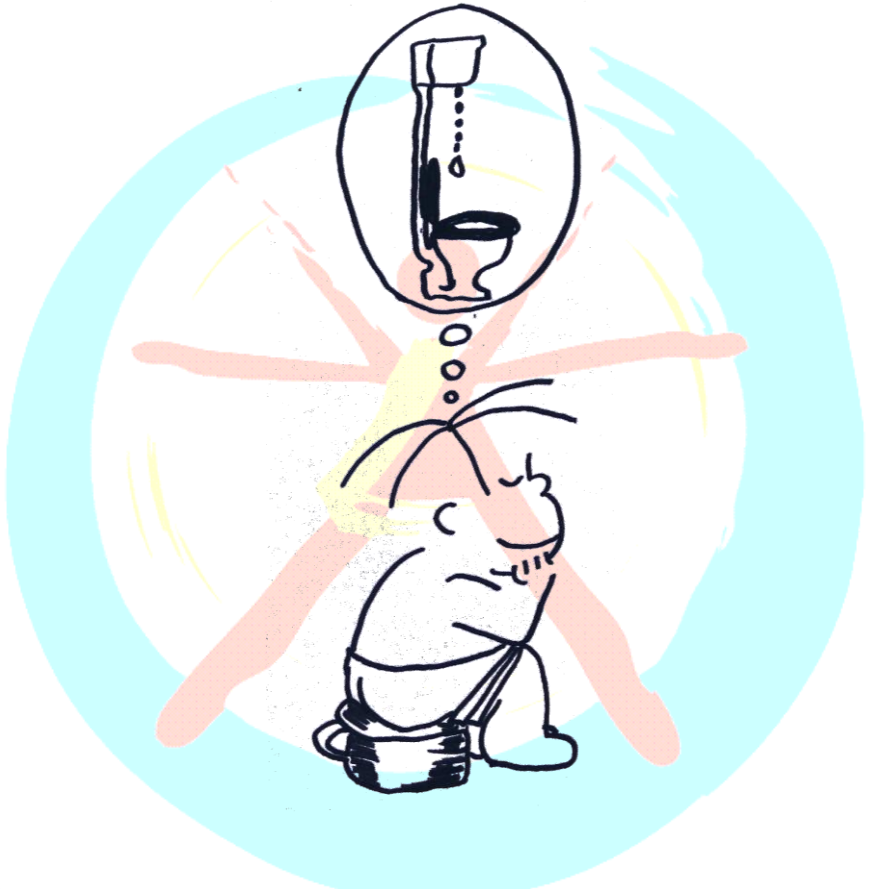




# EL CONTROL DE ESFÍNTERES



**¡Mi culete es independiente!**

## ¿QUÉ ES EL CONTROL DE ESFÍNTERES?

Es el aprendizaje progresivo que realiza el niño/a de los hábitos higiénicos relacionados con sus deposiciones, siempre y cuando su madurez lo permita.

Estar maduro para iniciar este proceso no significa que sepa hacerlo, sino que está preparado para aprender a hacerlo; para ello la familia y la escuela le tenemos que ayudar.

Cuando el niño/a empieza a controlar sus esfínteres, es capaz de darse cuenta de que hay sensaciones que ocurren antes de mojarse ó ensuciarse y que ése es el momento de ir al baño ó de pedir ayuda. Al principio se dará cuenta cuando el hecho ya haya ocurrido o esté ocurriendo, pero poco a poco será capaz de ir anticipándolo con tiempo suficiente para llegar a hacerlo en las condiciones necesarias.

Tener actitudes de respeto, cariño, coherencia y espera, serán las Claves para que los adultos podamos acompañarle de forma positiva en este aprendizaje, teniendo siempre en cuenta que es un proceso individual (Cada niño/a es diferente) y que debemos vivirlo con naturalidad.

Además es muy importante recordar que el control de esfínteres es un proceso educativo tan importante como el

resto de los aprendizajes básicos del primer ciclo de Educación Infantil.

## ¿CUÁNDO EMPEZAR?

Aunque haya indicadores comunes para todos los niños/as, debemos recordar que no siempre tienen los mismos o los muestran al mismo tiempo. Por tanto, los indicadores para comenzar este proceso pueden ser los siguientes:

- 9 Madurez del sistema nervioso.
- 9 Madurez psicológica y motriz.
- 9 Interés por quitarse el pañal, vestirse y desvestirse, lavarse, comer sólo/a.
- 9 El pañal seco en intervalos de tiempo cada vez más amplios.
- 9 Intención comunicativa. (Indica verbalmente ó gestualmente).
- 9 cuando se ha hecho pis/caca, tiene sensación de mojado ó se muestra incómodo/a.
- 9 Realiza juegos de imitación.
- 9 Interés cuando otros niños/as y adultos hacen pis en el váter u orinal.

## ¿CÓMO HACERLO?

Para comenzar este aprendizaje podemos realizar:

- 9 Juegos de imitación.
- 9 Cuentos e imágenes.
- 9 Conocimiento del baño y los elementos que lo componen.
- 9 Verbalizar cuando vemos al niño/a que hace fuerza para hacer sus deposiciones (“¿estás haciendo caca?”).

Es muy recomendable hablar con la educadora de vuestro hijo/a antes de empezar el control de esfínteres; tened en cuenta que es una labor compartida.

La familia comenzará el proceso en casa, por ejemplo un fin de semana. Se elegirá un momento adecuado, ya que cualquier circunstancia especial en su vida que modifique sus rutinas puede provocar alteraciones en su control (nacimiento de un hermano/a, cambio de domicilio, período de adaptación, etc.). Además, es fundamental que este proceso evolutivo se desarrolle con calma y paciencia por parte de la familia.

### ~ PRIMERA SEMANA ~

Durante esta semana, se acompañará al niño/a al baño cada hora y media aproximadamente, estableciendo unas horas fijas. De esta forma crearemos una rutina en el niño/a. Al principio

no sentirá la capacidad de decidir si quiere o le apetece, por lo tanto le decimos “VAMOS A HACER PIS”.

Aunque no quiera sentarse, le ofreceremos con agrado el orinal todos los días, sin desistir en el intento.

Se mantendrá sentado durante un tiempo razonable (5 minutos como máximo), respetando siempre la voluntad del niño/a. Una vez terminado este tiempo se le ofrecerá el papel y se le enseñará cómo limpiarse correctamente. En el caso de las niñas es importante que le enseñemos a llevar el papel de delante hacia atrás, para evitar que las bacterias del ano contaminen la vulva. Aprovechamos este proceso para verbalizar el nombre correcto de los genitales (pene, vulva).

Si el niño/a no hace pis ni caca, no le regañaremos; sino que con naturalidad le mostraremos el orinal vacío y le diremos “no hay pis ni caca”. Posteriormente se le colocará de nuevo el pañal haya hecho o no sus deposiciones.

### ~ SEGUNDA SEMANA ~

Durante este periodo se repetirá la rutina de la semana anterior respetando los horarios, con la diferencia de que el pañal se retirará durante todo el día excepto por la noche.

A partir de ahora se le preguntará “¿QUIERES HACER PIS?”, pero sin estar constantemente ofreciéndoselo.

~ A PARTIR DE LA TERCERA SEMANA ~

Dejaremos al niño/a que sea él mismo el que nos pida ir al baño, y eliminaremos el horario de las “sentadas” en el orinal dándole autonomía.

Progresivamente y a su ritmo irá adquiriendo este aprendizaje.

Es frecuente que el control diurno se logre antes que el nocturno.

## ACTITUDES EN LOS ADULTOS (PADRES Y EDUCADORAS)

LO QUE NO SE DEBE HACER	LO QUE SE DEBE HACER
Tener prisa: presionar para que lo haga por fuerza en un momento determinado.	Tener paciencia.
Usar amenazas, riñas, castigos o gritos. Estos generan tensión y frustración, facilitando el que los niños se lo haga encima.	Usar la alabanza cuando se produce algún logro.
Ridiculizar en público mediante el uso de las comparaciones con otros niños que ya controlan esfínteres.	No presionar con amenazas. No utilizar el pis o la caca como medio para herir la autoestima de los niños.

Sentarle en el orinal o wáter a la fuerza, sin tener en cuenta si el niño puede tener o no la vejiga o el intestino lleno.

Tratar de identificar momentos que al sentarle en el orinal o wáter vaya a producir algún éxito.

## ¿QUÉ NECESITAMOS?

Para la Escuela: cinco mudas completas y un calzado de repuesto.

### RECUERDA QUE...

- 9 Crezco poco a poco pero sin parar, sé paciente con mi desarrollo.
- 9 Si tengo alguna regresión, no debéis angustiarnos.
- 9 Si me ayudáis, viviré el proceso con naturalidad.
- 9 Los refuerzos positivos son adecuados en su justa medida (de forma desproporcionada pierden eficacia).
  - 9 No me equivoco, estoy aprendiendo.
- 9 No me compares con otros/as, cada niño/a es diferente (no hay una duración establecida).
- 9 Será mucho más fácil para mí si mi familia y mi escuela están bien coordinadas.



- 9 Me puedes ayudar poniéndome pantalones cómodos que favorezcan mi autonomía.
- 9 Si confías en mí, lo conseguiré.
- 9 Enséñame que el lugar para hacer pis y/o caca es únicamente el cuarto de baño.
- 9 Otros estímulos como la televisión o los juguetes no me ayudan, sino que dificultan mi proceso.
- 9 No me vuelvas a poner el pañal una vez que me lo hayas quitado (excepto para dormir, me confundiría y se alargaría el proceso.
- 9 ¡Todos/as lo conseguimos!

Y por último, nunca deben faltar los ingredientes fundamentales:

- ☺ Una buena base de Coherencia.
- ☺ 1 kg y medio de Paciencia concentrada.
- ☺ Un buen puñado de Ánimo.
- ☺ Espolvorear con Buen humor.