

EL RETO DE 30 DÍAS • 1 TAREA AL DÍA

Confianza Peluda

El reto de 30 días

Cada día, una tarea pequeña de unos 10 minutos. Primero le das una casa donde se sienta a salvo; después, se gana su confianza.

Al terminar, tu hámster vivirá tranquilo, sano... y te elegirá a ti.

¿Por qué arreglar su casa hace que confíe en ti?

1 Es una presa. En la naturaleza, casi todo puede comérselo. Por eso vive siempre atento a cualquier peligro.

2 Si su casa no le protege, vive asustado. Sin escondites, sin suelo para cavar y sin espacio, pasa el día en alerta. Y un hámster con miedo no quiere conocerte: solo quiere esconderse.

3 Cuando se siente a salvo, aparece la curiosidad. Con túneles, escondites y comida que buscar se relaja... y empieza a interesarse por lo que pasa fuera. También por ti.

4 Y tú eres quien le trae todo eso. Cada cambio bueno llega con tu olor y tu voz. Poco a poco, aprende que tú significas cosas buenas.

Por eso este reto empieza por su casa, y los días de confianza llegan después (días 21 a 25), cuando ya se siente seguro. **Primero tranquilo, después tu amigo.**

DÍA

1



SU CASA • ⌚ 5 MIN

La foto del «antes»

¿POR QUÉ?

Antes de cambiar nada, vamos a ver cómo vive ahora. Así, el día 30, podrás comparar y ver todo lo que has mejorado.

Hoy haz esto:



Haz una foto de su casa tal como está hoy.



Guárdala en una carpeta del móvil que se llame «Antes».



Esta noche, mira 10 minutos qué hace (con poca luz y sin molestarle).



Truco: Fíjate si muerde los barrotes, si da vueltas sin parar o si no sale de su casita. Son señales de que algo le falta. ¡No pasa nada! Para eso estamos aquí.



¡Día 1 completado!

DÍA

2

SU CASA • 10 MIN

¿Qué hámster tienes?

¿POR QUÉ?

Hay varios tipos de hámster. Cada uno necesita una rueda, un espacio y una comida un poco distintos.

Hoy haz esto:

- ☐ Mírale bien y compáralo con la foto y la tabla.
- ☐ Elige su tipo en la casilla «Es un...» de la página de inicio (botón «← Inicio»). Así te daremos consejos para él.
- ☐ Si viven dos juntos y se pelean, sepáralos hoy mismo.



Truco: ¿No estás segura? El veterinario te lo puede decir en la primera visita.

Tipo	Cómo es
Sirio	El más grande (13–18 cm). Siempre vive solo: nunca con otro hámster.
Ruso	Pequeño (8–10 cm), gris o blanco, con una raya oscura en la espalda.
Campbell	Parecido al ruso, más marroncito, con raya oscura.
Roborovski	Diminuto (4–5 cm), con «cejas» blancas. Rapidísimo.
Chino	Delgado, parece un ratoncito, con la cola larga.



Los 5 tipos más habituales



¡Día 2 completado!

DÍA

3

SU CASA • 10 MIN

Mide su casa

¿POR QUÉ?

El suelo de su casa es lo más importante. Necesita correr y explorar mucho: en libertad ¡anda kilómetros cada noche!

Hoy haz esto:

- ☐ Mide el largo y el ancho del suelo con un metro.
- ☐ Multiplica: largo $\times$ ancho. Por ejemplo $100 \times 50 = 5.000$.
- ☐ Si te sale menos de 5.000, apunta: «necesito una casa más grande».

 **Truco:** Los pisos y los tubos no cuentan: solo cuenta el suelo. Una caja de almacenaje grande con agujeros para que entre aire es la opción más barata.



Mucho suelo y sustrato profundo



Jaula de kit: muy poco suelo



Muchos pisos, poco suelo



Tubos de colores, casi sin suelo



¡Día 3 completado!

DÍA

4

 SU CASA •  15 MIN

Prepara su suelo de papel

¿POR QUÉ?

A los hámsters les encanta cavar túneles. El mejor material es papel suelto: blandito y fácil de mover.

Hoy haz esto:

- ☐ Coge papel de cocina o higiénico SIN perfume, SIN dibujos y que no suelte polvo.
- ☐ Rómpelo en tiras pequeñas (con las manos o con tijeras).
- ☐ Guarda las tiras en una bolsa grande.

 **Truco:** Mejor blanco: así ves si su pis tiene un color raro. Si usas trituradora, corta las tiras otra vez: salen demasiado largas.



Papel suelto en tiras



Tiras de trituradora: córtalas



¡Día 4 completado!

DÍA

5

 SU CASA •  15 MIN

¡20 cm para cavar!

¿POR QUÉ?

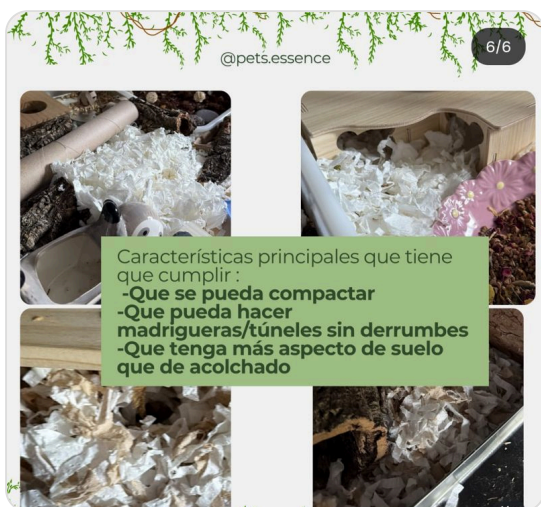
Con poco papel no puede hacer túneles. Necesita una zona con al menos 20 cm de profundidad (como un lápiz nuevo).

Hoy haz esto:

- ☐ Pon el papel en una zona de su casa hasta que llegue a 20 cm.
- ☐ Aprieta un poco con la mano.
- ☐ Haz la prueba: mete el dedo y haz un agujero. ¿Se queda el hueco? ¡Perfecto!



Truco: Tiene que parecer suelo, no un colchón blandito. Si se hunde todo, aprieta más.



Así se sabe si el suelo está bien



Puedes mezclar sustratos



¡Día 5 completado!

DÍA

6

SU CASA • 10 MIN

La rueda correcta

¿POR QUÉ?

Si la rueda es pequeña, corre con la espalda doblada y le hace daño. Tiene que correr con la espalda recta.

Hoy haz esto:



Míralo correr en su rueda.



¿Tiene la espalda doblada hacia arriba? Entonces es pequeña.



Mide su rueda de lado a lado (el diámetro) y compárala con la tabla.



Truco: La rueda buena es grande, lisa por dentro (sin rejilla) y de pie. Nada de platillos inclinados.

Tipo	Rueda mínima (de lado a lado)
Sirio	28-30 cm (mejor 30 o más)
Campbell y ruso	20-21 cm
Roborovski	20 cm
Chino	20-21 cm



Grande, lisa y de corcho



De rejilla: engancha las patas



Pequeña: espalda doblada



Platillo: le tuerce la espalda



¡Día 6 completado!

DÍA

7

SU CASA • 5 MIN

Adiós al bebedero de bola

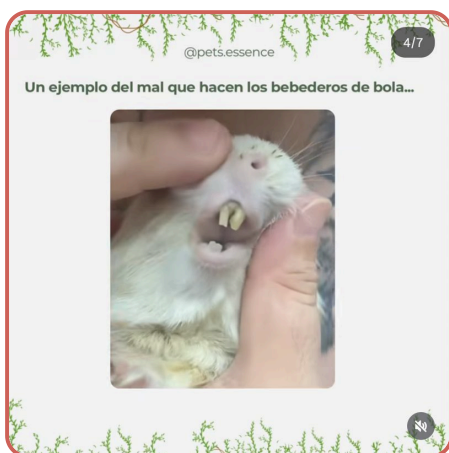
¿POR QUÉ?

El bebedero de bolita le obliga a beber en mala postura y le puede estropear los dientes, como en la foto.

Hoy haz esto:

- ☐ Busca un recipiente pesado de cerámica o cristal (que no pueda tirar).
- ☐ Llénalo de agua limpia.
- ☐ Ponlo en un sitio plano y quita el bebedero de bola.

Truco: Un cenicero de cerámica pesado es perfecto: es bajito, no se vuelca y es fácil de limpiar. Un platito de barro también sirve.



Dientes dañados por el bebedero de bola



La alternativa: un cuenco pesado



¡Día 7 completado!

DÍA

8

SU CASA • 15 MIN

Escondites y baño de arena

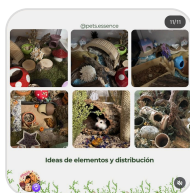
¿POR QUÉ?

Los hámsters son animales pequeños y les da miedo estar al descubierto. Necesitan sitios para esconderse. Y se limpian revolcándose en arena.

Hoy haz esto:

- ☐ Pon al menos 2 escondites en sitios distintos (mejor uno con varias habitaciones).
- ☐ Pon un recipiente con arena (no polvo) para que se bañe.
- ☐ Comprueba que puede entrar y salir fácil de todo.

Truco: Sirve arena de chinchilla o arena de juego infantil sin calcio. Nunca arena de gato. Un plato de barro bajito es un buen «baño».



Escondites repartidos por la casa



Casitas y túneles de corcho y abedul



Platos de barro: baño o zona de comida



¡Día 8 completado!

DÍA

9

 SU CASA • ⌚ 15 MIN

Hazla natural

¿POR QUÉ?

Una casa con corcho, ramas y musgo es más divertida: puede trepar, esconderse y desgastar uñas y dientes.

Hoy haz esto:



Añade un tubo o puente de corcho.



Pon una rama de manzano (lavada y secada al horno, muy flojito).



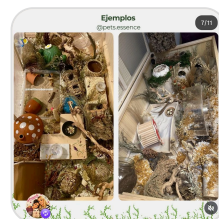
Mezcla una zona con otra textura: musgo, corcho o coco.



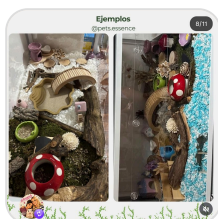
Truco: Nada de plásticos blandos, pegamento ni cartón con tinta brillante.



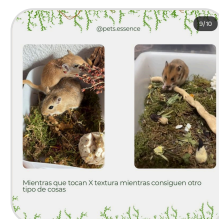
Corcho, ramas, musgo y madera



Ejemplo de casa natural



Otro ejemplo con varias zonas



Zonas con musgo y hojas



¡Día 9 completado!

DÍA

10

SU COMIDA • 5 MIN

Lee la etiqueta

¿POR QUÉ?

Su comida principal es una mezcla de semillas. Pero muchas de tienda llevan azúcar o colorantes que no le sientan bien.

Hoy haz esto:

- ☐ Coge la bolsa de su comida y lee los ingredientes.
- ☐ ¿Lleva miel, azúcar, colorantes o bolitas de colores? Apunta: «cambiar».
- ☐ ¿Es solo pienso en bolitas (pellets)? También conviene cambiarlo por una mezcla de semillas.



Truco: Busca una mezcla con semillas variadas, cereales, flores secas e insectos secos.



Mezcla variada: semillas, flores, insectos



Solo pienso en bolitas



Con fruta seca: demasiado azúcar



Lo que puede llevar una buena mezcla



¡Día 10 completado!

DÍA

11

 SU COMIDA • ⌚ 5 MIN

Congela y guarda

¿POR QUÉ?

A veces la comida trae bichitos (gorgojos) desde la fábrica. No es culpa tuya, pero es fácil evitarlos.

Hoy haz esto:

☐ Cuando compres comida nueva, métela 48 horas en el congelador.

☐ Después, guárdala en un bote que cierre bien.

☐ No mezcles comida vieja con la nueva.



Truco: Guarda el bote lejos del calor y de la humedad.



48 h en el congelador



¡Día 11 completado!

DÍA

12

SU COMIDA • 🕒 10 MIN

Su ración del día

¿POR QUÉ?

Comer demasiado engorda, y muy poco le debilita. Un hámster necesita poquita comida: más o menos lo que cabe en una cucharada.

Hoy haz esto:

☐

Mira en la tabla cuánto le toca según su tipo.

☐

Pon un vasito en la báscula de cocina, pulsa «tara» (a cero) y echa su ración. Mira qué cuchara la mide: así ya no tendrás que pesar.

☐

Durante una semana, fíjate: ¿se lo come todo? ¿le sobra mucho en su despensa?



Truco: Cómo saber si la ración es la correcta: si cada día le sobra mucho, quita un poco. Si no le queda nada y en la báscula pesa menos, dale un poco más. Si su peso se mantiene igual semana a semana, ¡la ración es perfecta!

Tipo	Ración al día (aprox.)
Sirio	unos 10 g (1 cucharada sopera rasa, aprox.)
Chino	unos 7-8 g
Campbell y ruso	unos 6-7 g
Roborovski	unos 6 g (1 cucharadita colmada, aprox.)

Las cucharas son una ayuda: compruébalo siempre una vez con tu báscula, porque cada mezcla pesa distinto.

☐

¡Día 12 completado!

DÍA

13

SU COMIDA • 5 MIN

Adiós comedero

¿POR QUÉ?

En libertad, los hámsters buscan su comida toda la noche. ¡Buscar es su juego favorito!

Hoy haz esto:



Quita el comedero.



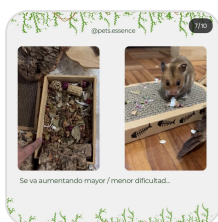
Esparce su ración por toda la casa.



Esconde algunas semillas debajo del papel, en un plato de barro o dentro de un rollo de cartón.



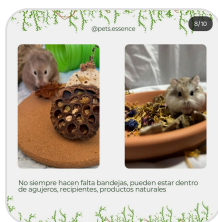
Truco: Así se entretiene mucho más y se mueve más. ¡Doble beneficio!



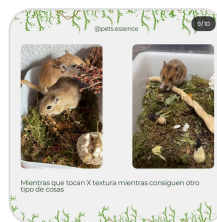
Comida escondida en una caja



Cajas para buscar comida



Dentro de cápsulas y platos de barro



Entre musgo, hojas y flores



¡Día 13 completado!

DÍA

14

 SU COMIDA •  10 MIN

Verduras: sí y nunca

¿POR QUÉ?

Un trocito de verdura fresca le aporta vitaminas. Pero hay alimentos que le hacen mucho daño.

Hoy haz esto:

- ☐ Dale un trocito pequeño (como la uña de tu dedo meñique) de brócoli, pepino o calabacín.
- ☐ Si no se lo come, prueba otra forma: rallado, en tiras o en puré.
- ☐ Mañana, quita lo que no se haya comido.



Truco: NUNCA: chocolate, cebolla, ajo, cítricos, aguacate ni comida salada o frita.



Si no le gusta, cambia la forma



¡Día 14 completado!

DÍA

15

SU COMIDA • 5 MIN

Premios con medida

¿POR QUÉ?

Los premios son para ocasiones especiales. Si le das muchos, engorda.

Hoy haz esto:



Tira los premios de tienda con miel, yogur o colores.



Dos o tres veces por semana, dale un gusano seco o un trocito de huevo cocido.



Las espigas (mijo, trigo...) son comida: una de vez en cuando, no siempre.



Truco: ¿Quieres que su casa se vea bonita? Usa flores secas de decoración, no espigas.



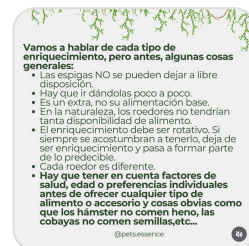
Espigas: poquito y de vez en cuando



Para decorar: flores secas



Premios naturales



Las reglas de los premios y juguetes



¡Día 15 completado!

DÍA

16

JUEGO • 10 MIN

¡Su primera salida!

¿POR QUÉ?

Por grande que sea su casa, necesita salir a explorar cada día, igual que un perro sale a pasear.

Hoy haz esto:

☐ Prepara un corral o zona cerrada en el suelo, sin cables ni huecos.

☐ Pon dentro un escondite y algo de comida escondida.

☐ Déjale explorar 10 minutos. No hace falta cogerle.



Truco: Hazlo cuando esté despierto, por la tarde-noche. Poco a poco subiremos hasta 1 hora.



Las salidas son una necesidad



¡Día 16 completado!

DÍA

17

JUEGO • 10 MIN

Huevera sorpresa

¿POR QUÉ?

Un juguete hecho en casa en 5 minutos y gratis. ¡Le encanta abrir paquetitos!

Hoy haz esto:

- ☐ Coge una huevera de cartón sin tinta.
- ☐ En cada hueco, pon un poquito de su mezcla envuelta en papel higiénico.
- ☐ Dásela y mira cómo la abre. Hoy: salida de 15 minutos.



Truco: Puedes añadir unas flores de manzanilla secas por encima.

@pets.essence

Ejemplos de enriquecimientos fáciles



Con una huevera, su mixtura habitual envuelta en papel higiénico.

En algunos huecos otras variedades como lentejas o sésamo, hojas de abedul... Encima opcional poner papel para "esconderlo".

Por último flores de manzanilla

El rollo de papel será un aliado para hacer forrajeos. En este caso cortando trozos como se ven en las fotos podremos esconder dentro premios o su mixtura habitual con mezcla de hojas dentro para que se entretenga buscándolo.



Huevera sorpresa y bola de aros



¡Día 17 completado!

DÍA

18

JUEGO • 15 MIN

Su caja de exploración

¿POR QUÉ?

Una caja con otra textura y comida escondida es como un parque de aventuras para él.

Hoy haz esto:

☐

Coge una bandeja o caja estable.

☐

Llénela de corcho, musgo o coco, con flores secas.

☐

Esconde su mezcla dentro. Salida de hoy: 20 minutos.

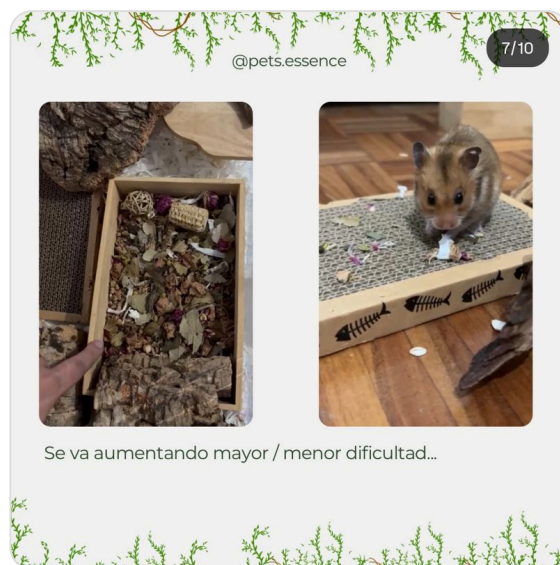


Truco: Empieza fácil (comida casi a la vista) y cada semana escóndela un poco más.



Cajas de exploración con forrajeo y distintos elementos

Cajas de exploración



Se va aumentando mayor / menor dificultad...

Cada vez un poco más difícil

☐

¡Día 18 completado!

DÍA

19

JUEGO • 15 MIN

Tronco casero

¿POR QUÉ?

Un tronco para roer hecho en casa: le entretiene y le ayuda a desgastar los dientes.

Hoy haz esto:

☐ Mezcla un poco de harina integral con agua hasta que quede como pasta.

☐ Pinta un rollo de cartón con la pasta.

☐ Pega encima su mezcla y flores, y déjalo secar 24 horas.



Truco: Mañana ya se lo puedes dar. Salida de hoy: 25 minutos.



Tronco casero



¡Día 19 completado!

DÍA

20

JUEGO • 10 MIN

Cambia las texturas

¿POR QUÉ?

Si siempre tiene lo mismo, se aburre. Cambiar una cosa cada semana mantiene su curiosidad.

Hoy haz esto:

☐ Cambia la textura de su caja de exploración (si era corcho, ahora musgo).

☐ Mueve UNA sola cosa de sitio en su casa (no todo).

☐ Salida de hoy: 30 minutos.



Truco: Cambiar todo de golpe le estresa. Cambiar una cosa le divierte.



Texturas para ir rotando



Juguetes naturales para variar



¡Día 20 completado!

DÍA

21

🐾 CONFIANZA • ⌚ 5 MIN

Por qué importa que confíe

¿POR QUÉ?

Un hámster que confía en ti está más tranquilo, y cuando vaya al veterinario lo pasará mucho mejor.

Hoy haz esto:

- ☐ Lávate las manos con jabón sin perfume.
- ☐ Habla bajito cerca de su casa unos minutos.
- ☐ Nunca le despiertes para jugar.

💡 **Truco:** El objetivo no es que «aguante» tu mano, sino que aprenda que tu mano es algo bueno.



Que aprenda, no que aguante

☐ ¡Día 21 completado!

DÍA

22

 CONFIANZA • ⌚ 10 MIN

La mano quieta

¿POR QUÉ?

Primero tiene que conocer tu olor sin sentir peligro.

Hoy haz esto:

☐

Cuando esté despierto, mete la mano dentro y déjala quieta en el suelo.

☐

Espera 5 minutos sin moverla. Deja que te huela.

☐

Salida de hoy: 35 minutos.



Truco: Si se asusta, saca la mano despacio y prueba mañana. ¡No pasa nada!

☐

¡Día 22 completado!

DÍA

23

 CONFIANZA • ⌚ 10 MIN

Premio en la palma

¿POR QUÉ?

Si tu mano trae cosas ricas, empezará a buscarla.

Hoy haz esto:

☐

Pon una semilla de calabaza o un gusano seco en la palma abierta.

☐

Deja la mano quieta dentro de su casa.

☐

Espera a que venga él. Salida de hoy: 40 minutos.



Truco: Nunca le cojas desde arriba: así cazan los pájaros y le da mucho miedo.

☐

¡Día 23 completado!

DÍA

24

🤝 CONFIANZA • ⌚ 10 MIN

Sube a tu mano

¿POR QUÉ?

Cuando ya come de tu mano sin miedo, puedes ayudarlo a subir.

Hoy haz esto:

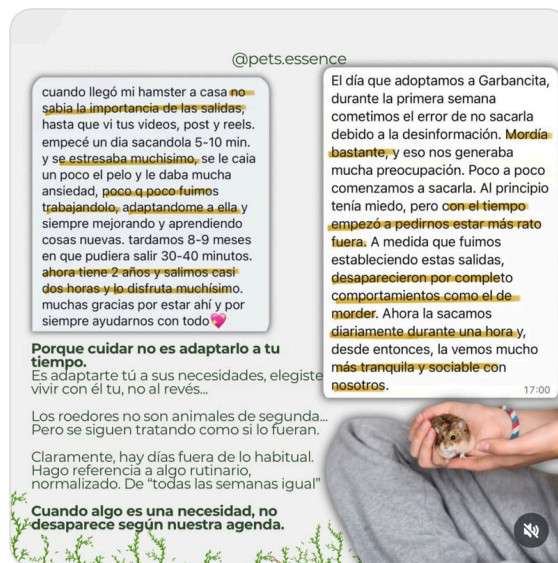
☐ Siéntate en el suelo (por si se cae, que sea desde poco).

☐ Deja que suba a tu mano solo.

☐ Levántalo un poquito, despacio, y bájalo. ¡Bravo!



Truco: Si muerde o huye, vuelve al paso de ayer unos días. Cada hámster tiene su ritmo.



Con paciencia, todo cambia



¡Día 24 completado!

Confianza Peluda: el reto de 30 días

DÍA

25

 CONFIANZA • ⌚ 15 MIN

Salida larga

¿POR QUÉ?

Con confianza y rutina, las salidas largas le encantan. La meta es alrededor de 1 hora al día.

Hoy haz esto:

☐

Hoy, salida de 45 minutos.

☐

Pon su caja de exploración dentro del corral.

☐

Siéntate dentro o al lado y deja que venga a ti.



Truco: Las salidas son para él, no para cogerle todo el rato.

☐

¡Día 25 completado!

DÍA

26

 SALUD • ⌚ 10 MIN

Busca su veterinario

¿POR QUÉ?

No todos los veterinarios atienden hámsters. Es mejor encontrar uno ANTES de necesitarlo.

Hoy haz esto:

☐

Busca en internet «veterinario exóticos» + tu ciudad.

☐

Guarda su teléfono en el móvil como «Vet hámster».

☐

Busca también uno de urgencias y guárdalo.



Truco: Si quieres, pide una revisión para conocerle. Así ya tiene su ficha.

☐

¡Día 26 completado!

DÍA

27

 SALUD • ⌚ 5 MIN

Su primer pesaje

¿POR QUÉ?

Los hámsters esconden cuando están malitos. Pesarle es la forma más fácil de saber si algo va mal.

Hoy haz esto:

☐ Pon un bol en la báscula de cocina y pulsa «tara».

☐ Mete al hámster en el bol y apunta su peso.

☐ Escríbelo en la tabla de peso (al final del reto).



Truco: Si un día pesa un 10 % menos (por ejemplo, de 120 g a 106 g), llama al veterinario.



¡Día 27 completado!

DÍA

28

 SALUD • ⌚ 5 MIN

Revisión de 2 minutos

¿POR QUÉ?

Una mirada rápida cada semana te ayuda a ver problemas a tiempo.

Hoy haz esto:



Dientes: amarillos es normal. Muy largos o torcidos, no.



Ojos y nariz: limpios, sin costras.



Culito: seco y limpio. Pelo: sin calvas ni bultos.



Truco: Pon una alarma en el móvil, siempre el mismo día de la semana, al atardecer.



¡Día 28 completado!

DÍA

29

 SALUD • ⌚ 10 MIN

Señales de alarma y limpieza

¿POR QUÉ?

Hay señales que significan «¡al veterinario hoy!». Y limpiar mal también le estresa.

Hoy haz esto:

☐ Aprende las alarmas: culito mojado, respira con ruido, está frío o muy quieto, no come en un día.

☐ Limpia SOLO la zona de pis y el baño de arena.

☐ Revisa su despensa y quita la verdura escondida.



Truco: Nunca vacíes toda su casa: le rompes los túneles y su olor, y se asusta.



¡Día 29 completado!

DÍA

30

★ DÍA 30 • ⌚ 10 MIN

¡La foto del «después»!

¿POR QUÉ?

¡Lo has conseguido! Hoy toca ver todo lo que has cambiado.

Hoy haz esto:

☐

Haz otra foto de su casa, desde el mismo sitio que el día 1.

☐

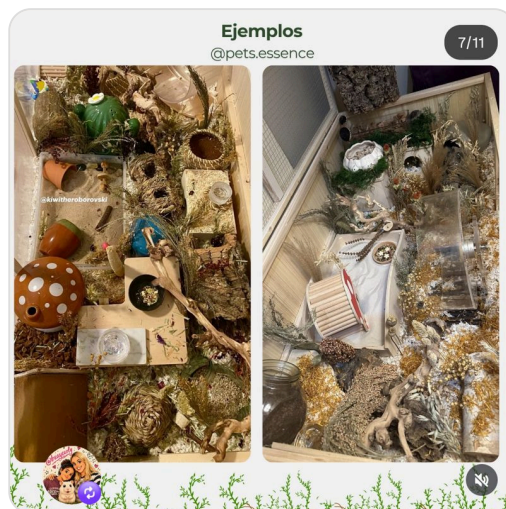
Ponlas juntas: ¿ves la diferencia?

☐

Esta noche, obsérvale 10 minutos: ¿explora más? ¿muerde menos los barrotes?



Truco: A partir de mañana, sigue tu rutina (está aquí abajo). ¡Tu hámster tiene mucha suerte de tenerte!



Tu meta: una casa así de feliz

☐

¡Día 30 completado!

Confianza Peluda: el reto de 30 días

Cada día (5 min)

- Agua limpia en su cuenco.
- Su ración de mezcla, esparcida por la casa.
- Quita la verdura que no se haya comido (¡también la escondida!).
- Su salida en el corral.

Cada semana (15 min)

- Pésalo y apúntalo en la tabla.
- Revisión de 2 minutos: dientes, ojos, culito, pelo.
- Un juguete casero nuevo y mueve una sola cosa de sitio.

Cada 1 o 2 semanas

- Limpia solo la zona de pis y el baño de arena. Nunca todo a la vez.



Tabla de peso

Si un día pesa **10 % menos** que su peso normal, llama al veterinario.

[illegible]

Fecha	Peso (g)	¿Todo bien?

Fotos: @pets.essence. Este reto es divulgativo y no sustituye al veterinario.