividad nocturna de los felinos

¿Tu gato hace ruido o está activo por la noche? Este es un problema común para los dueños de felinos. Aunque existen muchas causas posibles, los niveles altos de actividad nocturna se pueden controlar. De hecho, los gatos no son nocturnos (son más activos por la noche); **son crepusculares, lo que significa que son más activos al amanecer y al anochecer**,—justo cuando más te gustaría estar en la cama!

### Posibles causas

#### Causas médicas

Siempre es importante considerar una posible causa médica que podría explicar un comportamiento indeseable, ESPECIALMENTE si se trata de un comportamiento nuevo. Las afecciones de la piel, los parásitos y las afecciones nerviosas pueden causar un comportamiento errático. Descartar una afección médica es siempre el primer paso cuando se busca modificar un comportamiento.

#### No hay suficientes maneras para liberar energía de manera satisfactoria

Un gato duerme un promedio entre 16 y 18 horas al día. ¡Es mucha energía para acumular! Esto significa que durante las horas que están despiertos, su cuerpo les pide que cacen. Conocemos ese comportamiento por otro nombre: ¡jugar! Los gatos están programados para ser activos al atrapar y matar a sus presas (en este caso: juguetes). La frustración y la excitabilidad pueden acumularse si estas necesidades no se satisfacen. Sin una manera satisfactoria para liberar esa energía, tu gatito podría elegir actividades que no prefieras. Esto es especialmente cierto durante los momentos en que su cuerpo le dice que debería estar cazando. ¿Quieres explorar formas sencillas de agregar escapes de energía adicionales a la rutina de tu gato? ¡Consulta nuestros folletos Happy Hunters y Feline Enrichment!

#### Ritmo circadiano disparejo

¿Que pasa cuando la rutina de sueño de tu gato no coincide con la tuya? Los gatos pueden cambiar sus ritmos circadianos, pero es necesario que su dueño se comprometa a ayudarlos. Su comportamiento podría deberse a la confusión y frustración de que tú no estés despierto y activo cuando ellos lo están.

#### Comportamiento practicado: ¿Te han entrenado ellos a ti?

Los gatos son expertos en hacer cosas que les permitan obtener lo que necesitan. ¿Puede ser que el merodear y maullar produce en ti respuestas específicas?

- **¡Aliméntame!** ¿Tiene hambre? Si los ruidos de tu gato te incitan a alimentarlo (¡aunque solo haya sucedido una vez!), será mucho más probable que continúe con esa conducta.
- **¡Entreténme!** ¿Está aburrido tu gato? Si tu gato se divierte cuando respondes a sus travesuras, es más probable que continúe con esa conducta.
- **¡Préstame atención!** Si tu gato necesita tu atención o compañía y la recibe en cualquier momento cuando se porta mal, es más probable que continúe con esa conducta.
  - NOTA: Incluso regañarlos puede ser un refuerzo para algunos gatos! Si les prestas atención (aún siendo lo que percibirías como atención negativa, como gritarles o rociarlos con agua), habrán logrado satisfacer esa necesidad social.

## Estado de esterilización/castración

¿Tu gato está esterilizado? Tanto los gatos machos como las hembras se comunican vocalmente cuando buscan una pareja sexual. Es posible que la comunicación con gatos invisibles sea un factor que contribuya a su actividad nocturna. Considera una cirugía de esterilización o castración para reducir este comportamiento.

## Cambios recientes en la vida

Los cambios son difíciles para los gatos. Un nuevo hogar, un nuevo miembro en la familia, un cambio de rutina, poder ver a gatos desconocidos por la ventana... todas estas cosas pueden desencadenar nuevos comportamientos. El estrés puede afectar drásticamente la forma en que los gatos interactúan con su espacio.

## Soluciones sugeridas

**Sesiones de juego activo programadas.** ¡Designa algunas horas al día para aumentar el ritmo cardíaco de tu gato! No te limites a lanzar una pelota por todos lados: asegúrate de tener juguetes interactivos como una varita, o juguetes tipo caña de pescar que te permitan ser el conductor del juego. Intenta realizar al menos 10 minutos de actividad 2 veces al día. ¿Tienes una agenda apretada? Intenta hacer estas sesiones entre actividades normales, como esperar a que hierva el agua por la mañana o durante las pausas comerciales de un programa de televisión.

**Aprovecha el ciclo de juego de tu gato.** El cuerpo de los gatos sigue una rutina específica en lo que respecta a la comida y la energía. Se trata de una rutina documentada tanto en gatos salvajes como domésticos: *cazar > atrapar > matar > comer > acicalarse > dormir*. Después del esfuerzo y la emoción de la caza viene la saciedad de comer, luego el acicalamiento y luego la relajación para digerir. ¡Esto puede resultar beneficioso para nosotros! Si designamos momentos específicos para el esfuerzo y la

Para obtener más información o solicitar asistencia conductual, visita [eastbayspca.org/behavior](http://eastbayspca.org/behavior).

© 2024. This work is openly licensed via [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

saciedad, el cuerpo de los gatos responderá de la misma manera. Intenta tener una gran sesión de juego ANTES de alimentar a tu gato con su comida; es más probable que se calme después.

**Intenta manejar su entorno.** Estas opciones no son soluciones universales, pero pueden ser puntos de partida mientras creas su nueva rutina. Un gato no puede pisarte la cara por la noche si no se le permite entrar a tu dormitorio. Es menos probable que le maúlle a un vecino si la ventana está cerrada. Tu gato no necesitará molestarte para pedirte comida si instalas un comedero automático. Tu gato no podrá despertarte maullando en la puerta si usas tapones para los oídos.

**Ignora lo que no quieres ver...** Si tu gato golpea la puerta cerrada de tu habitación, te pisa la cara o te molesta de alguna otra forma por la noche, los castigos y los regaños pueden resultar contraproducentes (como lo explicamos anteriormente). Si ignoras un comportamiento no deseado y nunca más resulta productivo para el gato, abandonará aquella conducta. ¡Pero prepárate! Si la conducta le ha funcionado en el pasado, probablemente verás que se intensifica antes de que disminuya. ¡Mantente fuerte y firme!

**... y refuerza lo que sí quieres ver!** Haz que las actividades alternativas, más apropiadas, *sean más deseables que las conductas que estás tratando de eliminar*. La clave para la mayoría de estas actividades es ofrecerlas de manera PREVENTIVA. Queremos prepararnos con anticipación para las conductas no deseadas, no tratar de corregir el curso de las mismas una vez que ya están ocurriendo.

- **Añade enriquecimiento.** Ofrecerle a tu gato un comedero de enriquecimiento, tipo rompecabezas puede ser una excelente manera de mantenerlo ocupado por la noche. Existen juguetes de varias formas, tamaños, dificultades y rangos de precios, desde modelos sofisticados hasta ideas y modelos para hacer uno mismo. ¡Consulta el sitio web de la Dra. Mikel Delgado [www.foodpuzzlesforcats.com](http://www.foodpuzzlesforcats.com) o nuestro folleto sobre enriquecimiento felino para obtener ideas!
- **Ofrécele acceso a una cama con calefacción.** Los gatos tienen una “zona térmica neutra” (es decir, la temperatura ambiente en la que se sienten más cómodos) de más de 85 grados. Esto significa que suelen buscar las zonas más cálidas para ocupar. Ofrecerles una cama para gatos con calefacción puede brindarles una alternativa atractiva a dormir sobre tu cara.
- **¡Considera agregar a un compañero felino!** Si tu gato está dispuesto y es prudente hacerlo, agregar un nuevo amigo felino puede ser una excelente forma de generar energía constructiva y así tienen una conexión social mientras duermes.
- **Considera usar un comedero automático.** Si la comida es la motivación de tu gato para maullar, tener un comedero automático puede ser de gran ayuda. Esto suele ser útil cuando se usa junto con juguetes de enriquecimiento tipo rompecabezas que contienen alimento irresistible.
- **Añade enriquecimiento ambiental a la hora de dormir.** ¿A tu gato le encantan las cajas de cartón? ¿Disfruta de la hierba gatera o de los juguetes de exploración con forma de túnel o cueva? Mantén estos elementos de enriquecimiento de alto valor guardados hasta que llegue la hora de dormir y

Para obtener más información o solicitar asistencia conductual, visita [eastbayspca.org/behavior](http://eastbayspca.org/behavior).

© 2024. This work is openly licensed via [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

luego colócalos para que tu gato los explore. El objetivo es doble: con suerte, tus gatos querrán prestar más atención al enriquecimiento que a molestarte, y proporcionarles estímulos divertidos de manera constante les dará una asociación positiva con tu retiro por la noche. ¡Puedes intentar incorporar algo de trabajo con el olfato escondiendo galletitas y premios dentro de los elementos que elijas!

## ¡Toma nota de tu progreso!

Lidiar con la actividad nocturna puede ser un proceso muy estresante. Llevar un registro de las preferencias, los obstáculos y los éxitos de tu gato puede ser una herramienta maravillosa. Cuando encuentres algo que funcione o que cambie las reglas del juego, ¡no dejes de hacerlo! Cuando tienes un gato que muestra actividad nocturna, los días pueden parecer semanas. Hacer un seguimiento de tu progreso te ayuda a mantener tu camino en perspectiva y te ayuda a identificar lo que realmente funciona y lo que no.