

\* Cuando llega el momento establecido, le animáis a ir al baño, aunque no tenga ganas. Allí debe acostumbrarse a permanecer un tiempo más o menos fijo: de diez a quince minutos. Le podéis dejar algún objeto para que se entretenga mientras está sentado esperando. Cuando el tiempo concluya, le avisáis para que salga del baño.

\* Mientras está en el baño, debe estar solo. No estéis con él porque le estaréis prestando atención y eso no ayuda. Le podéis enseñar que todo el mundo está solo en el baño en esos momentos.

\* Cuando concluya, no hagáis comentarios, tanto si ha hecho, como si no; tampoco lo premiéis ni felicitéis por hacerlo. La idea es normalizar totalmente el hecho de ir al aseo.

\* Debe limpiarse solo; si es pequeño, le enseñaréis cómo se hace, pero debe hacerlo él solo. Vosotros podéis finalizar la limpieza.

\* En realidad, la estrategia general consiste en no hacer nada, para normalizar el hecho de ir al baño.

\* Al principio de la intervención, es posible que os demande más atención en el momento de ir al aseo. Eso es normal y forma parte del proceso.

\* Fuera de esta circunstancia, el niño o la niña debe recibir suficiente atención por vuestra parte, elogios y refuerzos.

\* Igualmente ayudará una vida familiar más o menos ordenada, con rutinas y sin estrés.

#### 4. ¿Y si nada funciona?

\* Con las pautas indicadas el problema se debe comenzar a solucionar en unos días, de una semana a diez días, como máximo.

\* Si las pautas se han llevado a cabo y el problema no remite pasados veinte días, o simplemente no podéis cumplir las pautas por diversos motivos, es conveniente que consultéis con un especialista que aborde el problema de una manera más personalizada.

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

# No hace caca



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## El caso de Julio

\* Julio tiene 3 años y medio y lleva bastante tiempo sin ir al baño con regularidad. Puede pasar varios días seguidos negándose y aguantando las ganas. Hemos probado de todo: nos metemos en el baño con él, le contamos un cuento, le cogemos de la mano, le prometemos un premio si lo hace... pero no conseguimos nada. Al aguantarse las ganas, hace la caca muy dura y se hace daño, por lo que hemos entrado en un círculo vicioso. El otro día se hizo sus necesidades en la ropa. el pediatra nos ha explicado que al retenerla, llega un momento en que se les escapa. Estamos desesperados ¿Qué podemos hacer?

### 1. En qué consiste el problema

- \* Es un fenómeno que le sucede a algunos niños y niñas durante la infancia.
- \* Por diversos motivos y circunstancias, aguanta las ganas de ir al baño o se niega a hacerlo. De esta forma, se produce un estreñimiento que se puede prolongar durante días.
- \* El estreñimiento y la retención puede llegar a provocar dolores abdominales y que las nuevas heces que se van produciendo, más líquidas, terminen por “escaparse”.
- \* A su vez, la situación produce ansiedad y estrés en los padres que comenzáis a prestar una especial atención al niño y su problema.

### 2. Factores que contribuyen

Las causas que provocan esta situación pueden ser varias. Las más frecuentes suelen ser las siguientes.

- \* El tipo de alimentación, donde la fibra esté poco presente o haya una ingesta de agua y líquido insuficiente, lo que favorece el estreñimiento.
- \* Es posible que el niño o la niña haya tenido experiencias dolorosas, sobre todo con heces muy duras que le hayan hecho daño, e incluso alguna herida. El niño o la niña asocia el ir al baño con algo doloroso y trata de retrasarlo.

\* Cuando este problema se hace persistente, los padres soléis prestar una especial atención a vuestro hijo o hija por este motivo. La atención se manifiesta de diversas maneras: les acompañáis a la hora de ir al baño, le entretenéis, le cogéis de la mano... Esta atención especial y exclusiva, aunque se hace con la mejor de las intenciones, es una forma de “premiar” esta situación y refuerza el problema.

\* En otros casos, reforzáis el hecho de hacer caca con elogios, pegatinas u otros premios. Tampoco ayuda a solucionar la situación.

\* Por último, otros padres sois exigentes, transmitís cierta ansiedad y estrés, que también suele empeorar las cosas.

### 3. ¿Qué hacer? Pautas de intervención

\* En primer lugar es conveniente que consultéis al pediatra por si hubiera algún problema físico o médico que provocara la situación. Generalmente no lo hay, pero hay que descartar esta posibilidad. Si lo considera oportuno, puede recomendaros puntualmente, algún producto que favorezca el tránsito intestinal.

\* En segundo lugar, es necesario incorporar en la dieta regular, alimentos que favorezcan de manera natural, el tránsito intestinal, sobre todo fibra, presente en frutas y verduras. Igualmente aumentar la ingesta de agua y líquidos.

\* Explicadle a vuestro hijo qué función cumple el hecho de ir al baño y la necesidad de hacerlo: se trata de expulsar los desechos. Si ha tenido experiencias dolorosas, pensad que son pasajeras: el esfínter se adapta con facilidad.

\* Buscad un momento diario para ir al aseo. Es muy importante que ayudéis a vuestro hijo o hija a regularizarse en este aspecto. Por eso, buscad un momento del día fijo para ir al baño. Podéis hacerlo conociendo cuándo es más frecuente que tenga necesidad de hacerlo. También debéis procurar que en ese momento tengáis margen suficiente para estar tranquilos, sin prisa. Por ejemplo, justo antes de salir para el cole, no es momento adecuado.