¿DONDE?

Guía de acompañamiento para niños y niñas que necesitan el pañal para hacer caca: De la culpa a la tranquilidad



MIREIA CENTENO
www.mireiacenteno.com

Guía de acompañamiento para familias: Del pañal al váter a su propio ritmo

Esta guía está diseñada para acompañar a niños y niñas que, aunque ya hacen pis en el váter u orinal, continúan pidiendo el pañal para hacer caca.

La transición al baño es un proceso evolutivo natural. Forzarlo o apresurarlo puede generar bloqueos y resultar contraproducente.

Este material se presenta como el primer paso para reparar la culpa que haya podido surgir hasta el momento, ofreciendo herramientas para conectar con el niño o la niña y avanzar, juntos y en sintonía, hacia una etapa más cómoda y tranquila para toda la familia.

La actitud del adulto: Clave para eliminar la culpa y generar seguridad

El objetivo principal de esta guía no es conseguir que el niño use el váter de inmediato, sino eliminar la tensión y el juicio. A los 5 años, si la respuesta del entorno ha sido de exigencia o enfado, el niño siente que está decepcionando a los mayores. Cuando la culpa desaparece y el peque recupera la sensación de control sobre su cuerpo, el bloqueo corporal cede de forma natural.

Para reparar esa culpa y devolver la inocencia al proceso, la transformación en la actitud del adulto se apoya en cuatro pilares fundamentales:

- En el uso del material: Pasa de usar el cuento como una lección para convencer a usarlo como un espacio de risa, conexión y normalización.
- En el lenguaje corporal: Sustituye la prisa, la frustración o los suspiros por serenidad, paciencia y una expresión neutra que transmita calma.
- En el manejo del pañal: Deja de presionar para que "pruebe un segundo" en la taza y empieza a ofrecer el pañal con total disponibilidad en cuanto lo pida, entendiendo que hoy es su herramienta de confort y seguridad.
- En las palabras que utilizas: Cambia las frases que avergüenzan por respuestas que validan y tranquilizan:
  - En lugar de decir "¡Ya eres mayor para hacer esto en el pañal!", di: "Tu cuerpo está aprendiendo a su propio ritmo y no hay prisa."
  - En lugar de decir "Otra vez te has escondido, ¿por qué no avisas?", di: "Entiendo que te sientas más cómodo y seguro en el pañal."
  - En lugar de decir "El váter no hace nada, no seas miedoso", di: "Es normal que la taza dé algo de reparo; es alta y grande."

Valida su necesidad sin infantilizar ni avergonzar

A los 4 y 5 años son muy conscientes de que sus iguales suelen ir al baño, lo que incrementa su sensación de "estar fallando".

- Tu actitud debe ser: De respeto absoluto hacia su proceso biológico y emocional.
- Trata el pañal como una herramienta, no como un retroceso: Desmonta frases como "Eso es de bebés". Transmítele que el pañal es su zona de confort actual y que respetas su ritmo.
- Si el niño expresa culpa o vergüenza: Normaliza sus sentimientos diciendo con calma: "Tu cuerpo es sabio y sabe cuándo estará listo. No tienes que dar explicaciones a nadie ni pedir perdón".

Mantén la calma cuando aparezcan las resistencias

Es habitual que el niño retroceda, pida el pañal a escondidas o se muestre ambivalente.

- Tu actitud debe ser: De ancla de seguridad permanente.
- Proporciona certeza: Cuando pida el pañal, dáselo de inmediato y sin dudar ni cuestionar ("¿Seguro que no quieres probar en la taza?"). La certeza de que el pañal está disponible sin regañinas ni negociaciones es, paradójicamente, lo que disuelve el miedo y permite avanzar.

Desconecta el material del "modo lección"

Cuando leas o trabajes el material con el niño, elimina la intención de convencerle.

- Tu actitud debe ser: De juego y disfrute compartido, no de enseñanza.
- Lo que debes evitar: Hacer comentarios aleccionadores o indirectas (como "¿Ves cómo los niños mayores no usan pañal?"). Si el niño nota que el cuento es una estrategia para que use el váter, se cerrará y aumentará la tensión.
- La clave: Deja que el material hable por sí solo. Tu única meta durante la lectura es que el niño se sienta seguro y entretenido.

Adopta una postura de Neutralidad Cero (Cero Juicio)

La culpa nace cuando el niño percibe decepción, prisa o molestia en el adulto.

- Tu actitud debe ser: Absolutamente serena y relajada ante el uso del pañal.
- Cuida tu lenguaje no verbal: Evita los suspiros, las miradas de cansancio, poner mala cara al cambiarlo o mostrar prisa.
- Mensaje implícito: "Pedir el pañal no es un error, es lo que necesitas ahora y no pasa absolutamente nada".

¿DONDE?



MIREIA CENTENO PSICOLOGA

ALEX ES UN NIÑO DE 5 AÑOS.

LE GUSTA MUCHO JUGAR CON SU COCHE.

EL SITIO PREFERIDO DE ALEX PARA HACER CACA, ES EL ORINAL.



MIREIA CENTENO PSICOLOGA

A OLIVER LE ENCANTA BAÑARSE. LE GUSTA SOBRE TODO, JUGAR CON LA ESPUMA.

OLIVER HACE CACAS EN EL VATER, PERO A VECES PREFIERE USAR EL ORINAL DE SU HERMANA ANA.



MIREIA CENTENO PSICÓLOGA

OLIVIA ES UNA NIÑA DE 6 AÑOS A LA QUE LE ENCANTA LA SOPA. SU ABUELO HACE LA SOPA MÁS RICA DEL MUNDO.

OLIVIA PREFIERE HACER CACAS EN SU PAÑAL.

LUEGO, CON LA AYUDA DE SU MADRE, HECHA EL PAÑAL A LA BASURA.

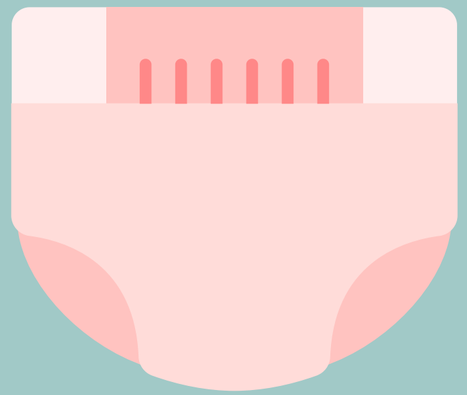


MIREIA CENTENO PSICOLOGA

ANA TIENE CINCO AÑOS. NORMALMENTE LE PIDE EL PAÑAL A SU PADRE PARA HACER CACAS. SE SIENTE MEJOR ASÍ. A VECES TAMBIÉN USA EL VATER.

CUANDO HACE CACAS EN EL PAÑAL, LUEGO HECHA LAS CACAS POR EL VATER. LE GUSTA MUCHO VER COMO SE VAN AL TIRAR DE LA CISTERNA.





MIREIA CENTENO PSICOLOGA

MIKEL SE SUELE SENTAR EN EL VATER.

A VECES INTENTA HACER CACAS, PERO POR AHORA PREFIERE USARLO SOLO PARA HACER PIS.



MIREIA CENTENO PSICOLOGA

LAURA ESTÁ EMPEZANDO A USAR EL ORINAL.

HASTA AHORA NO QUERÍA, Y A VECES, SE SIENTE INSEGURA. PERO POCO A POCO SE ESTÁ ANIMANDO.



MIREIA CENTENO PSICOLOGA

A MAITE LE GUSTA MUCHO POKEMON. SOBRE TODO LE GUSTA COLECCIONAR SUS CROMOS. TAMBIÉN LE ENCANTAN LOS COCHES DE HOT WHEELS.

MAITE PREFIERE HACER CACAS EN EL PAÑAL, PORQUE LE PARECE MÁS CÓMODO.



MIREIA CENTENO PSICOLOGA

PROPUESTA DE ACTIVIDADES



Habla sobre los personajes del llibro

- ¿Dónde le gusta hacer caca a Alex?
- ¿Dónde le gusta hacer caca a Oliver?
- ¿Dónde le gusta hacer caca a Olivia?
- ¿Dónde le gusta hacer caca a Ana?
- ¿Dónde le gusta hacer caca a Mikel?
- ¿Dónde le gusta hacer caca a Laura?
- ¿Dónde le gusta hacer caca a Maite?

¿Por que crees que cada uno prefiere hacer caca en ese sitio?

El micrófono de la sabihondura

Objetivo: Crear un clima divertido y de juego donde el niño responda a las tres preguntas sintiéndose el protagonista, sin percibir que lo están evaluando o juzgando.
Materiales: Un "micrófono" improvisado (puede ser un rotulador, una cuchara de madera, un tubo de cartón o un juguete).

Paso a paso

1. Coge el micrófono y dile con tono de juego divertido: «¡Atención, atención! Estamos en la radio/tele de las cacas y los pises, y hoy tenemos una entrevista superespecial con un experto/a. ¿Puedo hacerte tres preguntas de reportero?»
2. Con micrófono en mano y tono desenfadado, hazle las preguntas del cuento una a una:
    - «Primera pregunta para el experto: ¿Dónde haces pis?»
    - «Segunda pregunta: ¿Dónde haces caca?»
    - «Y la tercera pregunta súper importante: ¿Qué prefieres tú y por qué?»
- La reacción del periodista (Validación absoluta): Sea cual sea su respuesta (incluso si responde "hago caca en el pañal porque me gusta" o "porque la taza da miedo"), celebra su respuesta en el micrófono con alegría y serenidad: «¡Titular del día! Nuestro experto prefiere el pañal para la caca porque le da comodidad y tranquilidad, ¡y su cuerpo es súper sabio! Muchas gracias por la entrevista».

Esta dinámica le permite al niño verbalizar su preferencia desde el rol de "experto de su propio cuerpo", eliminando de golpe cualquier sensación de culpa o examen.

El mural de "Cada uno a su manera"

- Objetivo: Visualizar que la diversidad es normal y que cada personaje (y persona) tiene sus preferencias sin que unas sean mejores que otras.
- Cómo hacerla:
  a. En una cartulina, dibuja o pega tres columnas: El Orinal, El Váter y El Pañal.
  b. Imprime o dibuja las caras de los personajes del cuento (Alex, Oliver, Olivia, Ana, Mikel, Laura y Maite).
  c. Jugad juntos a colocar a cada personaje en su "sitio preferido" según lo que recuerde del relato.
  d. Al final, pregunta de forma totalmente neutra e inclusiva: «¿Y tú dónde prefieres ponerte hoy?». Si dice el pañal, poned su foto/dibujo en la columna del pañal con total alegría y naturalidad.

FIN

Mireia Centeno

@mireiacenteno

www.mireiacenteno.com