

# EL PROCESO DE CONTROL DE ESFÍNTERES



## LOS PAÑALES NO SE SACAN

Los pañales no se sacan. Los pañales se dejan. Entonces, ¿por qué se sigue repitiendo que “hay que aprovechar el verano para sacar el pañal” cuando un niño o una niña está cerca de los 2 años?

El **control de esfínteres es un proceso madurativo que se dará solo** (dentro de un ambiente facilitador y con el acompañamiento adecuado) y forma parte del desarrollo neurológico, motriz y emocional de los niños y las niñas.

¿Qué quiere decir esto? Que no podemos apurarlo. Es como si quisiéramos que un bebé de 3 meses camine. Por más esfuerzo que hagamos, sabemos que no va a lograrlo. **En el desarrollo hay un tiempo para todo y antes no es mejor.**

Los procesos madurativos no se dan por igual ni en el mismo momento en todas las personas. Por eso es importante acompañar etapas sin forzar.

Por ejemplo, es muy frecuente que haya niños y niñas que empiezan a controlar el pis, pero piden pañal para hacer caca. O bien controlan pis y caca durante el día, pero siguen necesitando pañales de noche. Esto no es un problema: es esperable que pase. También que primero se logre controlar el pis, pero para la caca se necesite bastante más tiempo. **Ninguna de estas cuestiones es algo que dependa de la voluntad del niño o niña, ni tampoco es una decisión de las personas adultas.**

## ¿CÓMO ACOMPAÑAMOS?

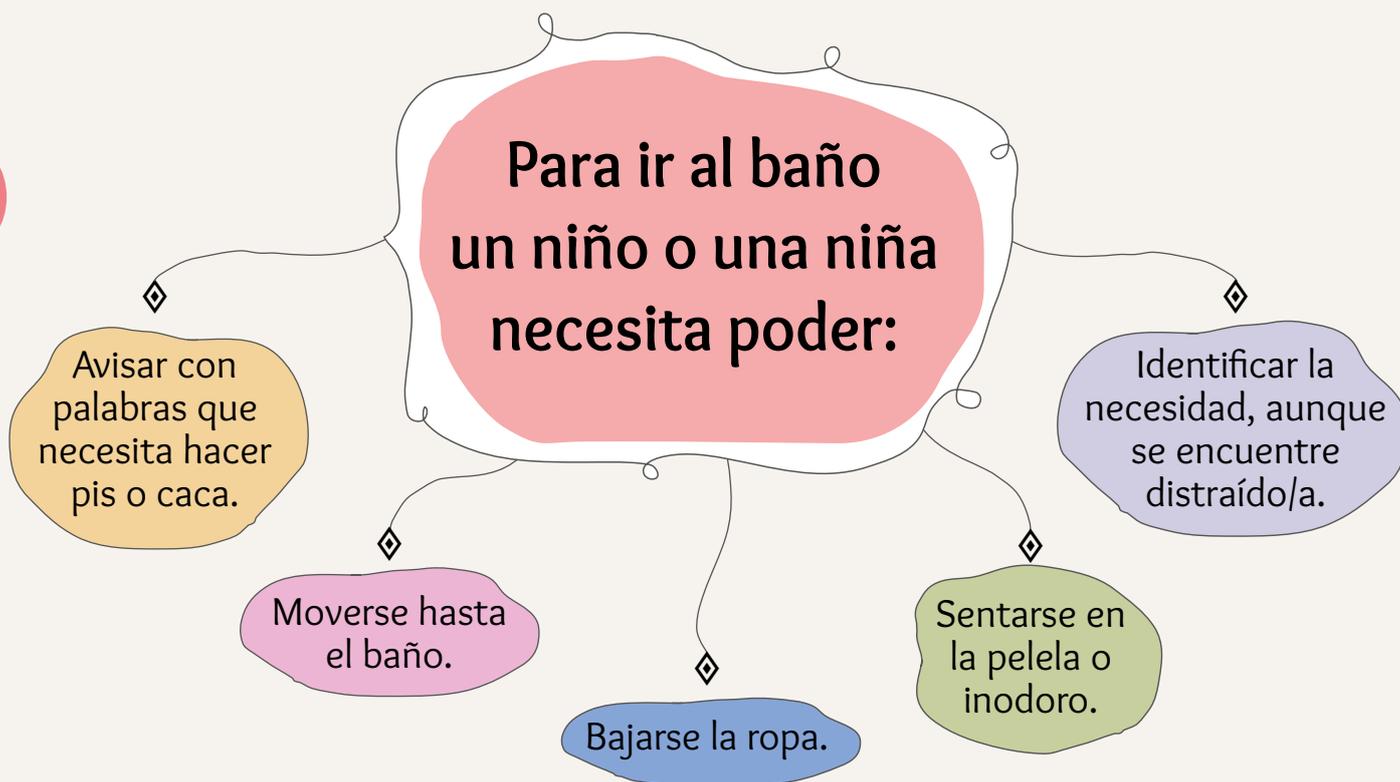
Observando a cada niño o niña y respetando sus tiempos sin interrumpir o apurar este proceso.

Es muy importante saber que, si por alguna razón, un niño o una niña no está usando pañal y se hace pis o caca nunca se debe humillarlo, ni retarlo, ni castigarlo. Simplemente lo acompañamos, lo ayudamos a limpiarse y le explicamos que las personas vamos al baño.

El control de esfínteres no es solo un proceso fisiológico o madurativo, sino que también intervienen aspectos psicológicos y emocionales. El pis y la caca, desde el punto de vista de un pequeño, forman parte de su cuerpo y poder desprenderse de esos productos internos no siempre resulta tan sencillo. A veces puede resultar muy intenso y despertar angustias y miedos. Justamente por este motivo es importante no presionar ni apurar.



2



Si controla solamente cuando se lo recordamos, pero después se hace pis mientras juega quiere decir que su proceso aún necesita madurar. No es la idea pasarnos el día preguntando “¿quieres ir al

baño?” sin parar. Si necesitamos estar encima de esta manera, probablemente ese niño o esa niña no ha completado aún el proceso de control de esfínteres.



## ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES?

No siempre hay señales tan claras. Puede ocurrir que no haya indicios y “mágicamente”, de un día para otro, él o ella deje el pañal por decisión propia, aunque no hayamos “hecho nada”.

- A veces, es común que pidan estar desnudos y, aunque la mayoría de las veces no tiene que ver con dejar el pañal, en muchos casos sí puede estar ligado al control de esfínteres. Además, estar sin ropa facilita el reconocimiento de las señales corporales.
- Otra señal, es la curiosidad de niños y niñas por ver y acompañar a las personas adultas (o a algún hermano mayor) al baño.

A veces, incluso, comienzan a imitar lo que hacemos.

## ¿QUÉ HACEMOS SI NOS PIDEN ESTAR SIN PAÑAL?

Hablamos con él o ella sobre el tema, preguntamos si prefiere ropa interior y hacemos la invitación a que use el baño. Unos días de prueba serán más que suficientes para darnos cuenta si ha comenzado el proceso o simplemente es un juego (lo cual es absolutamente legítimo, porque sabemos que aprenden jugando). Este juego puede darse durante un tiempo, luego desaparecer y reaparecer muchos meses después. **Hay que soltar las expectativas y saber que a veces estos procesos son largos.**

Otra señal que podemos observar es la curiosidad de niños y niñas por ver y acompañar a las personas adultas (o a algún hermano mayor) al baño. A veces, incluso, comienzan a imitar lo que hacemos. El momento de ir al baño es una buena ocasión para dejar de lado tabúes y hablar con palabras reales y sin vergüenza. Porque son oportunidades para aprender. Este es el momento para hablar de cuáles son las partes íntimas, de cómo hacemos pis y caca en nuestra cultura, de qué modo nos limpiamos, dónde hacemos, a dónde se van los desechos y todas estas costumbres de nuestra cultura que son fascinantes para un deambulador.

### ¿Y A LA NOCHE?

Una señal clara es que el pañal de la noche amanezca seco por la mañana.

Si esto ocurre durante un período de tiempo más o menos extenso podemos preguntarle si prefiere dormir sin pañal y probar.

Como ya dijimos, si después es necesario volver a poner el pañal, no pasa nada.

## Retrocesos



A veces el comienzo del jardín, una mudanza, la llegada de un hermano o cualquier otra situación nueva puede hacer que aparezca un mal llamado “retroceso”.

En realidad, no es un retroceso, es parte del aprendizaje. El crecimiento tiene marchas y contramarchas.

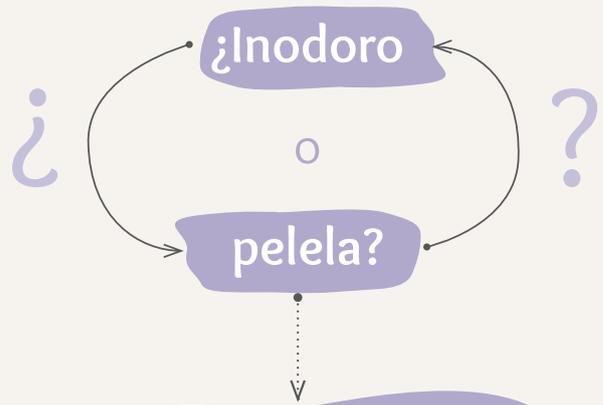
Si necesita pañal nuevamente, no hay problema. No es cierto que vayan a confundirse si lo hablamos con claridad. **Lo que sí es confuso y dañino es forzar etapas y obligar a controlar esfínteres a un niño o una niña que, por el motivo que sea, no está preparado.**

## LOGROS PROPIOS, SIN PREMIOS NI CASTIGOS

De la misma manera que desaconsejamos los castigos y retos cuando un niño o niña se hace pis o caca encima, también creemos que no es buena idea premiar los “logros”. ¿Por qué? **Porque es importante permitir que cada niño y cada niña haga la experiencia de reconocer esa conquista propia y abrazar ese logro como parte de su crecimiento.**

## ¿Cuándo deberíamos preocuparnos?

Recordemos que entre los dieciocho meses y los cinco años estamos dentro de los tiempos esperables para que el proceso de control de esfínteres tenga lugar. Si durante este lapso vemos que un niño o niña ha comenzado a retener durante varios días seguidos, si presenta miedo persistente a hacer pis o caca, si tiene episodios de constipación que luego llevan a que le duela cuando evacúa o a que tenga miedo de que le duela, sugerimos realizar una consulta con su pediatra.



Es importante ofrecer un espacio adaptado donde ir a hacer pis y/o caca: un adaptador de inodoro, un escalón para subir, un mingitorio de pared o una pelela. Este espacio tiene que estar, en lo posible, dentro del baño, a su alcance y siempre disponible. Ellos y ellas también deben apropiarse de este espacio y conocerlo.

En muchos casos necesitan apoyar los pies en el piso, sobre todo para hacer caca. Una pelela al piso o un escalón junto al inodoro, con adaptador, son buenas soluciones. El adaptador es imprescindible, porque de ese modo pueden relajarse y no necesitan estar sosteniendo el peso de su cuerpo con sus brazos, ni estar con miedo a “caerse” por el agujero del inodoro.