

BENEFICIS DE TENIR UN GOS A CASA

Tenir un gos a casa pot aportar diferents beneficis ja que, a part de tenir un millor amic per sempre o fer exercici sortint a passejar, també pot millorar la salut mental i física de cada persona. Els gossos aporten felicitat, companyia i afecte però, quins són els altres beneficis que ens aporten?

LA VIDA ÉS MILLOR AMB ELS GOSSOS

Els gossos tornen l'estima que se'ls hi proporciona multiplicat per 10. Tot i això, és important pensar bé si realment és viable o no adoptar un gos.



Cuidar-lo comporta compromís i feina durant molts anys. No obstant, també té molts avantatges com: sortir a passejar amb l'acompanyament d'un gos, descobrir junts nous camins i nous entorns; veure la seva cara de felicitat quan veu que agafes una pilota o una joguina amb la mà i sap que és l'hora de jugar; passar una tarda de descans en família juntament amb el pelut; etc. Ens aporten molta felicitat de manera inconscient.

AJUDA A MANTENIR UNA VIDA ACTIVA

Un dels principals avantatges de tenir un gos és la quantitat d'exercici que es fa de manera regular. Moltes vegades es fa difícil motivar-se per sortir a passejar individualment però en aquest cas, sabem que el nostre pelut necessita sortir a fer exercici. Per tant, és una manera d'animar-nos fàcilment. Qualsevol passeig al parc o caminades al bosc suma.

Una altra activitat que ens ajuda a fer exercici és jugar amb el gos o gossa. Segur que després de jugar a llançar-li la pilota o córrer amunt i avall acaba ben cansat/da. Això també ajudarà a millorar tant la seva salut física com la vostra.

POT MILLORAR LA VIDA SOCIAL

Un altre benefici de tenir un gos és la seva contribució a la vida social. Aturar-se davant d'una persona desconeguda, jugar amb un altre gos, etc. Són factors que l'ajudaran a conèixer gent nova i crear amistats amb interessos i gustos comuns. El seu gos farà que surti de casa, provar coses que mai abans s'havia plantejat i introduir-lo en noves experiències. És poc probable que s'aturi a xerrar amb un desconegut quan passeja sol o sola, però tots sabem que és més fàcil parlar quan els nostres gossos es volen fer amics. I, per molt diferents que siguem, tenim una cosa en comú: els nostres gossos, molt sociables i amistosos.



ÉS BO PER LA PRESSIÓ ARTERIAL

Un dels beneficis més fascinants dels gossos és la seva sorprenent capacitat per fer-nos sentir en calma, i això té un efecte brillant en la nostra salut. Segons la Universitat de Harvard, els estudis han demostrat que els amos de gossos tenen una pressió arterial més baixa, el que es deu tant a l'augment de l'exercici com al fet que la pressió arterial baixa quan simplement acarona el gos. Potser sorprèn saber que la nostra pressió arterial també té un gran efecte en el nostre benestar, així que en moments estressants, o simplement moments que necessiti relaxar-se, dona al gos una mica d'afecte - ambdós sentiran els beneficis!

SÓN MOLT BONA COMPANYIA

Un dels avantatges més notables de tenir un gos és que és gairebé impossible sentir-se sol/a quan el seu gos o gossa està al seu costat, i amb raó. La majoria dels gossos són molt sociables i els encanta la companyia, ja sigui canina o humana. Quan el seu pelut saluda amb entusiasme després d'un dia de treball, o està desitjant que li portin al seu passeig preferit, sap que sempre té un amic al seu costat.



APORTEN VALORS

Els propietaris de gossos saben que l'educació canina requereix temps, esforç i paciència, coses que són útils en altres aspectes de la nostra vida. Però això no és la única cosa que ens ensenya el fet de tenir un gos. Des de gaudir de l'aire lliure fins a apreciar les coses més petites de la vida, els nostres gossos saben predicar amb l'exemple quan es tracta de la felicitat.

Els gossos i els infants també són una excel·lent parella, ja que poden ensenyar-nos molt sobre la responsabilitat. Responsabilitzar al seu fill/a en algun càrrec de la mascota -com donar-li de menjar a la tarda o raspallar a la nit (sempre amb la supervisió de l'adult) - fomenta unes valuoses habilitats vitals que no es poden aprendre en cap altre lloc.



Associació dels BubBub's de Sant Hilari Sacalm