

Tener un perro puede reducir ansiedad y estrés en los niños



Puede que te cueste trabajo creerlo cuando estés limpiando sus necesidades o recogiendo los pedazos de un jarrón que rompió, pero tener un perro en casa puede reducir significativamente las probabilidades de que tus hijos experimenten estrés o ansiedad, un nuevo estudio ha descubierto.

La investigación, llevada a cabo por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de E.U.A. (CDC), siguió los pasos de 643 niños de entre 4 y 10 años en un periodo de 18 meses. Con reportes de sus padres registraron el índice de masa corporal (IMC), actividad física, tiempo que utilizaban pantallas y salud mental de los participantes. Mientras que el estudio no halló en los tres primeros factores, encontraron una variable importante con sus niveles de ansiedad.

Del 58% de los niños que tenían un perro en casa, el 12% dio positivo para ansiedad y depresión. Pero cuando los niños sin mascotas caninas realizaron la misma prueba, las cifras brincaron al 21 por ciento.

Aunque la investigación fue llevada a cabo en un escenario de la vida real y utilizó una amplia muestra de jóvenes, el hecho de que confiará en los reportes de los padres y que la mayoría de los niños fueran caucásicos significa que no se ha hallado una relación aún – los científicos deberán seguir la vida de más niños por un mayor periodo antes de establecer una causa-y-efecto.

La oxitocina, una hormona conocida por ayudar a la unión social y a reducir la ansiedad, también puede jugar un rol importante. Estudios previos han mostrado un aumento en los niveles de oxitocina tanto en los humanos como en los perros cuando hay interacción, razón que los científicos creen podría influir en la reducción del estrés y ansiedad en los niños.

Los investigadores del CDC esperan que a partir de éste hallazgo se realicen más estudios acerca de nuestras relaciones tempranas con nuestras mascotas para tratar de descubrir si hay una vínculo entre la reducción de los niveles de estrés en la niñez y tener un perro.

Pero si quieres crear un ambiente feliz y tranquilo en casa, estudios anteriores han demostrado que los perros ayudan a mejorar el autoestima de los niños y a brindarles consuelo.

Fuente: muyinteresante.