



PAUTAS PARA LA ADQUISICIÓN DEL CONTROL DE ESFÍNTERES

El control de esfínteres supone el paso de un comportamiento reflejo a una conducta voluntaria y controlada. La mayoría de los niños-as consigue el control diurno entre los dos y tres años, aproximadamente. Habitualmente en esta franja de edad, se suele completar la maduración de los músculos implicados y de las fibras nerviosas que le darán al niño las señales y la información necesaria del que está ocurriendo en su cuerpo (vejiga e intestino). Es importante señalar que cualquier situación que produzca tensión o ansiedad puede interferir en este aprendizaje. Además, estos plazos pueden variar de un niño a otro en función de varios factores. No es conveniente presionar demasiado al niño ni, en ningún momento, enfadarse ante los escapes o "accidentes" que pueden ocurrir, pensando que lo hace a propósito. Como cualquier otro tipo de aprendizaje, este también comporta aciertos y errores; se necesita tiempo y práctica



Hay una serie de **prerrequisitos** que nos sirven como indicadores para conocer si un niño-a está realmente "preparado" y tiene la madurez necesaria para asumir este aprendizaje. Para una adecuada adquisición del control de esfínteres el niño tiene que ser capaz de:

- Permanecer cierto tiempo haciendo una tarea concreta y **prestando atención en esta**.
- Capacidad de **cierta autonomía** en cuanto a la ropa: bajar y subir pantalones con facilidad.
- **Imitar** a las personas de su entorno y **seguir órdenes** o instrucciones sencillas.



- Tener un nivel adecuado respecto al **desarrollo del lenguaje**, especialmente en lo referente a la comprensión.
- Darse cuenta de las **sensaciones corporales** molestas antes de orinar o hacer caca y despacio ser consciente del que se siente antes de "tener ganas"

¿Cómo podemos ayudar al niño-a a conseguir el control de esfínteres?

El principal es empezar con la adquisición de una serie de rutinas muy establecidas y relacionadas con el hábito de ir al baño. En este tipo de aprendizaje, tenemos que ir sin prisas, pero sin pausas:

- Durante una semana, aproximadamente, anotaremos el momento en el cual el niño suele orinar o hacer caca.
- Le iremos poniendo en el WC diez o quince minutos antes de la hora que hemos ido anotando y tendrá que permanecer allí unos 5- 8 m. De este modo establecemos una rutina llevándolo al baño a intervalos regulares.
- Podemos ir preguntándole de vez en cuando si necesita ir al WC; si nota alguna molestia, etc.
- Es importante que los padres o hermanos acompañen al niño/a cuando vayan al baño y le enseñen ellos mismos como hacerlo. Recuerdo que los niños-as también aprenden conductas por observación de un modelo y por imitación.
- Estaremos atentos a las "pequeñas señales" no verbales que nos pueda ir dando el niño-a: se queda demasiado quieto, se pone rojo, se encoge... Cuando detectamos algún gesto que nos haga sospechar de sus necesidades podemos dirigirnos a él/ella y comentarle: "(Nombre del niño-a, me parece que tienes ganas de hacer *caca ahora, te duele la panza...etc.)".
- Cuando el niño/a consiga hacer pis o *caca en el WC lo celebraremos con alabanzas, elogios. Expresaremos nuestra alegría y lo felicitaremos. Si no hay suerte y ocurre un "accidente", trataremos de no angustiarle, no hay que reñirle ni enfadarnos y le mostraremos nuestra confianza en él/ella diciéndole que otro día o la próxima vez lo conseguirá.
- Habría que explicarle la conducta correcta; es decir, que el pis o la caca se hace en el baño y no en los pantalones. Le haremos ver que tiene que hacerlo allí, como lo hagamos todos, pero SIN REÑIRLE puesto que todavía está en situación de aprendizaje y cada niño/a necesita su tiempo.



- Nuestros comentarios tendrán que centrarse más en la limpieza que en la suciedad (¡Qué bien ya estás seco y limpio...!).
- **Nunca culpabilizar al niño/a**, amenazándole o ridiculizando con comentarios despectivos o ponerle hashtags como "eras un bebé". Tampoco hay que compararlo con hermanos/as, compañeros... etc.

Otros Consejos

- El entrenamiento en control de esfínteres tendrá que realizarse siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo sobre todo cuando ocurra algún fallo, los padres y educadores tendrán que tomárselo con calma: es un aprendizaje y requiere tiempo y paciencia.
- Conviene que el niño-a lleve ropa fácil de quitar para tratar de evitar "escapes". Mejor utilizar pantalones con elásticos (tipos chándal) evitando ropa complicada de desabrochar (botones, cremalleras, cinturones...).
- Para facilitar que el niño/a pueda sentarse a hacer pis o *caca por sí mismo/a, se puede utilizar un orinal o un adaptador en el WC que le da mayor seguridad.
- Resulta muy importante la coordinación entre la familia y la escuela para ofrecerle al niño/a pautas comunes de actuación puesto que los dos participan en la educación de los niños-as.



En definitiva, los padres y/o educadores deben:

- **CONOCER EL NIVEL DE MADUREZ** de su hijo/a para saber si está preparado.



- SER PACIENTES Y CONSTANTES: mantener una rutina, orden y horarios.
- IR PASO A PASO Y NO DESISTIR ANTE LOS FRACASOS.
- TOMARSE LA SITUACIÓN CON CALMA Y CON BUEN HUMOR

PERQUÈ A ALGUNS XIQUETS/AS ELS CUESTA MÉS ADQUIRIR EL CONTROL D'ESFÍNTERS?

Podemos encontrar niños/as en las edades a las cuales nos estamos refiriendo (2-3 años) que no tienen todavía la madurez necesaria, por lo cual puede costarlos más tiempo adquirir las habilidades básicas para el control de esfínteres. A causa de esta inmadurez, pueden tardar algo más en la hora de percibir y reconocer las señales de su propio cuerpo.

Algunos niños pueden encontrar difícil adaptarse en diferentes ambientes y situaciones; Por eso, podría ocurrir que a casa vayan al WC sin problemas, pero se niegan a hacerlo en la guardería o escuela.

Por otro lado, puede haber un exceso de presión por parte de los adultos, un método inadecuado a base de castigos o amenazas en la enseñanza de este tipo de aprendizaje, que no ayudan en nada y pueden dar lugar a la aparición de estados de tensión y angustia en el niño que dificultan el aprendizaje.

Finalmente, puede haber niños/as que presentan cierto retraso en el desarrollo neurológico que pueda estar afectando la adquisición de este hábito. Por eso tendrán que consultarlo con especialistas del desarrollo infantil que los aconsejan como llevar este entrenamiento.

