

## NO QUIERE “HACER CACA”!!!

El temor a “hacer caca” y/o el rechazo a intentarlo es uno de los procesos evolutivos más común en la infancia. Aunque suele ser más frecuente entre los dos y los cuatro años puede aparecer a cualquier edad a lo largo del niño e incluso surgir en la adolescencia.

En algunos casos el miedo coincide con la retirada del pañal y puede estar relacionado con dicho proceso, con el cambio global que supone y con la sensación de expulsar “fuera” algo interno. Según algunas teorías, ello responde al miedo a desprenderse de una parte de sí, o, por otro lado, miedo a lo que sale del propio cuerpo.

En ciertos niños se evidencia un sentimiento de vergüenza a la hora de defecar en un lugar diferente al acostumbrado, lo que les lleva a aguantarse causando dolor posterior. A veces, ocurre que la lógica insistencia de los padres sobre cuestiones higiénicas en ese sentido puede incrementar la vergüenza, miedo o asco a que salga de su cuerpo algo sucio y desagradable.

Lo cierto es que el simple hecho de introducir un cambio en una rutina física puede provocar sensaciones y emociones nuevas asociadas a un poquito de ansiedad.

No obstante con mayor frecuencia dicho miedo suele ser sencillamente una consecuencia natural de haber sufrido estreñimiento con el consiguiente dolor físico al intentar defecar. Estos casos pueden darse a cualquier edad. A veces en la expulsión se producen pequeñas heriditas y el hecho de ver la sangre unido al dolor genera más miedo y por tanto aversión a volverlo a intentar. Ello se convierte en un círculo vicioso, común a la mayoría de las fobias: como me da miedo lo evito y la evitación da lugar a una mayor intensificación del miedo y dificulta su afrontamiento con lo cual se sigue evitando.

El principal problema en este tipo específico de fobia es que no es saludable pasar mucho tiempo sin defecar, y además genera mucha incomodidad y malestar a quien lo sufre.

Cuando los peques que están en esta situación sienten muchas ganas de hacer caca suelen contraerse, apretar el culete y otros músculos del cuerpo, cambiar de postura para que se les pasen las ganas, etc... Cuando se les habla de que lo hagan o se les intenta sentar en el baño u orinal se ponen muy ansiosos, lloran, gritan, se niegan...

A veces de manera secundaria a este miedo se desencadena fobia a los objetos relacionados con la defecación (WC, pañal, orinal...).

En general los padres suelen angustiarse mucho ante casos de este tipo, y es normal, pues ven a sus hijos sufrir y también temen por las repercusiones en su salud.

### ¿Cómo afrontarlo?

Consultar con el pediatra si requiere algún tratamiento específico para resolver el estreñimiento es el primer paso, para descartar un origen fisiológico y en su caso, ver si es conveniente aplicar supositorios, jarabes u otros tratamientos. Y en todo caso hacer una dieta rica en fibra, beber muchos líquidos y evitar alimentos astringentes.

Desde un punto de vista psicológico es importante que sepan que esta situación es completamente normal y natural. Es una respuesta humana ante el dolor o ante una situación aversiva y desagradable, que es normal temer/rechazar e intentar evitar. La evitación del dolor y la huida del mismo desde que nacemos es una respuesta evolutiva, necesaria y vital para la supervivencia. De pequeños es más complicado pensar racionalmente en la necesidad de afrontar el dolor y las consecuencias de no hacerlo.

Por ello, el primer paso es entender este miedo/rechazo como un proceso natural.

En segundo lugar es importante no hablar continuamente del tema, no forzar a los peques a hacerlo, ni mucho menos obligarlos, pero sí hacerles notar que entendemos su situación. Le podemos explicar, por ejemplo, que lo que le pasa es normal, que cuando algo nos duele nos da miedo, pero que cuando lo haga será un momento de un poquito dolor (o no) y que luego será un héroe o heroína valiente que ha vencido el dolor y ya no va a tener más problema. Dan igual las palabras que busquemos lo esencial es que se sienta comprendido y que sepa que le apoyamos. Pero sin insistir en que lo haga. Eso sí, dándole la opción de que cuando tenga ganas nos lo diga. “Cuando tú tengas ganas nos lo dices” Y en ese momento podemos acompañarle, animarle, leerle un cuento, jugar... lo que cada madre o padre vean conveniente.

Por otro lado, en los casos en los que no haya habido relación alguna con el estreñimiento y no parezca existir dolor lo más probable es que se deba al cambio de rutina al retirar el pañal y el miedo tiene que ver más directamente con lo que se expulsa. O bien por el cambio en sí mismo o bien por la idea de que es algo muy sucio y “malo”.

En realidad es muy importante enseñar a los peques cuestiones higiénicas relacionadas con su cuerpo, pero intentando normalizar y naturalizar todo. Si un adulto le exige sin darle explicación que no se manche de caca (cosa a veces imposible cuando están aprendiendo a hacerlo sin pañal o a limpiarse solitos) o se preocupa en exceso ante la posibilidad de que se manche, el pequeño preferirá que “eso tan malo” no salga.

Para evitarlo siempre es bueno que les expliquemos qué es la caca, cómo se forma, los motivos por los cuales se expulsa y los motivos por los cuales se deben tener unas pautas higiénicas. Lo podemos adaptar a su lenguaje en la medida de lo posible, pero sin preocuparnos si nos parece que no entiende todo al cien por cien. Lo esencial es que lo viva como un proceso natural y no malo. Los ejemplos de cómo todos los animalitos también lo hacen o personajes de cuentos o dibujos ayudan a normalizar.

Suele ser frecuente que las ganas de hacer caca se produzcan después de las comidas, que es cuando los intestinos se ponen a trabajar, por lo que habría que coger el hábito de sentarse en el WC después de comer hasta ver en cuál de ellas es más probable que vengas las ganas de hacer caca. Incluso debería de hacer el ritual completo (limpiarse y tirar de la cadena...) y los papás debería mostrar su satisfacción con el simple hecho de haberlo intentado aunque no haya hecho caca. Hay que ser muy constantes en esto para que hagamos hábito

También viene bien que le permitamos observar su propia caca, e incluso a veces es muy útil. Puede ser útil si tenemos mascota que sea el niño/a quien se encargue de recoger las deposiciones con ayuda del adulto y que lo vea haciendo caca.

Entrenar en relajación en general con las técnicas habituales de respiración, masaje, sensación térmica y técnicas específicas de relajación del esfínter (contracción y relajación, masaje en el perineo y ano...)

Usar el mismo baño, con ambiente adecuado de intimidad y tranquilidad.

Preguntar si desea nuestra presencia

Dar tiempo aunque con un límite y sin perder de vista cuál es el objetivo.

Mantener las piernas elevadas y flexionadas para colocar adecuadamente el esfínter y facilitar así la salida

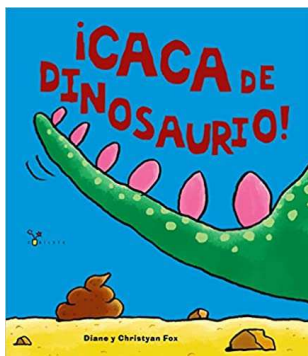
El niño deberá de colaborar en la limpieza y aseo propio de posibles escapes o cuando la defecación haya tenido lugar en un lugar inapropiado.

No obstante si en cualquiera de los casos los padres se sienten muy desbordados pueden acudir a un especialista, no porque estemos ante algo patológico, sino para ofrecer pautas adaptadas y personalizadas a cada caso, expresar temores y resolver dudas, lo cual siempre tranquiliza y ayuda.

Video interesante sobre el tema, para padres.

<https://www.bing.com/videos/search?q=se+niega+a+hacer+caca&docid=608038155449794647&mid=4E17BADB1E5F5C376ACF4E17BADB1E5F5C376ACF&view=detail&FORM=VIRE>

Libros interesantes sobre el tema para niños



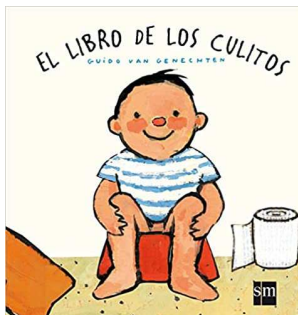
- ¡Caca de dinosaurio! (Castellano - A PARTIR DE 3 AÑOS - ÁLBUMES - Cubilete) (Español) Tapa dura – 29 septiembre 2016 de [Diane Fox](#) (Autor, Ilustrador), [Christyan Fox](#) (Autor, Ilustrador), [Virtudes Tardón Sanchez](#) (Traductor)



- ¿Puedo mirar tu pañal? (Libros de cartón) (Español) Tapa dura – 11 marzo 2009 de [Guido van Genechten](#) (Autor, Ilustrador), [Teresa Tellechea](#) (Traductor)



- El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza (Proxima Parada Prim. Lecto) (Español) Tapa dura – 20 febrero 2002 de [Werner Holzwarth](#) (Autor)



- El libro de los culitos (Libros de cartón) (Español)  
Libro de cartón – 26 mayo 2006 de [Guido van Genechten](#) (Autor, Ilustrador)