

ADIÓS A LOS PAÑALES



En los primeros trípticos hablamos sobre el funcionamiento del cerebro, el estrés, los vínculos, educación emocional, normas, límites y resolución de conflictos. Estos conceptos son tremendamente relevantes, ya que sientan las bases para conversar sobre cualquier otra cosa que tenga relación con infancia y para aplicar en cualquier desafío que tengamos con nuestros niños.

En esta ocasión hablaremos sobre el **control de esfínter; sacar los pañales**, un gran desafío para los niños, pero en ocasiones también para nosotros los adultos.

Lo primero que es importante precisar, es que como todo en el desarrollo de un niño, existen parámetros de tiempo respecto a lo

esperado en cuanto al logro de distintos hitos del desarrollo, pero va a depender de la maduración de cada niño

- **fisiológica:** capacidad de controlar voluntariamente.
- **cognitiva:** que entienda qué es el pipí, la caca, donde se hace, por qué.
- **emocional:** se siente capaz y seguro/a sin pañal.

La literatura dice que la edad esperada para dejar de usar pañales aunque varía de un niño a otro, generalmente oscila entre los 2 y los 3 años.

50% a los 2,5 meses

75% a los 3 años

95% a los 3,5 años.

Sin embargo, es importante recordar que cada niño es único y el momento exacto puede variar. Algunos niños pueden estar listos para dejar los pañales antes de los 2 años, mientras que otros pueden necesitar más tiempo.

Para saber cuando mi hijo/a está preparado, hay algunas señales que podemos observar, que nos van a decir cuando es el momento. Pero OJO! estas señales a veces pueden

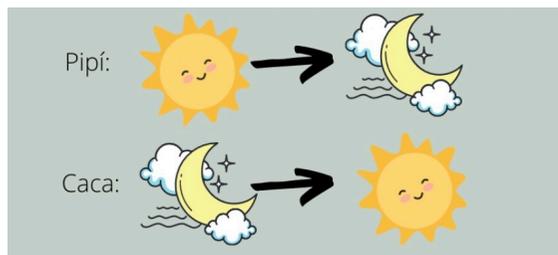
no coincidir con nuestros tiempos o preferencias.

A veces los papás creemos que porque ya tienen dos años o por que es verano, es hora de sacar los pañales y no necesariamente es así...

Pero si tenemos las condiciones necesarias, esto se va a dar naturalmente. También es bueno recalcar que esto es un **aprendizaje** como cualquier otro y por lo tanto, es importante seguir un proceso de entrenamiento en el uso del baño. Es decir, que **una vez que hayamos tomado la decisión de comenzar el entrenamiento, debemos adoptar una rutina y perseverar.** Por lo tanto, es importante que una vez iniciado el proceso, no se vuelva para atrás. No es bueno para el niño/a que le pongan y saquen los pañales según la ocasión, o conveniencia del adulto.

¿Día o noche primero?

Habitualmente, controlar el esfínter vesical (pipí) durante la noche, o la siesta, le puede tomar al niño/a más tiempo, por lo que se sugiere comenzar con el día. Por el contrario, el esfínter anal (caca) se controla primero de noche.



Aquí hay algunas señales de que un niño podría estar listo para dejar los pañales:

1. Se siente incómodo con el pañal sucio.
2. Pueden mostrar curiosidad por el baño/WC o pelela y sentarse en ellas por sí solos.
3. Pueden indicar cuando necesitan ir al baño o retorcerse, agarrarse la entrepierna o mostrar incomodidad.
4. Pueden pasar más de dos horas con el pañal limpio, lo que indica que su vejiga está madurando.
5. Pueden mostrar mayor independencia, por ejemplo, mostrar deseo de hacer cosas por sí mismos, como subirse y bajarse los pantalones.

Aquí hay algunos pasos básicos:

La primera sugerencia es que eviten juntar este proceso con otros cambios.

Ahora en relación al proceso mismo, **construyan una narrativa con los niños**, que les permita entender lo que va a ocurrir... acuérdense que estamos construyendo su comprensión del mundo a través de la construcción del segundo piso (el cual se hace a través del lenguaje y en calma).

Los niños, pese a que son pequeños y que pueda que incluso algunos no nos puedan responder, entienden más de lo que inicialmente pueden expresar. Por eso la importancia de contarles a los niños lo que vamos a hacer y por qué.

En esa misma línea, pueden construir con ellos como lo van a hacer:

1. Establezcan un horario: poner horarios regulares para llevarlo/a al baño, como después de las comidas o cuando se despierte (5-10 min). Así también, preguntar cada cierto tiempo si quiere ir al baño (2-3 hrs).

2. Háganle compañía mientras está sentado/a, ¡sin prisas!

3. Ayúdenlo con accesorios: proporcionarles un orinal (pelela) o un adaptador para el baño para que se

acostumbre a la idea de usarlo (este pueden comprarlo juntos, cosa que él/ella escoja). El objetivo de esto, es que el niño se apropie del proceso.

4. Celebren los éxitos: celebren cada vez que lo haga bien para motivarlo/a y anímalo para que lo repita. Les pueden decir: "¿te sientes orgulloso/a de ti misma/o?", "me alegro por ti!". Si no le resultó, anímenlo para la próxima vez, siempre habrán nuevas oportunidades!

5. Sean pacientes: entender que habrán accidentes es crucial. No se preocupen, es parte del proceso, raro es que algo te resulte a la primera.

6. Eviten el castigo o comparaciones: nunca castiguen o avergüencen a su hijo/a por los accidentes o comparen con hermanos o algún cercano. Equivocarse es natural cuando aprendemos algo, de lo contrario, pueden crear una aversión al entrenamiento en el baño.

7. Usen ropa interior: una vez que esté progresando, pueden empezar a usar ropa interior en lugar de pañales. Así también, usen ropa cómoda y que sean fáciles de abrochar y sacar.

8. Refuercen el hábito:

continúen recordándoles que use el baño regularmente hasta que se convierta en un hábito.



8. Mudas de ropa: siempre tener una o dos mudas extra de ropa y que el niño/a sepa que las tiene, para evitar que se pueda angustiar.

¿Qué hacer en caso de accidente?

1. **Guardar la calma.** Es absolutamente normal para todos los niños que ocurran accidentes durante el entrenamiento.
2. **Reconozcan el estado del niño,** con un tono de voz neutro le pueden decir: "estás mojado", "te hiciste pipí/caca".
3. **Recuérdale lo que debe pasar** con un tono de voz neutro... "vamos al baño, ahora debes cambiarte".
4. **Involúcralo en el accidente.** Tu hijo/a puede ayudar a desvestirse, ponerse la ropa limpia y llevar la ropa sucia al canasto.
5. **Evita hacer algún otro comentario** que genere, crítica o presión en tu hija/o.

Recuerda que cada niño/a es diferente y puede tomar tiempo. La paciencia, la perseverancia y el apoyo son esenciales durante este proceso de transición.

No todos los niños siguen el mismo cronograma y presionar demasiado pronto puede generar resistencia.

Así también, hay niños que muestran temor al ir al baño.

Recuerden los pasos de educación emocional:

1. **Reflejo de emociones,** por ejemplo, "estas nervioso, asustado, etc..."
2. **Validación de emociones,** por ejemplo, "me imagino que da susto, nervio... a mi también me pasó cuando era chico..."
3. **Cuestionar** (capacidad para comprender y explicarse las cosas), por ejemplo, "pero no te preocupes, armemos un plan para ayudarte a sentirte mejor" y discuten ideas que lo puedan ayudar a superar el susto.

*Ver tríptico (3).

En último caso, si después de 1 o 2 semanas no ha habido ningún progreso, será necesario evaluar si tu

hijo/a estaba realmente preparado/a para iniciar este proceso y eventualmente volver atrás, es decir, se le pone el pañal nuevamente y se le explica, que esperarán un tiempo más, hasta que sea el momento más apropiado (revisar sugerencias iniciales de este tríptico).

Libros sugeridos para los niños:

- Tengo ganas de...

https://docs.google.com/file/d/1oy5Sre1CQHnIntfQ53FvNbfVf1KKIOHh/edit?usp=doclist_api&filetype=mspresentation

También hay estos libros y muchos más en YouTube.

