

Spaanse vertaling uit het Nederlands van Zindelijkheid positief ondersteunen

Cómo apoyar a tu hijo en el proceso de control de esfínteres

Utilizar el orinal es un paso muy importante para un niño. Tanto los padres como la guardería o los abuelos pueden apoyar al niño en este proceso. La clave está en empezar en el momento adecuado y de forma distendida.

A la hora de dejar los pañales, cada niño tiene su ritmo; algunos lo hacen a los dos años y otros tardan hasta los cuatro años. Pero ya a los cuatro años, casi todos los niños son capaces de controlar el pis durante el día, y la caca tanto de día como de noche. A los cinco años, casi todos los niños pueden controlar el pis tanto de día como de noche.

Un niño tiene control de esfínteres cuando

- entiende que el pis y la caca se tienen que hacer en el orinal;
- siente que tiene ganas de hacer pis o caca y puede aguantar hasta llegar al orinal o al inodoro,
- y quiere colaborar.

Plan por pasos para el control de esfínteres durante el día:

Paso 1: empezar pronto

Si, cuando estás cambiando el pañal a tu bebé, notas que empieza a hacer pis o caca, nombra lo que está pasando. De esta forma, ayudas a que tu hijo se dé cuenta de lo que está pasando. El pis y la caca forman parte de la rutina diaria y no son algo sucio.

Paso 2: preparar el orinal y acostumbrar a tu hijo a él

Ten un orinal por casa y deja que tu hijo juegue con él. Habla sobre el orinal e incluso deja a tu hijo que te acompañe alguna vez al aseo. Puedes empezar con el paso 2 cuando tu hijo tenga alrededor de los 18 meses o cuando muestre interés (véanse las señales de madurez).

Paso 3: utilizar el orinal con regularidad

Ofrece el orinal a tu hijo en momentos fijos del día: al levantarse, después de comer, antes de dormir o cuando lo pida. La predictibilidad hará que tu hijo colabore más fácilmente. También puedes ofrecerle el orinal cuando notes que tiene ganas de hacer pis o caca.

Este paso lo puedes poner en práctica cuando tu hijo esté preparado (notarás algunas señales de madurez inconfundibles) o a partir de los dos años de edad.

Paso 4: retirar el pañal

Cuando los pañales de tu hijo permanezcan secos por un periodo de tiempo prolongado (dos horas) o cuando creas que está preparado, puedes quitarle el pañal. Para este paso, los padres deberán ponerse de acuerdo con la guardería y viceversa. Elige un momento en el que puedas observar de cerca al niño durante varios días.

Control de esfínteres por la noche

El control de esfínteres por la noche ocurre por sí solo. En esta parte los padres no pueden hacer mucho, ya que tiene que ver principalmente con la madurez del niño. Cuando notes que el pañal de tu hijo amanece seco a menudo, podrás quitarle el pañal por la noche. Hasta los siete años no es poco común que los niños mojen el pañal por la noche.

LISTA DE VERIFICACIÓN: señales de madurez

ENTENDIMIENTO: tu hijo puede...

0 llevar las cosas a su sitio, por ejemplo: colocar los bloques de construcción en su caja.

Entiende que el pis y la caca se tienen que hacer en el orinal.

0 comprender bastante de lo que se le dice y seguir instrucciones sencillas.

Entiende la indicación: "Ven, vamos al orinal".

0 decir que tiene ganas o parar de jugar cuando tiene ganas.

Es consciente de que ha hecho algo o de que está haciendo algo en el pañal.

0 sentirse incómodo cuando el pañal está mojado o sucio.*

CAPACIDAD: tu hijo es capaz de...

0 tener normalmente el pañal seco por un periodo de tiempo prolongado, por ejemplo: después de la siesta el pañal sigue seco.

0 decir que tiene que hacer pis o caca.

0 ponerse de pie solo, sentarse y levantarse sin ayuda.

0 ponerse y quitarse los calzones solo o con una ayuda mínima.

GANAS: el niño quiere...

0 quitarse los pañales mojados o sucios lo más rápido posible porque le parecen incómodos. *

0 saber qué pasa en el orinal o en el inodoro, tiene curiosidad.

0 colaborar, expresar su voluntad (a veces también diciendo "no").

* Esta señal no es tan clara porque la calidad de los pañales actuales hace que el niño no se sienta incómodo con un pañal mojado o sucio.

¿Necesitas más información, consejos o ayuda?

- Acude a tu médico, asistente social o enfermera, o haz una cita con uno de los profesionales con formación en pedagogía de Kind en Gezin.
- Llama a Kind en Gezin: +32 (0)78 150 100
- Consulta la página web: kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid

