

CONTROL DE ESFÍNTERES

1. ¿QUÉ ES CONTROL DE ESFÍNTERES?

Entendemos por control de esfínteres la capacidad de hacer pis y caca en los lugares y momentos adecuados, es decir, sin necesidad de pañal. Se logra a través de un proceso gradual, primero estando despierto, más adelante en la siesta y por último durante la noche.

2. MECANISMOS DE CONTROL ¿CUÁNDO EMPEZAR?

Para que se produzca la regulación voluntaria del esfínter es necesaria una maduración de las estructuras orgánicas responsable de la excreción; esto sucede en torno a los dos años (suele considerarse el momento crítico entre los 18 y 30 meses, pero hay que entenderlo de forma flexible).

Cada aprendizaje tiene una edad óptima para ser realizado, no debemos quitar el chupete al mismo tiempo que el pañal.

Sabemos que un niño está maduro para comenzar este aprendizaje cuando además de la edad cumple los siguientes indicadores:

- Es consciente de cuando se ha hecho pis o caca (**lo verbaliza**, demuestra incomodidad, se esconde, llora, etc.).
- Retiene durante un tiempo relativamente largo. A veces miramos su pañal y lo encontramos totalmente seco y otras veces empapado.
- Demuestra buena predisposición: se quita el pañal, pide que lo sentemos en el orinal, lo sentamos y a veces acierta poniéndose contento, ha alcanzado un estrecho vínculo afectivo con sus educadores, etc.

Como todos los cambios importantes en la vida del niño:

- Es preferible que el primer paso se de en casa en fin de semana, para luego continuar en la escuela.
- Debemos estar mentalizado, preparados, y dispuestos a afrontar las dificultades iniciales. El proceso debe ser irreversible, una vez empezamos no debemos dar marcha atrás (desorientaríamos al niño).
- Coherencia: debemos asumir una misma forma de actuar en casa y en la escuela.

3. ¿CÓMO ENSEÑAR?

- **Control estando despiertos:**
 - Observamos al niño en casa y en la escuela, intercambiamos impresiones y fijamos una fecha para empezar de mutuo acuerdo. El orinal debe ser un objeto funcional, el cual se utilizará en el servicio exclusivamente.
 - Todas las personas que participan en el cuidado del niño (abuelos, escuela, etc) deben estar al corriente del procedimiento para no incurrir en contradicciones.
 - Hay que evitar hablar del tema en presencia del niño para evitar que esta información influya negativamente en el proceso.
 - No comparar con otros niños. Cada niño tiene su propio ritmo y hay que respetarlo.
 - Hasta que no exista control quitaremos el pañal únicamente cuando el niño se siente en el orinal.

PASAMOS A LA PRÁCTICA

- Comenzamos como si fuera una rutina más de la vida cotidiana.
- Aprovecharemos los momentos de cambio de pañal para sentarnos un ratito en el orinal. Esto debe ser constante.
- Una vez veamos que el niño hace pis o caca cuando le sentamos en el orinal y permanece seco entre cambio y cambio será el momento para quitarle el pañal y ponérselo solo a la hora de la siesta y por la noche, explicándole lo que estamos haciendo.
- Después de haber hecho pis o caca en el orinal, el niño lo tira al water, tira de la cadena y le damos como premio nuestro reconocimiento (muy bien, eres mayor, podemos darle besos, aplaudirle...)
- En la medida de sus posibilidades les animaremos a irse subiendo las braguitas o calzoncillos y los pantalones solo, no le pondremos bodys ni ropa que no pueda subirse solo.
- Cuando el niño no haga pis o caca en el orinal, o cuando se lo hace encima, le recordaremos dónde se hace y que debe pedirlo, en tono serio, pero sin regañarle.
- Sentaremos al niño en el orinal cada 30 minutos (aunque no lo pida) hasta que coja la costumbre de ir por sí solo.

• **Control durante la siesta:**

Cuando el niño es capaz de controlar durante el día con normalidad y se despierta varios días con el pañal seco debemos quitar el pañal también en este momento.

• **Control nocturno:**

Cuando el control diurno está superado, y vemos que el pañal de la noche se mantiene seco durante varios días el pañal pasa definitivamente a ser historia.

CONSEJOS

A. Lo que SI debemos hacer:

- Iniciar el control de esfínteres cuando el niño esté maduro, no porque los padres tengan prisa.
- Ser constantes cuando ha de sentarse en el orinal.
- Motivarle con palabras de apoyo y recompensa.
- Crear un ambiente agradable y de tranquilidad.
- No tener prisa porque lo consiga.

B. Lo que NO debemos hacer:

- Emplear castigos.
- Levantar al niño por la noche. Él aprenderá a despertarse cuando tenga ganas de hacer pis.
- Restringir la cantidad de líquido. El niño lo necesita.
- Volver a ponerle pañales cuando hayamos comenzado el proceso. Entendería que tiene permiso para orinar.
- Iniciarles cuando pasan por momentos de conflicto: nacimiento de hermanos, período de adaptación a la escuela y educadora, separación de padres, etc.

X. Para la ESCUELA:

- Diálogo constante con la educadora mientras dure el control de esfínteres.
- En la mochila deberá haber un nº suficiente de cambios de ropa (pantalones, calzoncillos, bragas, calcetines...)
- Suprimir los bodys: se manchan al sentarse en el orinal y son más incómodos para la autonomía del niño.
- Traer ropa cómoda para facilitar que se suban y bajen los pantalones (evitar cinturones, petos, tirantes, etc.).

¡¡ÁNIMO, ESTO ES MUY ENTRETENIDO PERO SOLO SE HACE UNA VEZ!!