



## El control de esfínteres

Este será uno de los logros más esperados por parte de los padres, sin embargo no hay que precipitarse en la elección del momento. Se trata de un aprendizaje lento y cada niñ@ necesitará su tiempo.

Si nos apresuramos e intentamos que el/la niño/a pida el orinal antes de los 18 meses, posiblemente aparezca un rechazo difícil de quitar. Si lo hacemos después de los tres años, es posible que le cueste mucho ya que se habrá acomodado y acostumbrado al pañal.

### **1. ¿Cuál será el momento adecuado?**

Será cuando sea capaz de reconocer que “tiene ganas”, aunque no llegue a tiempo. Entre los 15 y los 18 meses ya sabe que se ha hecho pis o caca, pero no es capaz de anticiparlo, por lo que posiblemente sea pronto para sentarlo en el orinal.

A partir de los 20 o 24 meses la mayoría expresa verbalmente su deseo. En su afán de imitar querrán hacer lo mismo que los mayores. Este será el momento de sentarle en el orinal o en la taza y aplaudir cuando realice las deposiciones.

Para saber cuándo es el momento adecuado nos fijaremos en los siguientes detalles:

- Se le quita el pañal y está sec@ tras tres horas de llevarlo.
- Le pone nervios@ tener el pañal mojado.
- Cuando tiene ganas de hacer pis nos daremos cuenta por factores externos: se pone nervios@, da saltitos, se toca el culete o los genitales....
- Anda desde hace seis meses.
- Se entretiene ratitos él/ella sol@.
- Empieza a ser más paciente: no llora si tiene hambre y es capaz de esperar a que se le caliente la comida y se le ponga en la mesa.
- Nos pide él/ella sol@ que no se le ponga pañal.

Aunque hay adultos que intentan quitar el pañal por el día y la noche a la vez, será mejor educar al niñ@ a controlar durante el día y esperar algún tiempo a que lo haga de noche.

Cuando se decida quitar el pañal nocturno, se empezará primero quitárselo en las siestas.

Si el niñ@ llevara unos días levantándose seco probaremos a quitárselo ya toda la noche. Le pondremos a hacer pis justo antes de irse a la cama, intentando que no beba mucho agua antes de acostarse y, si podemos, le pondremos a hacer pis justo antes de irnos a dormir los adultos. Pondremos un “salvacamas” entre el colchón y la sabana bajera, así no mojará el colchón.

En el tema de la noche no hace falta ser tan estricto como por el día. Si vemos que al niñ@ le resulta imposible no hacerse pis en la cama, no dudaremos en volver a ponerle el pañal por la noche sin recriminarle y lo intentaremos otra vez pasados unos días.



## 2. ¿Cómo hacer el paso del pañal al orinal?

- Observar los síntomas que nos avisan de que el/la niñ@ ya está preparado para el orinal.
- Si podemos, esperar a que haga buen tiempo: tendremos claro que el /la niñ@ alguna vez se hará pis o caca en la calle y si hace frío lo pasará mal.
- Una vez que hayamos tomado la decisión de enseñarle, no caeremos en la tentación de volverle a poner el pañal por comodidad.
- Cada vez que lo pida se le llevará lo más rápido posible al baño. Le aplaudiremos y le diremos lo mayor que es ya por no utilizar pañal.
- Prepararemos varias mudas: posiblemente tenga muchos escapes involuntarios.
- El orinal deberá ser cómodo y atractivo para el/la niñ@. Si prefiere la taza del retrete, existen en el mercado unos adaptadores que le ayudarán a sentirse más cómod@.
- El orinal deberá estar siempre en el cuarto de baño para que se acostumbre al lugar.
- Los primeros días es posible que se le olvide ir al baño cuando está entretenid@ o jugando. Debemos recordárselo, pero sin agobiarle demasiado.
- Posiblemente no le guste que tiremos de la cadena inmediatamente. Le gustará ver el “regalo” que nos ha hecho y puede que le enoje despedirse tan pronto de su ofrenda. Le prepararemos para que asuma que aunque sea algo suyo, tiene que irse por el agujero del wáter (al mar o al río, por ejemplo).
- No hay que regañarles ni mostrarse excesivamente disgustados si fracasa o se retrasa en el aprendizaje, ni siquiera si se suceden los “escapes”.



*Servicio de Perfeccionamiento Educativo de padres.*