

## PARA SABER MÁS...

- 📖 Portarse bien. Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia. Stephen Garber. Ediciones Medici. Barcelona.
- 📖 <http://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2009/01/OF-PARA-INTERVENIR-ANTE-LA-ENCOPRESIS.doc>
- 📖 <http://psicologiainfantojuvenil.wordpress.com/2011/06/28/adios-panal-%C2%BFcomo-sabemos-si-hay-problemas-2/>
- 📖 [https://triniblog.files.wordpress.com/2012/06/4\\_1\\_encopresis.pdf](https://triniblog.files.wordpress.com/2012/06/4_1_encopresis.pdf)



## ¿QUÉ ES LA ENCOPRESIS?

Si un niño/a, con más de cuatro años, no hace caca con un horario regular o en el sitio adecuado, se le considera encoprético. La encopresis puede consistir en la deposición completa o, simplemente, manchar la ropa interior. Frecuentemente sobreviene durante el día.

Pese a que, en realidad, muchos niños superan este problema a la edad de 6 años, también es cierto que en este momento pueden tener su autoestima dañada. La inmensa mayoría de estos niños padece estreñimiento crónico. Muchos niños encopréticos tienen un familiar cercano que ha sufrido también este problema.

## ¿CUÁNDO DEBEMOS DARLE IMPORTANCIA?

La característica esencial de la encopresis es la emisión repetida de heces en lugares inadecuados (p. ej., la ropa o el suelo). En la mayor parte de los casos esta emisión puede ser involuntaria, pero en ocasiones es intencionada. El hecho debe ocurrir por lo menos una vez al mes durante 3 meses como mínimo, y la edad cronológica del niño debe ser por lo menos de 4 años.

## PAUTAS EDUCATIVAS GENERALES

- ☺ No castigarle, ni reñirle por hacerse caca encima.
- ☺ No compararlo con hermanos o amigos, y mucho menos si son más pequeños.
- ☺ Evitar que le ridiculicen o se burlen de él.
- ☺ No exteriorizar preocupación por el problema del niño: decirle abierta y sinceramente que los demás están dispuestos a ayudarlo si él quiere.
- ☺ Alabarle cuando retenga durante un periodo considerable e irlo aumentando progresivamente.
- ☺ El niño debe conocer los resultados continuos de su tratamiento, de sus avances y consecuciones. Llevar diariamente la HOJA DE CONTROL.
- ☺ Si el niño es estreñado se le puede ayudar mediante una dieta rica en fibras y remedios naturales (semillas, salvado, etc.), y con ejercicios físicos que favorezcan los movimientos intestinales.
- ☺ Como sistema de reforzamiento se puede usar un gráfico de estrellas, un sistema de puntos o los circuitos mágicos. Las recompensas consistirán en reforzadores sociales: alabanzas, tiempo con los padres (jugar, contar cuentos, dar un paseo, etc.).

## PROGRAMA ESPECÍFICO PARA EL CONTROL DE LA ENCOPRESIS

- ☺ Inicialmente seguir utilizando pañales. Quitarlos desde el momento que haya el mínimo control.
- ☺ Hacer un registro en el que se refleje el horario en el que el niño hace las deposiciones. A partir de este registro, establecer el horario en el que llevaremos al niño al wáter: el horario ideal será 10 ó 15 minutos antes de las horas más frecuentes de eliminación.
- ☺ Llevarlo al wáter cumpliendo el horario, o cada vez que el niño lo pida o lo manifieste; aprender a reconocer los signos de tener ganas de hacer caca: quedarse quieto, ponerse colorado, en cuclillas, etc.
- ☺ Para favorecer la creación del hábito, se debe usar, en la medida de lo posible, el mismo lugar, la misma hora, las mismas palabras, etc.

- ☺ Es aconsejable usar el wáter normal desde el principio. Si el niño es pequeño, utilizar una "adaptación" para la taza del wáter y un taburete para los pies.
- ☺ No distraer su atención con juguetes, ni hablándole. En los casos en que el niño tenga asociada una fuerte ansiedad al wáter, sí será conveniente "hacerle agradable" ese lugar mediante tebeos, cuentos,...
- ☺ En el wáter permanecerá sentado durante cinco minutos.
- ☺ Si hace caca, alabarle y RECOMPENSARLO inmediatamente. Esa recompensa puede consistir en un beso, un abrazo, una caricia, etc.
- ☺ Si no hace caca, sacarlo del cuarto de baño durante diez minutos y después volverlo a sentar en el wáter durante otros 5 minutos. Si tampoco hace caca, sacarlo definitivamente sin reñirle y sin comentarios. No volverlo a llevar hasta la segunda hora programada o hasta que haga "señales".
- ☺ A medida que se vayan produciendo éxitos, ir disminuyendo la presencia del adulto en el cuarto de baño: empezar por salirse cuando sea capaz de estar sentado durante 5 minutos sin ayuda ni advertencias. Volver para alabarle y RECOMPENSARLO por hacer caca en el sitio adecuado.
- ☺ Asociar siempre la palabra "CACCA" al hecho de defecar.
- ☺ Ser paciente con el niño. El control de esfínteres puede requerir varios meses o puede haber recidivas que indicarán que los padres deben reforzar la dieta y la enseñanza de hábitos una vez más. El auténtico objetivo es ayudar al niño para que consiga el control de esfínteres; esto debe lograrse desde un clima positivo que favorezca el incremento de la autoestima del niño.

