

EL MÉTODO DE EDUCACIÓN BÁSICA

Mejores **Amigos** en 7 Días

Para que tu hámster confíe en ti, sin gastar mucho

Cada día, unos 20–30 minutos. Primero le das una casa donde se sienta a salvo y una comida que le siente bien; después, te ganas su confianza. En 7 días tendrás todas las bases... y a partir de ahí verás cómo se transforma.

¿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 el método empieza por su casa (días 1 y 2), y los días de confianza llegan después (días 5 y 6), cuando ya se siente seguro. **Primero tranquilo, después tu amigo.**

DÍA

1

 SU CASA • ⌚ 20 MIN

Conócelo y mira su casa

¿POR QUÉ HOY?

Antes de cambiar nada, vamos a conocerle: qué tipo de hámster es y cómo vive hoy. Así sabrás lo que necesita de verdad, y no gastarás en cosas que no sirven.

1. La foto del «antes»

☐

Haz una foto de su casa tal como está hoy y 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.

2. ¿Qué hámster tienes?

☐

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.

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.



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



Los 5 tipos más habituales

3. Mide su casa

☐

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

☐

¡Día 1 completado!

Mejores Amigos en 7 Días

DÍA

2

SU CASA • 30 MIN

Una casa donde se sienta a salvo

¿POR QUÉ HOY?

Un hámster que vive con miedo no puede confiar en nadie. Hoy le das lo que necesita para sentirse seguro: suelo para cavar, escondites, agua cómoda y una rueda que no le haga daño. Casi todo, con cosas que ya tienes en casa.

1. Suelo de papel para cavar

☐ Rompe en tiras papel de cocina o higiénico SIN perfume, SIN dibujos y que no suelte polvo.

☐ Ponlo en una zona de su casa hasta que llegue a 20 cm (como un lápiz nuevo) y aprieta un poco con la mano.

☐ Haz la prueba: mete el dedo y haz un agujero. ¿Se queda el hueco? ¡Perfecto!

💡 **Truco:** Mejor blanco: así ves si su pis tiene un color raro. Tiene que parecer suelo, no un colchón blandito.



Papel suelto en tiras



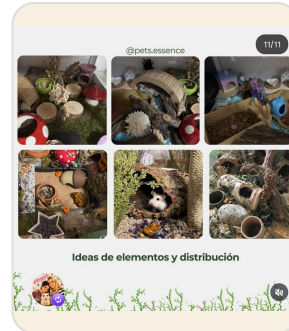
Así se sabe si el suelo está bien

2. Escondites y baño de arena

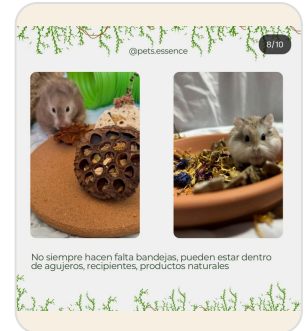
☐ Pon al menos 2 escondites en sitios distintos (una caja de cartón sin tinta con dos agujeros sirve).

☐ Pon un plato bajito con arena (no polvo) para que se bañe.

 **Truco:** Sirve arena de chinchilla o arena de juego infantil sin calcio. Nunca arena de gato.



Escondites repartidos por la casa



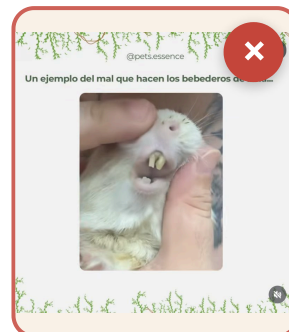
Platos de barro: baño o zona de comida

3. Agua en un cuenco

☐ 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:** El bebedero de bolita le obliga a beber en mala postura y le puede estropear los dientes. Un cenicero de cerámica o un platito de barro son perfectos.



Dientes dañados por el bebedero de bola



La alternativa: un cuenco pesado

4. La rueda correcta

☐

Míralo correr en su rueda. ¿Tiene la espalda doblada hacia arriba? Entonces es pequeña.

☐

Mide su rueda de lado a lado y compárala con la tabla.

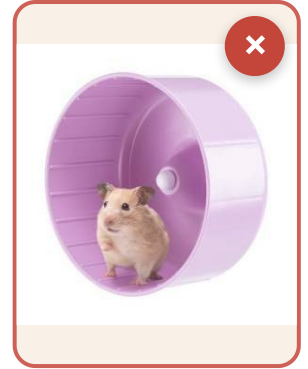
Tipo	Rueda mínima (de lado a lado)
Sirio	28-30 cm (mejor 30 o más)
Campbell y ruso	20-21 cm
Roborovski	20 cm
Chino	20-21 cm



Truco: La rueda buena es grande, lisa por dentro (sin rejilla) y de pie. Nada de platillos inclinados. Si tienes que comprar algo esta semana, que sea esto.



Grande, lisa y de corcho



Pequeña: espalda doblada

☐

¡Día 2 completado!

Mejores Amigos en 7 Días

DÍA

3

SU COMIDA • 20 MIN

Su comida, bien y sin gastar de más

¿POR QUÉ HOY?

Comer bien es la base de su salud. Y no hace falta comprar lo más caro: una buena mezcla de semillas, la ración justa y dejar que la busque, como haría en libertad.

1. Revisa su comida

☐

Lee los ingredientes. ¿Lleva miel, azúcar, colorantes o bolitas de colores? Apunta: «cambiar».

☐

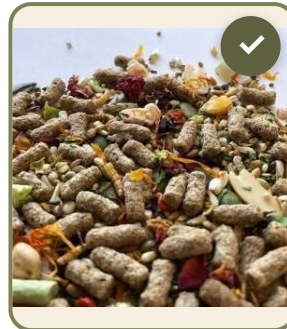
¿Es solo pienso en bolitas? También conviene cambiarlo por una mezcla de semillas.

☐

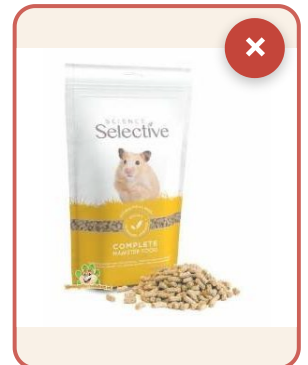
Cuando compres comida nueva, métela 48 horas en el congelador y guárdala en un bote que cierre bien.



Truco: Busca una mezcla con semillas variadas, cereales, flores secas e insectos secos. Congelarla evita bichitos (gorgojos) que vienen de fábrica.



Mezcla variada: semillas,
flores, insectos



Solo pienso en bolitas

2. Su ración del día



Mira en la tabla cuánto le toca según su tipo.



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

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.)



Truco: Si cada día le sobra mucho, quita un poco. Si no le queda nada y pesa menos, dale un poco más. Si su peso se mantiene, ¡la ración es perfecta!

3. Adiós comedero



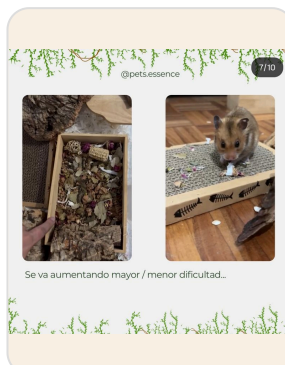
Quita el comedero y esparce su ración por toda la casa.



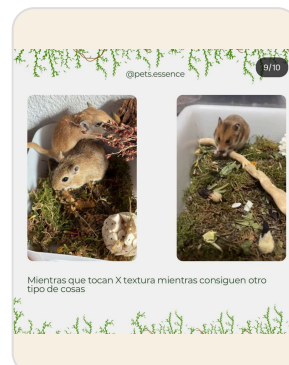
Esconde algunas semillas debajo del papel o dentro de un rollo de cartón.



Truco: Buscar comida es su juego favorito: se entretiene más y se mueve más. ¡Gratis!



Comida escondida en una caja



Entre musgo, hojas y flores

4. Verduras y premios



Dale un trocito de verdura (como la uña de tu meñique): brócoli, pepino o calabacín.

Mañana, quita lo que sobre.



Premios: 2 o 3 veces por semana, un gusano seco o un trocito de huevo cocido. Tira los de tienda con miel, yogur o colores.



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



Si no le gusta, cambia la forma



¡Día 3 completado!

Mejores Amigos en 7 Días

DÍA

4

JUEGO • 25 MIN

Juego y salidas (casi gratis)

¿POR QUÉ HOY?

Por grande que sea su casa, necesita salir a explorar cada día, igual que un perro sale a pasear. Y los mejores juguetes son caseros: cartón, papel y su propia comida.

1. Su primera salida

- ☐ Prepara un corral o zona cerrada en el suelo, sin cables ni huecos.
- ☐ Pon dentro un escondite y algo de comida escondida.
- ☐ Déjale explorar 15 minutos. No hace falta cogerle.

 **Truco:** Hazlo cuando esté despierto, por la tarde-noche. Cada día, un poco más, hasta llegar a 1 hora.



Las salidas son una necesidad

2. Huevera sorpresa

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

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



Huevera sorpresa y bola de aros

3. Su caja de exploración

☐ Llena una bandeja o caja estable de corcho, musgo, coco o papel, con flores secas.

☐ Esconde su mezcla dentro y ponla en el corral.

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



Cajas de exploración

4. Que no se aburra

☐ Cada semana, cambia UNA cosa: la textura de su caja o el sitio de un escondite.

☐ Prepara un tronco casero este finde: rollo de cartón pintado con pasta de harina integral y agua, con su mezcla pegada. Seca 24 horas.

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



Tronco casero

☐ ¡Día 4 completado!

Mejores Amigos en 7 Días

DÍA

5

🐾 CONFIANZA • ⌚ 15 MIN

Tu olor, tu voz y tu mano quieta

¿POR QUÉ HOY?

Ahora que su casa le protege, toca que aprenda que tú eres algo bueno. Sin prisas: el objetivo no es que «aguante» tu mano, sino que la busque.

1. Antes de empezar

- ☐ Lávate las manos con jabón sin perfume.
- ☐ Habla bajito cerca de su casa unos minutos, para que conozca tu voz.
- ☐ Nunca le despiertes para jugar: espera a que salga él.

💡 **Truco:** Un hámster que confía en ti está más tranquilo, y en el veterinario lo pasa mucho mejor.



Que aprenda, no que aguante

2. La mano quieta

- ☐ Cuando esté despierto, mete la mano dentro y déjala quieta en el suelo.
- ☐ Espera 5 minutos sin moverla. Deja que te huela.

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

3. Premio en la palma



Pon una semilla de calabaza o un gusano seco en la palma abierta, quieta dentro de su casa.



Espera a que venga él a cogerlo.



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



¡Día 5 completado!

Mejores Amigos en 7 Días

DÍA

6

🤝 CONFIANZA • ⌚ 20 MIN

Sube a tu mano

¿POR QUÉ HOY?

Cuando ya come de tu mano sin miedo, puedes ayudarlo a dar el siguiente paso. Si hoy no está listo, repite el día 5: cada hámster tiene su ritmo.

1. Sube a tu mano



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



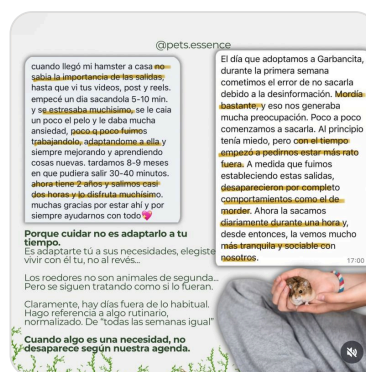
Pon la palma con un premio y deja que suba solo.



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



Truco: Si muerde o huye, vuelve a la mano quieta unos días. No es un paso atrás: es su ritmo.



Con paciencia, todo cambia

2. Una salida juntos



Hoy, salida de 30-45 minutos con su caja de exploración dentro del corral.



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



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

3. ¿Cómo sé que va bien?

☐

Sale de su casita cuando te oye.

☐

Se acerca a oler tu mano sin huir.

☐

Come de tu palma.



Truco: Si ya hace una de estas tres cosas, vais por buen camino. Sigue practicando 10 minutos al día y cada semana verás más.

☐

¡Día 6 completado!

Mejores Amigos en 7 Días

DÍA

7

 SALUD •  25 MIN

Su salud y tu rutina para siempre

¿POR QUÉ HOY?

Los hámsters esconden cuando están malitos. Con 5 minutos a la semana lo tendrás controlado, sin sustos (ni gastos) de última hora.

1. Busca su veterinario



Busca en internet «veterinario exóticos» + tu ciudad y guarda su teléfono como «Vet hámster».



Busca también uno de urgencias y guárdalo.



Truco: No todos los veterinarios atienden hámsters: mejor encontrarlo ANTES de necesitarlo.

2. Pesaje y revisión de 2 minutos



Pon un bol en la báscula, pulsa «tara», mete al hámster y apunta su peso en la tabla de abajo.



Mira: dientes (no muy largos ni torcidos), ojos y nariz limpios, culito seco, pelo sin calvas ni bultos.



Truco: Si un día pesa un 10 % menos (por ejemplo, de 120 g a 106 g), llama al veterinario. Pon una alarma semanal para pesarle.

3. Señales de alarma y limpieza

☐

Al veterinario HOY si: tiene el culito mojado, respira con ruido, está frío o muy quieto o no come en un día.

☐

Limpia SOLO la zona de pis y el baño de arena, nunca toda la casa a la vez.



Truco: Vaciar toda su casa le rompe los túneles y su olor, y se asusta.

4. ¡La foto del «después»!

☐

Haz otra foto de su casa desde el mismo sitio que el día 1 y ponlas juntas.

☐

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



Truco: Ya tienes todas las bases. A partir de aquí empieza la transformación: sigue la rutina y los 10 minutos de confianza de aquí abajo.



Tu meta: una casa así de feliz

☐

¡Día 7 completado!

Mejores Amigos en 7 Días



De aquí en adelante: la transformación

En 7 días ya tiene una casa segura, buena comida, juego y su primer contacto contigo. Ahora toca ver el cambio. Cada día, **10 minutos de confianza**:

- **Semana 2:** mano quieta y premio en la palma, cada noche a la misma hora.
- **Semana 3:** que suba a tu mano y salidas de 45 minutos contigo cerca.
- **Semana 4:** salidas de 1 hora, y que venga a ti cuando le llamas por su nombre (con premio).

¿Un día va hacia atrás? Normal. Vuelve al paso anterior unos días, sin prisa.



Tu rutina para siempre

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)

- Pévalo 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.

Fecha	Peso (g)	¿Todo bien?

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