



# ¿Cómo quitar el pañal?

Pareciera que la decisión para empezar el proceso de control de esfínteres es únicamente de los padres, y hasta cierto punto es una decisión de ellos, pues los niños necesitarán ayuda y apoyo por parte de sus cuidadores. Sin embargo, no hay que perder de vista que son los niños quienes mostrarán a los padres cuando están listos para dejar sus pañales y empezar el control de esfínteres.

**P**ara identificar si sus hijos están o no listos para empezar este proceso es importante comprender que el control de esfínteres requiere:

**1 Madurez biológica:** El orinar se regulariza entre los 15 y 24 meses y alrededor de los 18 meses avisan que su pañal está mojado (Gómez Restrepo, et al, 2008).

**2 Conciencia corporal:** La producción de orina y materia fecal ha estado presente desde el nacimiento del bebé; a medida que crecen van ganando conciencia sobre lo que pasa a su alrededor y en su interior.

**3 Relaciones afectivas:** la orina y heces son parte de sí mismos y no es fácil "desprenderse" de ellas. Es por esto que este proceso debe ser acompañado de los padres, quienes les ayudarán a sentirse seguros y tranquilos. En este proceso buscarán independizarse

**4 Desarrollo del lenguaje:** les da la posibilidad de anticipar una necesidad biológica, cuando han aprendido a diferenciar las sensaciones corporales, y les permite comunicarlas.

## ¿Cómo saber si mi hijo está listo?

┆ Dicen que su pañal está mojado o sucio (aunque confundan si orinaron o defecaron). Algunas veces avisan que están orinando en su pañal.

┆ Han incorporado hábitos de higiene a sus rutinas (ayudan a: bañarse, lavarse dientes, limpiarse boca con servilleta, lavarse las manos).

┆ Muestran interés por la manera en que los adultos hacen las cosas.

┆ Imitan los comportamientos de los adultos (peinarse, cocinar, o incluso se sientan en el inodoro con ropa).

Típicamente **entre los 18 y los 24 meses**, empiezan a manifestar verbalmente y/o comportamentalmente su desacuerdo a lo que los adultos desean de ellos. Esto es parte de su búsqueda de independencia y es una etapa transitoria. Es clave, que el inicio del proceso de control de esfínteres no coincida con la época más fuerte de este oposicionismo, pues sus hijos lo sentirán como una de las cosas a las que debe decir que no, como ejercicio de autonomía.

Es importante también que **el inicio del proceso no coincida con cambios significativos en la vida de los niños** tales como: el nacimiento de un hermano/a, el ingreso al Jardín o al colegio, cambio de casa, etc.

# El paso a paso

## El día anterior a quitar el pañal...

- ▶ Es de gran ayuda involucrarlos en el proceso, compren junto con ellos la mica o el asiento que se ajusta al inodoro. Es recomendable la mica pues sienten más estabilidad cuando sus pies tocan el piso.
- ▶ Compren también con ellos calzones o calzoncillos y guárdenlos en el closet con ayuda de ellos, de esta manera irán anticipando la transición.
- ▶ Ubiquen la mica en un baño que quede cerca a los diferentes lugares de la casa.
- ▶ Cuando le cambien el pañal explíquenle que la orina o las heces van en la mica (si es posible, vacíen el pañal en la mica).

## El primer día del fin de semana...

- ▶ Después de la rutina del baño, escojan juntos qué calzones/calzoncillos quiere ponerse. Si el clima lo permite dejen que esté en calzones/calzoncillos y medias en la casa o pónganles pantalones fáciles de bajar.
- ▶ Si están familiarizados con los ritmos de producción de orina de su hijo/a llévenle al baño más o menos en ese momento. De lo contrario, llévenle cada 45 minutos o cada hora.
- ▶ Si están jugando y no quiere parar lleven el juego hasta el baño. A veces conviene mover la mica al lugar en donde están.
- ▶ Celebren cada vez que vaya al baño en la mica, permítanle que vea la orina o las heces en ella antes botarlas.

- ▶ Explíquenles a sus hijos lo que pasará cuando boten el contenido de la mica en el inodoro y cuando halen el agua. Es probable que se sorprendan o se asusten al ver que se ha desaparecido una parte de ellos, de ser así consuélenlos y explíquenles que el proceso se repetirá. Es de gran ayuda, dejar que sean ellos quienes halen el agua cuando estén listos para "despedirse" de su orina o sus heces. Para los niños el asco por la orina y la materia fecal aún no existe, para ello son parte de sí mismos y si pudieran los cogerían y jugarían con ellos. Es importante explicarles que el lugar donde van la orina y las heces es en el inodoro, pero sin extrema repulsión o aversión. Si la reacción de los adultos está cargada de negatividad es posible que asocien el ir al baño con algo malo y no quieran hacerlo luego.
- ▶ Es preferible que los niños orinen sentados al principio, pues una vez aprenden a hacerlo de pie será más difícil que quieran sentarse al hacer popó. Una vez dominen el proceso, los papás podrán enseñarles cómo orinar de pie.
- ▶ No deben pasar más de 5 minutos sentados en la mica. Si no hacen en ese momento harán después. Es muy probable que al levantarse de la mica y volver a jugar ensucien sus pantalones. Es importante hacerles ver lo que pasó (no siempre caen en cuenta) con cariño y tranquilidad. Cambiar la ropa y seguir el proceso.

## En la siesta y en la noche...

▶ El control de esfínteres nocturno se logra alrededor de los 36 meses (Gómez Restrepo, et al, 2008), a la hora de dormir siestas y en la noche es recomendable ponerles pañal. Cuando pasen la noche con el pañal seco pueden empezar el proceso en la noche.

## El segundo día del fin de semana...

▶ Repetir los pasos del primer día con calma y actitud flexible.

▶ Es ideal no salir de la casa en estos primeros días. Si ven que en el transcurso de la mañana ha aguantado con facilidad y ha ido al baño cuando lo llevan podrían salir de la casa unos 20 minutos justo después de que vayan al baño.

## ¿Qué hacer si debe ir al Jardín al día siguiente?

▶ Si va en carro pueden ponerle pull-ups durante el recorrido, apenas lleguen al destino quítenlos y pónganles ropa interior.

▶ Avisenle a la profesora, para que siga el proceso.

## ¿Qué esperar una vez empiece el proceso?

**Autoestimulación genital:** a medida en que son más conscientes de las sensaciones asociadas a ir al baño, se tocarán como parte de la exploración de su cuerpo. Esto no es anormal ni debe preocuparles, es un momento de intimidad con ellos mimos y de placer. (Para más información ver "Desarrollo psicosexual")

**Preguntas sobre diferencias anatómicas:** harán preguntas sobre las diferencias entre hombres y mujeres y entre ellos y los adultos. Habrá que explicarles, sin perder de vista que en la pregunta de ellos está la cantidad de información que debemos darles.

**Accidentes:** Al estar aprendiendo a identificar cómo se sienten las ganas, con frecuencia los niño/as dirán que no quieren ir al baño y justo después se harán encima. Esto no es un acto consciente, muchas veces no han percibido las ganas, pero ya las tienen. Con el tiempo, estos episodios disminuirán. Si les confortan y les explican que la próxima vez lograrán avisar antes sin ponerse bravos o regañarlos, sus hijos entenderán el mensaje: confío en ti y sé que puedes lograrlo. Los regaños o castigos por este tipo de episodios generan miedo y vergüenza en ellos frente a algo que no pueden controlar todavía y será más difícil hacerlo.

**Pérdida del control:** a medida que ellos ganan control, ustedes lo pierden. Entre menos se angustien ustedes por el control de esfínteres de sus hijos más fácil será el proceso. Ya que esto fácilmente se puede convertir en una lucha de poder. Esto es un logro afectivo a la vez que madurativo que se dará en los tiempos de sus hijo/as, la presión sobre ellos no tendrá resultados favorables. Es posible empezar a los 2 años, pero si se toman unos meses más no será grave. No se dejen presionar tampoco ustedes por conocidos, familiares o las instituciones educativas, vayan al ritmo de sus niños.

## BIBLIOGRAFÍA

Brazelton, B. & Sparrow, J. (2006) Touchpoint Birth to Three. Da Capo Press

Gómez, C., Hernández, G., Rojas A., Santacruz H., Uribe M. (2008) Psiquiatría clínica: diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos. Editorial Panamericana, Bogotá