

CONTROL DE ESFÍNTERES

Asesoramiento familiar. E. Infantil 3 años

Algunas consideraciones previas...

- ✓ **El control de esfínteres no se aprende. Se adquiere cuando el niño está maduro para ello.** Caminar, hablar, comer, son funciones que se adquieren, cuando los niños están lo suficientemente maduros. Son adquisiciones paulatinas, lentas, que llevan mucho tiempo. NO DEBEMOS EJERCER PRESIÓN SOBRE EL NIÑO.
- ✓ **Nuestra función es facilitarles un ambiente preparado en el que desarrollar su potencial.** Para el control de esfínteres, necesitaremos facilitarle el acceso al baño y respetar sus tiempos, es decir propiciar el ambiente adecuado para que el niño tome conciencia de cómo controlar las funciones de su cuerpo.
- ✓ **Hasta los cuatro años no puede hablarse de retraso y antes de los cinco no se considera que exista un trastorno (enuresis o encopresis).** .
- ✓ **Aunque un niño controle esfínteres durante el día, pueden pasar aún muchos meses más hasta poder hacerlo por la noche.** El niño debe saber qué está ocurriendo, qué se espera de él ("como hace varias noches que no mojas el pañal, ¿te gustaría probar dormir sin él? Te pondré un plástico debajo de la sábana para que no te preocupes si te haces pis, y probaremos. Si no quieres, probamos más adelante").
- ✓ Como todo proceso, **el control de esfínteres no es algo lineal**, sino que habrá muchos avances y retrocesos. Esto es parte de lo esperable, y lo más importante es que nuestros hijos sepan que los acompañamos en este proceso y lo esperaremos todo lo que haga falta.
- ✓ **El refuerzo positivo es beneficioso** ("qué bien lo hiciste, estoy orgullosa de ti", "casi llegamos al baño esta vez, la próxima será mejor aún"). **Bajo ningún concepto es aceptable que retemos al niño, que lo humillemos, que lo ridiculicemos o comparemos** con otros amigos o hermanos que ya han logrado el control de esfínteres.

NO OLVIDEIS LA IMPORTANCIA EN ESTE PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO DE:

<ul style="list-style-type: none">➤ Ten paciencia y confía en sus capacidades.➤ Respetar los ritmos propios de desarrollo.➤ Hacerle saber al niño que muchos niños se demoran en adquirir control sobre sus esfínteres, pero que logrará con el tiempo controlar el pipi y la caca.➤ Dejar al niño tranquilo y no mencionar de nuevo lo sucedido. Hablar siempre de lo mismo puede hacer que el niño perciba que su valía depende de hacer	<ul style="list-style-type: none">➤ No le regañes, ni le hagas sentir culpable por las incomodidades que puedan acarrear sus escapes.➤ Evita las obsesiones. Eso supondrá estrés y si está nervioso es más probable que se haga pis encima.➤ No hagas comparaciones. Él es el primero que quiere conseguirlo, pero no puede, y compararle, sólo le desmotivará.➤ No centres tu preocupación en los escapes: como está nervioso, su atención no está puesta en acordarse de hacer pipí y pierde el control, ya que
---	--

<p>pipí /caca en el WC, dado a que ahondarán en el niño su sensación de incompetencia.</p> <p>➤ Los padres necesitan ponerse de acuerdo sobre la manera de manejar el control de esfínteres para que un conflicto entre ellos no afecte al niño.</p>	<p>para él todavía el proceso no se encuentra totalmente consolidado.</p>
--	---

¿Qué necesita y ayudará a un niño para lograr el control de esfínteres?

- Poseer **lenguaje** comunicacional. (poder ser entendido)
- Tener noción de su esquema corporal básico. (brazos, piernas cabeza, etc.)
- Reconocer las nociones de arriba, abajo, adentro- afuera, delante -detrás.
- Tener experiencias de primeras elecciones (ropa, juguetes)
- Tener experiencia de algunas despedidas previas (chupete, biberón, cuna con barrotes)
- Poseer destrezas motrices que le permitan agacharse, girar, subir, bajar, saltar.

Diferentes etapas que atraviesan los chicos en su proceso de aprendizaje del control de esfínteres

1. Hacen pis y caca en el pañal, sin mostrar ningún interés respecto al tema.
2. Avisan que se hicieron luego de que están sucios.
3. Avisan mientras están evacuando sus esfínteres.
4. Registran la necesidad fisiológica de hacer pis y caca y pueden avisar antes.
5. Tienen ganas, avisan y llegan al baño sin que se les escape. **Pueden esperar.**

Consejos para crear un ambiente preparado y/o favorecer que tome consciencia del proceso de control de esfínteres. ¿QUÉ HACER Y CÓMO AFRONTAR EL PROCESO EN CASA?

1 -Observa a tu hijo y adáptate a su ritmo madurativo.

Cuando le acompañes al baño, hazlo participe, pídele que elija si quiere hacer pipi en el WC u Orinal y muéstrale la diferencia entre seco y mojado y muéstrale como tiramos la caca al wc porque ya no la necesitamos. Enséñale también a lavarse las manos y lo importante que es hacerlo cada vez que usemos el baño. Permitid que pase con vosotros al baño y que observe lo que hacéis.



2 – Enséñale a bajarse y subirse la ropa él solo, a quitarse los calzoncillos y a ponérselos solo sin tu ayuda.

Aunque no controlen aún esfínteres, el hecho de poder quitarse sus calzoncillos y ponerse los limpios, sin ayuda de nadie, ya es un paso enorme en su autonomía, de lo que se trata.

La sensación de hacer pis y mojarse van unidas. Al principio se debe estar pendiente del niño y cada hora, hora y media invitarle a ir al baño, así como animarle a que cuando note humedad vaya rápido al baño.!!!!

3- Crea un “ambiente preparado” en el baño.

Prepara el baño de forma accesible, **un orinal cómodo o un taburete + reductor y permite que pase contigo para ver lo que estás haciendo. Cuanto más sencillo, mejor, los orinales con música y/o aplausos grabados no son la mejor opción.** Enséñale a limpiarse después y a tirar de la cadena o que ellos mismos pueden limpiarlo cuando terminen (orinal)

Los pequeñines aprenden por imitación + motivación. Deja a su alcance ropa limpia y calzoncillos, para que pueda quitárselos y ponérselos él sólo, también un cubo para dejar la ropa mojada o un fácil acceso a la lavadora. Si además ponéis la lavadora juntos, doble enseñanza.

4- Sigue al niño. Él te dirá cómo y cuándo es su proceso, no el tuyo. Tú sólo puedes acompañarlo. **Si por circunstancias ajenas a vuestra voluntad tenéis que acelerar el proceso, dosis extra de mimos y compresión durante su acompañamiento y sobre todo, la máxima flexibilidad que puedas darle.**

5- El control de esfínteres es una combinación de dos factores: Voluntad y capacidad. Normalmente van de la mano, pero a veces a veces quieren, por imitación, por sentirse mayores, por superación personal, y no lo logran (**o mejor dicho, no lo logran al ritmo que nos gustaría**). Y otras, son capaces físicamente.

El control de esfínteres requiere una responsabilidad de anticiparse, de hacer pis en sitios que no son conocidos, de hacer pis en la calle, en baños sucios. **El único mensaje que debemos transmitirle a nuestros hijos es “Te apoyo, estoy contigo”,** nuestro amor incondicional es mucho más valioso que dejar antes o más tarde el pañal.

Algunos datos para tener en cuenta

- Por lo general comienzan a controlar primero de día y luego de noche.
- Por lo general se controla primero la orina y luego las heces.
- Existe “el shock de la primera vez”, entre la primera vez que deposita su pis y/o su caca en el inodoro, y las siguientes, pueden pasar entre 1 semana o varios meses.
- El 90% de los niños controla esfínteres entre los 2 y 3 años **sin necesidad de ser entrenados.**
- **El control definitivo se da aproximadamente a los 6 años.**
- Ante cualquier situación especial es esperable que se den retrocesos.