

## ADIÓS PAÑAL: ¿DEJARLO O QUITARLO?

El control de esfínteres es un proceso madurativo natural que consiste en reconocer cuando se tiene pis o caca y ser capaz de retener su salida. Esto, que parece fácil, implica mecanismos neurológicos, motores y emocionales que deben funcionar de forma coordinada.

Además, hay una parte muy importante: que el niño o la niña tengan intención de dejar el pañal, es decir, que quieran hacerlo.

### ¿Cuándo?

Cada niño/a tiene su ritmo de maduración, y, además, no todos/as nacen en el mismo mes, lo que supone que no todos/as estarán preparados/as para dejar el pañal en verano.

En cuanto a la edad, el margen es muy amplio, suele estar entre los 18 meses y los 5 años.

### Signos a observar

Hay algunas señales que nos indican que los niños y las niñas están madurando, pero no debemos confundirlo con que estén preparados y controlen esfínteres. Algunas señales son:

A nivel motor:

- Sube y baja escaleras alternando sus piernas
- Salta con ambos pies
- Se quita y pone la ropa
- El pañal permanece seco durante períodos largos de tiempo

A nivel neurológico/cognitivo:

- Tiene nociones básicas del esquema corporal (arriba/abajo, delante/detrás)
- Imita y sigue instrucciones sencillas
- Conoce las palabras que utilizamos: pis, caca, váter/orinal...
- Entiende para qué sirve el orinal/váter
- Se refiere a sí mismo en primera persona y reconoce que cuando otro dice YO no se refiere a él

- El logro del cierre de los grafismos circulares, que anticipa el esbozo de las primeras representaciones de la figura humana

A nivel emocional:

- No quiere usar pañal
- Quiere ser mayor
- Siente curiosidad y pregunta qué es lo que estamos haciendo en el WC cuando nos ve
- Quieren sentarse por voluntad propia en el orinal o el WC
- Busca un sitio escondido para hacer caca

Además, avisa de que se ha hecho pis o caca después de hacerlo, después empieza a nombrarlo mientras lo hace y lo último que aprende es a avisar antes.

Y normalmente primero empiezan a controlar la caca nocturna y luego la diurna; después vendría el control diurno del pis y por último el nocturno (este es el más lento).

### **Acompañamiento, ¿qué podemos hacer?**

Es importante conocer el desarrollo del niño y de la niña, para saber cuándo pueden estar preparados/as, observar sus señales y acompañar desde el respeto a sus necesidades físicas y emocionales.

Podemos:

- Explicarle qué es el orinal y el WC y para qué sirve
- Dejar que nos vea cuando vamos al baño (siempre que no nos incomode): somos modelo
- Dejar que conozcan su cuerpo
- Llamar a las cosas por su nombre. La caca es caca y la basura o suciedad es basura o suciedad.
- Ponerle ropa cómoda.
- Aceptar sus retrocesos como parte del proceso
- No comparar
- No forzarlo para que se siente en el orinal
- No utilizar castigos ni premios para favorecer una motivación interna.
- Sin enfados ni gritos: es un proceso de avances y retrocesos.

- Sin etiquetas, ni bromas, ni ridiculizar: “¡otra vez se te ha escapado!”, “tan grande y con pañal”, “El pañal es de pequeños/as” “eres un/a cochino/a”
- Permitirle ser protagonista de sus logros, poniéndole a él/ella en el centro: “Lo has conseguido”, “has hecho pipí”, “¿te sientes contento/a?”
- ¿Y si se hace pis encima? Sin reprender, no enfadarse, entendiendo que es un proceso: “Es normal que a veces se olvide ir al orinal”. Centrarnos en lo positivo y reconocérselo: “Hoy has hecho muchas veces pis en el orinal.”

### **¿Quién tiene el control?**

Cuando el niño o la niña tienen el control serán capaces de llegar al váter o al orinal, quitarse la ropa y hacer todo esto sin que se le escape.

Si quien controla es el /la adulto/a tendremos que recordarle cada poco tiempo que tiene que ir a hacer pis, les sentaremos en el váter o el orinal hasta que salga algo. Tomamos el control su cuerpo sin dar opción a que el niño o la niña tome conciencia de su cuerpo.

### **Cosas que pueden ayudar**

- Observar al niño/a y sus señales.
- Cambiar el pañal de pie desde que el niño o la niña camina: le ayuda a hacerse más consciente de su cuerpo, del pis y la caca. Podrá participar al quitarse y ponerse la ropa, incluso a limpiarse con una toallita
- Ambiente preparado: orinal, adaptador, cesta de pañales y tallitas, cesto de ropa sucia y ropa limpia a su alcance. Ropa fácil de poner y quitar. Banqueta pequeña para sentarse.
- Paciencia y sin prisas.
- Rutinas: observar patrones de horarios y adelantarnos ofreciéndole sentarse, sin obligarle.
- Confianza y acompañamiento.

- Preguntar si apetece en lugar de "vamos al baño y haces pis". Podemos invitar y acompañar (que no obligar) a ir al baño en momentos que propician la micción como puede ser al levantarnos, antes de bañarla, antes de dormir...
- Involucradla/o en el proceso y explicádselo.
- Acompañadla/o al baño siempre que lo pida, aunque algunas veces sean falsas alarmas.
- No agobiéis preguntando cada 5 minutos si se hace pis, él/ella os irá diciendo cuando tiene ganas o no. Podéis preguntar con moderación si queréis en algunos momentos del día.
- No se recomienda el uso de premios, pero la felicitación verbal siempre es un buen recurso
- Cuentos relacionados