

ORIENTACIONES A LOS PADRES PARA DESARROLLAR EL CONTROL DE ESFÍNTERES

El control de esfínteres supone el paso de un comportamiento reflejo automático a una conducta voluntaria y controlada. Decimos que no hay control de esfínteres cuando el niño moja la cama durante la noche y / o se moja los pantalones durante el día, después de determinada edad.

La mayoría de los niños normales logran el control diurno entre los dos y los tres años. Hacia los cinco años ha adquirido ya el control nocturno y entre los doce y catorce años únicamente un 2% de los niños permanecen con incontinencia ocasional. Es importante señalar que cualquier situación que produzca tensión o ansiedad puede estorbar o interferir el control de esfínteres.

Qué podemos hacer los padres y madres para ayudar al niño

- Tener muy claros los hábitos que queremos conseguir (en este caso el control de esfínteres pero también cualquier otro hábito como puede ser vestirse y desvestirse, lavarse los dientes,...)
- Acompañar siempre a los niños en estas actividades y enseñarles cómo deben hacerlo.
- Hacerlo siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, sobre todo cuando ocurra algún "fallo" (estamos empezando).
- El control del pis por la noche, se comenzará una vez que los niños controlen bien durante el día.
- Evitaremos en todo caso etiquetar a nuestros hijos con palabras como: "eres un meón..."; "tu hermana controló mucho antes..."; "estoy harta de lavar sábanas todos los días..." y evitaremos utilizar castigos para conseguir este objetivo. (Tener en cuenta que la angustia puede provocar más ganas de hacer pis).
- Recordar que cada niño tiene su propio ritmo. Lo mejor es confiar en el desarrollo del niño, estimularlo positivamente y enseñarle, no exigirle.
- Anotar en papel las horas en las que el niño orina o hace caca durante una semana.

- Empezar el programa de entrenamiento **QUITÁNDOLE EL PAÑAL** y poniéndole en el orinal media hora antes de la que hemos anotado en períodos no superiores a dos horas. **NO volver a PONER EL PAÑAL** aunque tengamos que estar cambiándole continuamente.
- Conseguir en el niño unos buenos hábitos de higiene personal, requiere por parte de los padres **mantener la rutina, orden y horarios fijos, que permitan al niño automatizar el hábito que queremos conseguir y con ello una mayor autonomía.**

Es decir, los padres debemos:

- ❖ **SER PACIENTES y PERSEVERANTES.**
- ❖ **IR PASO A PASO.**
- ❖ **TENER SENTIDO DEL HUMOR.**

Qué ocurre con un niño con dificultades...

Además de todos los retos normales del control de esfínteres, los padres debéis tener en cuenta varias cuestiones:

1. El niño puede tener problemas de aprendizaje, por lo que puede costarle mucho más tiempo el adquirir las habilidades básicas necesarias para ir al cuarto de baño de modo independiente. También puede que no se dé cuenta de que necesita ir al baño, tardando mucho en aprender a reconocer las señales de su propio cuerpo. (En algunos casos puede llevar un año, o incluso más, el que los niños consigan mantenerse secos y dos años o más el que se limpien por sí mismos).
2. A menudo tienen problemas para aprender y utilizar el lenguaje. Puede que no sean capaces de decirle a sus padres que necesitan ir al WC con palabras, por lo que éstos tienen que atender a otros signos para saberlo.
3. Pueden encontrar difícil el adaptarse de una situación a otra. Por ello, podría ocurrir que en casa vayan al baño muy a gusto, pero no querer ir en la guardería o en la escuela.
4. Algunos niños pueden adquirir hábitos de limpieza, o mantenerse secos, pero no ambas cosas a la vez.

Causas de retardo en el control de esfínteres:

1. Demora en el desarrollo neurológico.
2. Una forma de explicar estados de tensión y angustia. Un niño bajo muchas presiones familiares puede expresar dicha disfunción con retrocesos.

3. Exceso de castigo en la enseñanza del control de esfínteres.
4. Puede presentarse por infecciones, presión muscular, o inhibición de los reflejos, por eso es preferible crear un ambiente agradable para el desarrollo de estos hábitos.

ALGUNAS CONSIDERACIONES:

⇒ **El niño debe tener previamente unos conocimientos.**

Es conveniente que, antes de iniciar la educación de los esfínteres, el niño tenga **algunas nociones básicas** del esquema corporal (como arriba, abajo, adelante, atrás) para poder seguir instrucciones, **sea capaz de imitar y obedecer instrucciones simples** como subirse y bajarse el pantalón.

⇒ **El niño debe conocer las palabras clave.**

Para ello utilizar las palabras adecuadas: pis, orina, caca, heces, mojado, sucio, limpio, pañal, water, retrete, orinal, bacinilla,...

⇒ **El niño debe entender lo que es la "caca" o el "pis"** (en muchas familias se utilizan palabras o expresiones muy diferentes) y debe poder decirlas.

Debe darse cuenta de las sensaciones que ocurren **después de orinar o defecar** estar "mojado", "sucio", ... Un poco más adelante, el niño será consciente de lo que se siente **antes de:** las "ganas" de orinar (contracciones de la vejiga) o de defecar (movimientos del intestino).

⇒ **Importancia de que el niño vea cómo hacen los mayores** (niños o adultos).

Además de ver a los padres y a los hermanos mayores se puede emplear libros de cuentos que traten sobre ello, con lectura de los mismos e incitarle a los personajes.

⇒ **Establecer una rutina.**

Llevarle al cuarto de baño cada cierto tiempo.

⇒ **Descubrir las señales y responder a ellas.**

El niño puede dar signos concretos no verbales de que quiere hacer pis o caca. **Observa si el niño tiene algún movimiento especial antes de defecar** (se pone rojo, se encoge,...) u **orinar** (se mueve, cruza las piernas, se lleva las manos al pubis,...). Cuando lo inicie, llámele la atención para que se de cuenta de ello: "*(nombre del niño/a), me parece que tienes ganas de hacer caca ahora ¿verdad?*".

Propone un primer intento: "*¿Quieres sentarte un rato en el orinal a ver si sale tu caca?*" Si el niño tiene éxito, celébrelo con una alabanza,

una frase sencilla. Si no, no pasa nada. Pero se puede decir que "otro día" o "la próxima vez" (nombre del niño/a) hará caca en el orinal como los niños mayores.

Explicarle la conexión entre los pantalones secos y el hecho de utilizar el orinal. El niño debe saber que los pantalones secos significan una sensación agradable y que puede mantenerlos así utilizando el orinal.

⇒ **Incitación.**

Algunos niños necesitan que se les anime a ir al cuarto de baño a hacer pis o caca.

⇒ **Usar recompensas.**

Durante la fase de aprendizaje, **elogia siempre los éxitos y quita importancia a los fracasos.** Mostrarle que estamos encantados cuando usa el orinal o el WC debidamente puede ser una recompensa muy poderosa. Para algunos niños, los elogios serán lo más efectivo; para otros será el permitirles hacer alguna actividad favorita, o darles algo agradable para comer.

⇒ **Poner al niño ropa fácil de quitar.**

Las primeras veces apenas podrá esperar a que le desabrochen los vaqueros y ...se sentirá frustrado si se le "escapa". Esto es aún más importante si el propio niño desea ir al retrete por su cuenta sin llamar a nadie. Por tanto es mejor ponerle pantalones con elásticos (tipo chandal).

Nunca debemos:

- **Tener prisa.** Cada niño madura a su ritmo. Presionarle solo conducirá a frustración y dificultades.
- **Amenazarle, reñirle, gritarle, castigarle...** cuando no logra controlar los esfínteres.
- **Ridiculizarle en público, ante sus hermanos...** Compararlo con otros niños más "adelantados".
- **Forzarle a usar el inodoro** (hay niños que pueden tener miedo a caerse).
- **Ponerle dificultades involuntarias** en forma de ropa difícil de manejar por el niño: olvidarse de vaqueros, pantalones con cremalleras, petos con tirantes, leotardos...



Control intestinal.

1. **Es preferible comenzar a habituarle al uso del orinal o sentarle en el WC justo después de las comidas**, ya que en ese momento la necesidad de evacuar es más apremiante y es más probable que tenga éxito. Intenta llevar a tu hijo durante aproximadamente veinte minutos después de cada comida. Encontrar el tiempo correcto será cuestión de aplicar el método de "ensayo y error".
2. **Al comenzar la enseñanza de control intestinal aprovecha el momento de cambiar el pañal sucio.** Dejarlo caer en el orinal, estableciendo así una relación entre deposición y recipiente. Puede animársele a hacer prácticas. Bajarle los pantalones y colocarlo un corto tiempo en el orinal, incluso con el pañal abierto dentro del orinal. Como si fuese un juego. Nunca forzar a que se siente en él o mantenerlo contra su voluntad.
3. **Aprovechar el momento** en el que los padres o su hermana mayor, primos,..., estén efectuando el acto de defecar, para que se vea estimulado su deseo natural de imitación.
4. Después de haber iniciado las prácticas, se debe encontrar el momento en que el niño esté deponiendo para conseguir, con habilidad, que lo **haga en el orinal o en el WC**. Esto no es fácil conseguirlo, sobre todo en las primeras ocasiones.
5. Al principio, premiar cualquier intento con contactos físicos, besos o palabras cariñosas. Luego hacerlo solamente con los éxitos, pero seguir elogiando los buenos resultados obtenidos en los días sucesivos. Si tardase en conseguir el control intestinal, seguir animándole y elogiando los intentos. No enfadarse, reñir ni castigar porque se produzcan fallos. **El conseguir buenos resultados se logra en un tiempo muy variable de unos niños a otros.**



Control de orina diurno.

- 1.- Retirar el pañal durante el día.
- 2.- Poner al niño/a en el Orinal o WC cada dos horas los quince primeros días. Es importante hablar con él recordándole que va a hacer pis y que él lo diga.
- 3.- Cada vez que haga pis, reforzarle con algo que le guste.
- 4.- Si el niño controla pasados unos quince días, comenzaremos a ponerlo cada dos horas y media.
- 5.- Reforzar de igual forma cada vez que haga pis.
- 6.- Después de otros quince días, si controla bien, pasar a ponerlo cada tres horas.
- 7.- A partir de este momento se le reforzará cada dos veces que haga pis en el orinal.
- 8.- A los quince días de controlar y pedir cuando tenga ganas de ir al WC, reforzar sólo al final del día.
- 9.- Retirar el refuerzo. Ya no lo necesita.

Control de orina nocturno.

- 1.- Una vez conseguido el control durante el día e incluso ha salido algún día seco, retiraremos el pañal de la noche **¡Definitivamente!**
- 2.- Recordar que es muy importante que los niños se acostumbren a hacer pis siempre antes de acostarse.
- 3.- Es posible que los primeros días no aguante toda la noche seco, en ese caso procuraremos despertarle a media noche, para que haga pis conscientemente en el WC. Si vemos que está mojado, la siguiente noche lo levantaremos un poquito antes.
- 4.- Para ayudarle a controlar el pis durante más tiempo, es conveniente jugar durante el día a soltar y retener el pis varias veces cada vez que vaya al WC.

Una vez logrado el control debemos iniciar al niño en el uso adecuado del WC:

- ⇒ Subir y bajar la tapa del WC antes y después de su uso.
- ⇒ Cerrar la puerta del cuarto de baño cuando esté utilizando el WC y al salir del mismo.
- ⇒ Orinar o defecar sin mojarse o mancharse.
- ⇒ Cortar el papel higiénico, limpiarse sin mancharse o mojarse la mano y tirar al WC el papel usado.
- ⇒ Después de utilizar el WC tirar de la cadena o pulsador de agua.

Algunos libros de cuentos que podemos utilizar.

Para incitar al niño en el control de esfínteres, una forma es leerle cuentos que traten sobre ello, explicándole lo que ocurre con los personajes.

- **iCaca! BAXTER, INCOLA.** Barcelona: Timun Mas, 2003.
Cuando una criatura como Nina pide el orinal, no todo va como habíamos previsto. Pero no será necesario mucho tiempo para que toda la familia se sienta... descansada.
- **iYa no llevo pañales!. DENOU, VIOLETA.** Barcelona: Timun Mas, 2004.
Cleta se acaba de hacer pis, Teo le cambia el pañal... Cleta aprende a pedir pis y ¡ya no lleva pañales!
- **iFuera pañales! WATT, FIONA.** Londres: Usborne, 2002.
Un libro dirigido a los más pequeños de la casa con el que los niños además de verse reflejados en las actividades cotidianas aprenderán muchas cosas y ampliarán su vocabulario.
- **¿Y después de los pañales? BORGARDT, MARIANNE.** Barcelona: Timun Mas, 1996.
El paso del pañal al orinal es un momento trascendental en la vida de todo niño y niña. Es el momento en que ya se es mayor. Su descubrimiento se realiza de muchas formas, la más normal entendiéndolo como sombrero de juguete. El joven protagonista, después, aprende el uso y disfrute de tan útil aparato; siempre en compañía de su gato vivirá los episodios principales del acto, cuando se necesita el orinal y los movimientos precisos que requiere.
- **i Pipí en la hierba! BONNIO, MAGALI.** Barcelona: Corimbo, 2002.
Cuando paseamos y nos entran ganas de hacer pipí, hay que encontrar un buen sitio. No junto a las ortigas. Tampoco en la araña... Aquí está bien, no hay más que pequeños insectos. ¡Cuidado no los ahogues!