

¿Por qué es conveniente trabajar este hábito en 2 años?

El **control de esfínteres** es un hábito básico en la autonomía en el niño/a y **depende del grado de madurez de cada uno**. Alrededor de los dos años, se puede empezar el entrenamiento. Sin embargo, **ES MUY IMPORTANTE RESPETAR EL RITMO Y EL DESARROLLO DE CADA NIÑO/A** ya que el control de estas funciones fisiológicas se alcanza cuando el **sistema nervioso está preparado para controlar la vejiga**. Por este motivo, es fundamental que no te adelantes a este momento.

Exigirle a un niño/a a aprender algo que está por encima de sus posibilidades, le generaría sentimientos de decepción hacia sí mismo y de frustración por no satisfacer las expectativas de sus padres.

Presta atención a las señales que te indicamos a continuación. Sabrás si tu hijo/a está preparado para comenzar con el aprendizaje de este hábito.

¿Qué señales nos pueden indicar que el niño o niña está preparado para empezar a trabajar?

Comienza observando las **horas habituales de micción y defecación** del niño/a **en el cambio del pañal**, si está muy mojado, cuantas veces hay que cambiarle el pañal. Si observas que tiene el **pañal seco** durante largo tiempo, es un indicador muy claro de que tu hijo/a está preparado para comenzar el control de esfínteres. Otra señal es cuando el niño/a empieza a reconocer que está **sucio o mojado** o si te dice que **"no quiere llevar pañal"**.

Empieza a **sentarle**, a determinadas horas del día, en el wáter de casa para ir creando un hábito. Vamos ampliando las veces que les sentamos y observamos cuando va haciendo algo.

¿Qué pautas de actuación es conveniente tener en cuenta para trabajarlo en casa?

Antes de nada, debes saber que el **control de esfínteres durante el día** se alcanza **antes** que el nocturno. De manera que no es conveniente trabajar el control nocturno hasta que se haya conseguido el control diurno.

En casa, una vez que se decida a comenzar el control de esfínteres, lo tendremos que tener **todo preparado**. Busca el **sitio** más adecuado para que tu hijo/a se siente: un orinal o el wáter. En el caso de elegir este último, busca un reductor para que el niño/a este más cómodo. Tendremos **ropa interior** adecuada (bragas y calzoncillos), en cantidad, ya que al principio tendremos que cambiarles más a menudo).

Es importante que, una vez que empieces, **no des marcha atrás** pues puedes confundir al niño/a y alargar el proceso. Y recuerda. Es normal que se produzcan **fases de avances y de retrocesos**. Así que, si ves que se producen algunas escapadas de pis, no le des importancia y sigue trabajando el hábito.

Para familiarizarle con el hábito, empezaremos quitando el pañal y explicando que solo va a tener la ropa interior puesta. En principio, le sentaremos en el baño cada 20/30 minutos, luego lo iremos adaptando a cada niño/a. Este tiempo lo iremos alargando según los casos.



¡ Adiós pañal !

¿Qué momentos son los adecuados para trabajar este hábito?

Los momentos más adecuados para trabajar el hábito y empezar a controlar esfínteres se podrían distribuir en los siguientes momentos del día:

- ✓ Nada más **levantarse**, animaremos al niño o niña a sentarse en la taza o en el orinal.
- ✓ A partir de ese momento, le llevaremos de vez en cuando, siempre preguntando si quiere hacer pis o caca y animando a que vaya de manera autónoma, que participe de la acción de bajar y subir la ropa, etc.
- ✓ Otro momento clave, es **antes y después de comer**, desayunar, cenar, **antes de ir a la cama**, siguiendo las pautas señaladas antes.
- ✓ Siempre que el niño o niña **manifieste sus ganas de ir al baño**, aunque muchas veces no hará nada.

¿Cómo podemos ayudar al niño o la niña?

- ✓ Importante **elogiar** los pequeños logros que se vayan produciendo, mostrando **satisfacción** por hacer una cosa "de mayores".
- ✓ Animarle para que **se baje y suba la ropa solo/a**: pantalón, braga o calzoncillo...
- ✓ Apoyar con la realización de un control o **diario** de esta etapa (pegar pegatinas en el calendario de casa, dibujar una carita sonriente en la mano cada vez que hace algo en el orinal, etc.)
- ✓ Presentarle el **orinal o taza** del baño mucho **antes** de empezar para que no tenga miedo a sentarse en ella.
- ✓ **Respetar el ritmo** de cada niño o niña. Más vale empezar más tarde que empezar antes y que se desarrolle peor la transición de abandonar el pañal.
- ✓ Siempre que duerma **siesta** o por la **noche**, es conveniente mantener el pañal para dar mayor seguridad cuando está dormido/a.
- ✓ En **salidas breves o viajes** en coche, no es necesario poner pañal. Basta con poner un empapador protector en su sillita de paseo por si acaso se hiciera pis encima.