

ENSEÑAR A LOS NIÑOS A USAR EL WC

Estas pautas nos sirven para enseñar el control de esfínteres.

1-. Aprenden mucho por imitación. **Imitación de conductas y de actitudes.** Si ellos **ven** cómo papá/mamá hacen caca, ven la caca y ven cómo se va por el váter mientras papá/mamá pone cara alegre y dice **“-Adiós caca, ya no te necesito, buen viaje por las tuberías”** Ellos se van empapando poco a poco de esta **actitud alegre y de normalidad.** (No sufráis papis que sólo será por un periodo de tiempo determinado, cuando lo superen volveréis a tener intimidad en el lavabo).

2-. Para empezar **mejor un orinal** que un adaptador para el váter (es menos agresivo para el peque) y colocarlo en el lavabo **cerca del inodoro** (o sea cerca del que usa papá/mamá). Comprarlos juntos. No hace falta sea el mejor. Sí que sea **cómodo y le quepa bien su culete.** Lo podéis **adornar juntos** con pegatinas de colores e incluso poner su **nombre en mayúsculas y en color negro.** Todo esto le hará **sentir especial** y feliz pues **sus papás le están contagiando** con naturalidad un **“buen sentir”** en eso de hacer caca.



3-. **Animarlo que se siente** en el orinal como para probar si está cómodo, le gusta: **“-¿A ver cómo te sientas en el orinal? Mira estarás a mi lado. Yo también me voy a sentar en el váter. Pero yo me quito la ropa y voy a probar si sale caca. ¿Quieres probar tú también? ¿Te ayudo a sacarte la ropa? Si él no quiere, no insistir en ese**

momento. Es mucho mejor ir probando a pequeños ratos durante el día que insistir y enfadarse. Pero sí te animo a que tú quedes tú haciendo lo que le has dicho.

4- **No obligarle** a sentarse en el orinal. Si el niño/a no quiere, hay que buscar la forma de motivarlo y darle seguridad. Los enfados, gritos, riñas, amenazas empeoran el proceso. Entiende que para tu peque está siendo un **momento difícil y te necesita para superarlo.**

5- **No es bueno dejarles un largo rato** hasta que salga la caca. El mensaje que se transmite es de **amenaza:** ¡Hasta que no hagas caca no saldrás de ahí!



6- Decirle “-Como te estás haciendo mayor cuando notes que sale la caca me avisas e intentamos hacerla en tu orinal”. Cuando tú observes que se está **haciendo caca encima**, **no le grites ni te enfades**, lo animas con una **canCIÓN** a ir al lavabo. Seguramente cuando llegues al lavabo se habrá hecho ya encima. No importa, sigues alegre y cantando. Le quitas la ropa, **tiras la caca la váter que él/ella lo vea y la despides alegremente** “-¡Adiós caca, ya no me haces falta! ¿Quieres tirar tú de la cadena? ¿Le dices también adiós? No te preocupes cariño, otro día ya la harás en tu orinal”

7- Cada vez que se haga caca encima, **repetir la misma conducta y actitud**. Si papá/mamá le transmiten seguridad, confianza y paciencia tarde o temprano lo conseguirá.

8- Que diga **adiós a la caca** y vea cómo **se va por el váter** (si no le asusta el ruido) es muy importante.

9- Cuéntale **cuentos** sobre decir adiós al pañal, decir adiós a la caca.



10 – Es muy importante que su caca no sea dura y que **no vaya estreñido**. Por tanto que su dieta sea rica en agua, fibras, verduras y frutas. Si al hacer fuerza ellos/as notan un poco de dolor, **asocian el dolor con el hacer caca** y entonces su miedo se agrava. Si tu pequeño/a va estreñido hay alternativas homeopáticas, aceites o productos naturales muy buenos y sanos. Al igual que hacer diariamente masajes en la tripita. Los supositorios mejor no usarlos pues no suele ser plato de buen gusto para los peques y empeora el miedo que sienten.

11- Es bueno tener en cuenta que **es un proceso que necesita paciencia y tiempo** por parte del peque y de los padres. Las prisas, las exigencias, las metas cortas sólo os aportaran estrés y

muy mal humor.

Papis tranquilos, buen rollo, mucha paciencia y nada de prisas. Vuestro/a peque seguro, seguro, (iseguro!) aprenderá a hacer caca solito/a, pero **depende de vosotros que no sufra durante el proceso**.

