

GUÍA DE CONTROL DE ESFÍNTERES PARA MADRES Y PADRES



EL CONTROL DE ESFÍNTERES

El control de esfínteres es un proceso fisiológico que se adquiere entre los 18 y 36 meses de edad, aunque en algunos niños/as puede alargarse hasta que haya alcanzado el nivel madurativo adecuado.

No es un proceso voluntario, por lo que forzar a los niños/as a “controlar esfínteres” solo les conducirá a malas experiencias en torno al uso del WC, lo que dificultará la retirada del pañal.

Algunas dificultades que podemos encontrar y que pueden condicionar la adquisición del control de esfínteres son:

- *Alteraciones en la comunicación.*
- *Dificultad para adquirir esquemas básicos de causa-efecto.*
- *Inflexibilidad (Manifestada, por ejemplo, en el rechazo al utilizar inodoros diferentes al del hogar).*
- *Dificultad para imitar modelos.*
- *Presencia de hipersensibilidad (con reacciones de miedo o angustia)*

¿ORINAL O INODORO?

No existe ninguna norma general que sea válida para todos los casos acerca de si es mejor comenzar usando el orinal y posteriormente el inodoro o enseñar al niño/a a sentarse directamente en el WC. Todo dependerá de dónde se encuentre más cómodo. Sin embargo, en los casos donde exista una marcada resistencia a los cambios y mucha dificultad para aceptar modificaciones en las rutinas, es más conveniente comenzar la enseñanza utilizando directamente el inodoro.

Hacerlo sentado desde el inicio, es más sencillo para que se mantenga y también favorecemos la adquisición de la postura para la caca. Además, si existen dificultades en la comunicación, será más complejo averiguar qué quiere hacer.

¿CUÁNDO ES EL MOMENTO DE QUITAR EL PAÑAL?

1

El niño/a tiene que ser capaz de mantenerse seco durante 40 minutos. Es importante hacer un registro de micción.



(Anexo I)

2

El niño/a tiene que ser capaz de mantenerse sentado y sin miedo al menos 10 minutos. De no ser así, comunicarlo al terapeuta.



3

Muestra signos de “notar” que está mojado o sucio (se mueve mucho, trata de quitarse el pañal...)



4

Puede seguir órdenes sencillas.

“SIÉNTATE”
“ESPERA”
“VEN”



Aunque no se deba empezar el programa hasta estar seguro de que es el momento adecuado, se puede ir “preparando el camino”

1

Dejar que os acompañe al baño. De esta forma, se va habituando al hecho de orinar en el baño.



2

Vaciar su pañal en el WC, asegurándose que el niño/a mira todo el proceso.



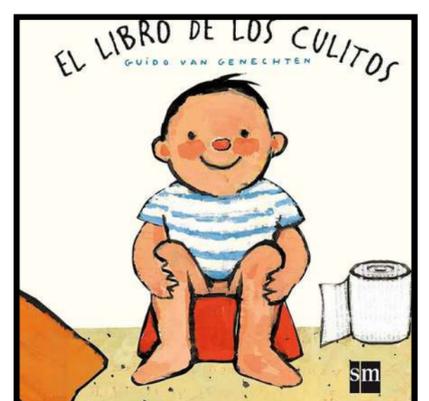
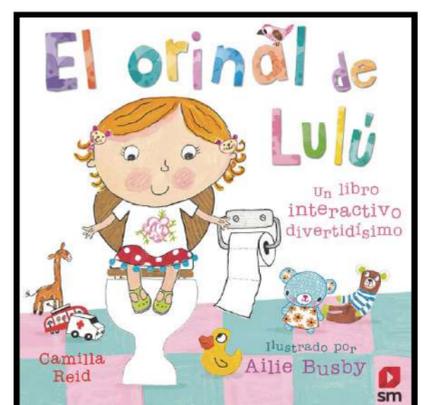
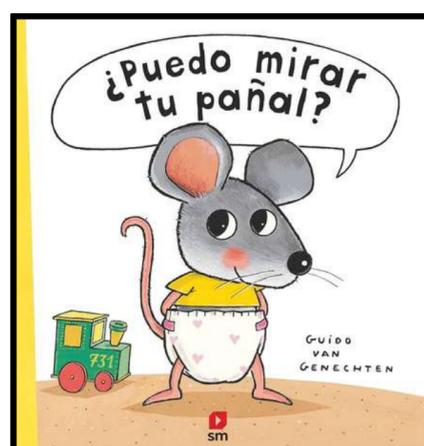
3

Cambiarle el pañal en el cuarto de baño, animándole a que se siente en el WC mientras se prepara el nuevo pañal.



4

Leer cuentos sobre retiradas de pañal.



¿CÓMO HACERLO?

1 Establecer un horario.

Inicialmente va a ser necesario establecer un horario específico. Para ello, podemos emplear un registro previo en el que se recoja la pauta del pipi (por ejemplo, cada hora y media). Posteriormente, se debe llevar al niño/a al cuarto de baño diez minutos antes de ese tiempo registrado y animarle para que permanezca un par de minutos sentado en el WC, utilizando, si fuese necesario, algún juguete u objeto atractivo específicamente seleccionado y usado para este objetivo.

Otra estrategia útil es darle de beber bastante líquido media hora antes.

2 Registrar para conocer, de forma objetiva, el progreso.

(Anexo II)

	L	M	X	J	V	S	D
9:00							
10:00							
11:00							

3 Crear rutinas.

Se debe tratar de asociar la conducta de hacer pipi con actividades y situaciones rutinarias (por ejemplo, después de despertarse, antes de merendar, antes de salir de casa...)

Es necesario que todas las personas que están al cuidado del niño/a (familiares, profesores...)

 conozcan y sigan estas rutinas para que el aprendizaje se lleve a cabo de manera más efectiva.

4 Emplear refuerzos inmediatos y muy atractivos.

Será muy útil limitar el uso de algunos reforzadores muy potentes únicamente para el momento del baño. De esta manera, aumentará la probabilidad de que lo vuelva a hacer.

¿CÓMO HACERLO?

6 *Asegurar en entorno tranquilo y cómodo.*

Se pueden emplear adaptadores de baño, fundas para la taza, escalones o banquitos para que no le cuelguen los pies y conseguir mayor estabilidad...

7 *Emplear apoyos visuales (si está habituado a ellos)*

Para anticiparle que es la hora de hacer pipí.

8 *Dotar de un sistema de comunicación eficaz*

Signo, picto, PECS... Debe utilizarlo justo antes de ir al baño. Es necesario ser muy sistemático y siempre que realice esa conducta comunicativa ya que, con ellos/as, estaremos mejorando la autonomía e iniciativa del niño/a en la rutina de ir al baño, evitando que sólo haga pis cuando el adulto lo lleve.

9 *Retirar el pañal en todos los contextos.*

Por la noche, no tengas prisa en retirar el pañal. Por la noche es más difícil controlar los esfínteres.

10 *NUNCA reñir por accidentes o escapes.*

Los escapes son normales, especialmente al principio. Debemos cambiarle y no dejarle húmedo.

LO QUE NUNCA SE DEBE HACER



Castigar cuando se produzcan "escapes" o "accidentes"



Emplear ropa complicada (difícil de poner y quitar)



Ser poco sistemático



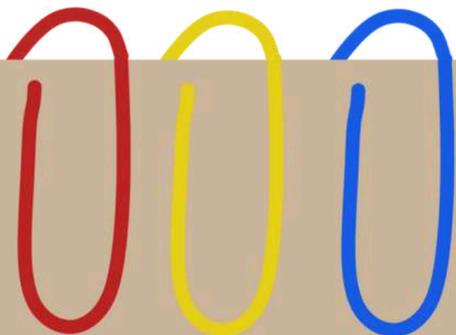
Tener prisa



Forzarle a sentarse en el WC cuando hay signos de miedo o ansiedad



Hacerlo coincidir con otro cambio importante (entrada al cole, llegada de un hermanito/a...)



**NO TE PONGAS PLAZOS.
LAS METAS SIEMPRE SE ALCANZAN.**

