

LA GUERRA DE LOS PAÑALES



A TENER EN CUENTA

Primero: **Tu bebé es único.** Y como único que es, aprende y madura a su propio ritmo.

Segundo: aunque la estimulación y el entrenamiento pueden ayudar a muchos niños y niñas, el control de esfínteres **no se aprende, no es algo que podamos forzar desde la escuela.** Es un logro que se adquiere sólo cuando el bebé está preparado para ello. Es un tema directamente relacionado con la madurez individual y está demostrado que el retraso en el control de esfínteres no posee ninguna relación con los logros posteriores cuando sea más mayor. Así que, tranquilos.

Tercero: **Sabemos lo que os preocupa en este momento.** Pero, tened en cuenta que, una vez su cuerpo esté preparado, no tardará más de 1 semana o 10 días en lograr el control del esfínter al 100%.

¿PODEMOS HACER ALGO AL RESPECTO DESDE CASA MIENTRAS TANTO?



Mientras que madurativamente, el cuerpo de tu peque se prepara para ello, te invitamos a valorar en qué punto de autonomía se encuentra y a comenzar, desde casa, a trabajar los hitos que le facilitarán en gran medida el trabajo posterior.

Pasos previos hacia la autonomía en el control de esfínteres

Lectura clave: cuando el niño o la niña puede **iniciar, sostener y cerrar** la acción motora del orinal, suele estar listo para avanzar en el control de esfínteres con menos estrés.



- Permanece seco, al menos 2 horas seguidas o después de la siesta.
- Se desplaza de forma autónoma hasta el orinal cuando lo necesita o se le propone
- Coordina manos y tronco. Se baja pantalón, leggings o falda hasta muslos o rodillas
- Se baja o desabrocha el adhesivo del pañal (en su defecto, es capaz de soltarse y quitarse los zapatos)
- Transporta el orinal si está a la vista (lo coge y lo lleva)
- Se baja la cremallera del abrigo y es capaz de quitárselo
- Se sienta solo en el orinal controlando el descenso.
- Ajusta el cuerpo para quedar bien centrado. Mantiene estabilidad postural sin usar las manos como apoyo constante.
- Permanece sentado el tiempo suficiente para eliminar sin levantarse impulsivamente.
- Se levanta solo del orinal sin caerse.
- Mantiene el equilibrio al hacerlo con la ropa bajada.
- Coordina manos y tronco y se sube la ropa aunque quede torcida
- Empieza a notar cuándo hace pis o caca (lo dice, se señala, se esconde, se queda quieto).

SI LOS HITOS ANTERIORES YA ESTÁN CONSEGUIDOS. ES HORA DE SUBIR EL NIVEL

1.- Facilita la autonomía a tu hijo/a.

Tu peque necesita ser capaz de realizar todas las acciones relacionadas con el control de esfínteres de forma **autónoma**. Para ello:

- Evita usar body con corchetes.
- Utiliza braga pañal y permite que sea él/ella quien se lo suba y baje.
- Comienza a comprar braguitas o calzoncillos y permite que se los vaya poniendo sobre el pañal.
- Permítele y ánimale a vestirse solito/a. Sobre todo, las extremidades inferiores. Aunque te desesperes, trabaja en equipo, conviértete en su guía, pero no se lo hagas tú. Al principio tardará mucho tiempo, pero después, hasta te lo ahorrarás tú.

Es más útil de lo que puedas pensar el favorecer la autonomía en cualquier otro hábito relacionado con la independencia y el autocuidado. Lavarse las manos, los dientes, vestirse, recoger, todo ello contribuye a nuestro proyecto.

2.- Paciencia y constancia.

A partir de este momento, debes intentar pensar en las dimensiones de una vejiga infantil en lugar de una de adulto y ser consciente de que tu hijo/a, necesitará ir al baño muchas más veces de las que vas tú.

Por tanto, las visitas al wc se van a convertir en una de tus rutinas más habituales durante las próximas semanas.

Te recomendamos que, cada vez que vayas a salir de casa o vayas a un lugar público, localices el wc desde el principio y se lo muestres. Para ello:

- NO LO AGOBIES NI INSISTAS DEMASIADO.
- Ofrece ir a hacer pis cada 30/40 minutos.
- Evita distracciones o estímulos externos (móvil, cuento, juguete,)
- Revisa la cantidad de orina y valora el intervalo de tiempo siguiente en función de ello.
- No le dejes sentado en el orinal mucho tiempo.

Desde la escuela utilizamos momentos clave para ello a lo largo de todo el día y no suele pasar más de media hora entre puesta y puesta.

3.- Olvido lo malo y premio lo bueno.

Cuando tu peque consiga hacer pis o caca en el orinal, adaptador o wc, elógialo y refuerza lo bien que lo ha hecho.

Por el contrario, si no tiene éxito y se hace pipi o caca encima, NO LE RIDICULICES. Actúa con la mayor delicadeza posible (aunque sea una lata en ese momento) y ayúdalo a cambiarse.

¡Ojo!, ayudar no es lo mismo que hacer. Es bueno que hagamos partícipe a nuestro hijo/a del cambio de ropa para reforzar la consciencia del momento.

Si has leído con atención estos consejos, estarás preparado/a para ayudar a tu hijo o hija 11 cuando la profe te indique que está preparado o preparada.

Suerte.

Almudena Barco García
Dirección pedagógica
Escuela Infantil Privada Sueña
2026