

## Hora de ir al baño (Cuando defecar es un problema)

Algunos niños que ya saben cómo ir al baño tienen problemas a la hora de defecar. Esto puede ser debido a:

- **Mala posición.** No sentarse en la posición correcta.
- **No estar relajado.** No saber relajarse cuando están en el baño.
- **Espera.** Aburrirse y no esperar lo suficiente.

Estas situaciones pueden ocasionar problemas cuando su hijo intenta defecar.

### ¿Cuál es la forma correcta de sentarse?

Su hijo debería estar en posición de cuclillas, con los pies apoyados en el suelo o un pequeño taburete. Debe tener piernas separadas y los codos apoyados en las rodillas.

Tener una rutina podría ayudar. Haga que su hijo practique sentarse en el retrete o la bacinilla durante 15 o 20 minutos después de cada comida y antes de irse a dormir.

Debería sentarse por unos 5 minutos cada vez que está en el baño. Use un temporizador de cocina para llevar la cuenta.



### ¿Qué puedo hacer para ayudar?

- Tenga paciencia con su hijo. Aprender a defecar en el retrete lleva tiempo. No sucede en unos pocos días. Lo mejor es ocuparse del tema cada día. Si un día no lo hace o abandona el proceso, podría llevar mucho tiempo.
- Ayude a su hijo a relajarse. Si es un niño ansioso:
  - Léale un libro o juegue con un juguete brevemente.
  - Ayude a su hijo a que aprenda a usar los músculos de la barriga para poder excretar. Haga que su hijo sople con fuerza alguno de sus juguetes a la hora de ir al baño, como por ejemplo un molinete o hacer burbujas. Debería sentir un empujón suave en el estómago. Gruñir como un león también podría funcionar.
- Arme una caja para ir al baño. Allí incluya libros y juguetes pequeños del agrado de su hijo. También incluya juguetes que pueda soplar. Un molinete, un silbato, un juguete para hacer ruidos o burbujas son buenas opciones.

Los niños mayores pueden usar un juego electrónico de mano. Asegúrese de que su hijo no se distraiga con el juego y se olvide de mover el intestino.

Estos juguetes y juegos deberían estar en el baño solo para que su hijo juegue mientras está en el retrete.

- Ofrezca a su hijo opciones que lo ayuden a sentirse con mayor control. Permítale elegir:
  - Qué baño usar, si tiene más de uno.
  - Sentarse mirando hacia delante o hacia atrás.
  - Con qué elemento de la caja para ir al baño quiere jugar.
- Use una tabla con pegatinas para que su hijo registre su avance. Conserve la tabla en el baño y felicítelo por sus avances.
  - Cada vez que su hijo se sienta en el retrete sin quejarse, permítale que pegue una pegatina pequeña en la tabla.
  - Cada vez que defecue en el retrete, permítale que pegue una pegatina más grande.
  - También puede ofrecerle una pequeña recompensa cuando obtiene cierta cantidad de pegatinas grandes.
- Enséñele lo importante que es defecar cuando siente la necesidad de hacerlo aun cuando esté fuera de casa.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**