

DEJAR EL PAÑAL DE MANERA RESPETUOSA

¿Qué es el control de esfínteres?

Es un proceso natural, que todo ser humano sin patologías física, psíquicas o emocionales, alcanza por sí solo, en el cual es capaz de reconocer en su propio cuerpo la necesidad de hacer pis o caca y es capaz de retener su salida hasta encontrarse en el lugar adecuado para hacerlo.

De ahí la importancia de hablar de «*dejar el pañal*» y no «*quitar el pañal*». El pañal se deja por voluntad del niño que se siente capacitado a nivel neurológico, motor y motivacional. No podemos enseñarles a controlar sus esfínteres, pero sí podemos (*y debemos*) acompañarle en dicho proceso.

Si enseñamos a un niño a ir al baño y le quitamos el pañal sin que esté preparado, lo que estamos haciendo es crear conexiones neuronales en la cual asocia estar sentado en el váter con hacer pis o caca y si a eso le sumamos premios o castigos, reforzaremos aún más la asociación. ¡Pero cuidado! No es el niño quien controla su cuerpo, sino el adulto quien le indica qué, cómo y dónde. Y lo que queremos conseguir, para que dejen el pañal de manera respetuosa para el niño es que sea él quien tome consciencia de su cuerpo, de sus necesidades y que controle sus esfínteres.

Para poder controlar esfínteres el cerebro debe estar suficientemente desarrollado y coordinado a nivel neurológico, motor y motivacional. Necesitamos una maduración de la musculatura del esfínter, que nos permitirá saber cuándo nuestra vejiga o recto están llenos y nos permitirá aguantar hasta que lleguemos al váter dónde podremos relajarla para orinar o defecar. Esta información tiene que llegar a la parte sacra de la médula espinal, subir por ella hasta la parte baja del cerebro y de ahí seguir subiendo hasta la corteza cerebral. En este camino, se encontrarán con las emociones, ya que la parte emocional reside en nuestro cerebro límbico. De ahí la importancia de las emociones y la motivación en este proceso de dejar el pañal. Toda la información del esfínter y sus vivencias, quedarán grabadas en la parte emocional de nuestro cerebro.

Por tanto, vuelvo a recalcar, que se trata de un proceso de maduración y no de aprendizaje.

¿A qué edad se deja el pañal?

Pues esto dependerá de cada niño y su evolución. Por lo general, entre los 18 meses y los 3 años suelen controlar esfínteres.

"hasta los 18 meses, aproximadamente, el niño no ha madurado las conexiones entre el cerebro, el sistema nervioso autónomo y los músculos de los esfínteres que le permitan tomar conciencia de sus estados corporales internos y controlar de forma voluntaria la evacuación de las heces y la micción"

Schore (1996)

Suelen decir que las niñas controlan antes que los niños por cuestiones fisiológicas. Desde mi punto de vista, cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo en el cual afectan gran cantidad de factores, más allá del sexo. Y desde mi experiencia, he acompañado a dejar el pañal a niños de 20 meses y a niñas de casi 3 años, con lo cual no considero que sea cuestión de ser niño o niña.

¿Cuál es la mejor época para dejarlo?

Otro mito es que la mejor época es dejarlo en primavera-verano, pero lo cierto es que la mejor época es cuando el niño esté listo. Un niño que controle sus esfínteres, podrá dejar el pañal en invierno perfectamente, porque serán mínimas las veces en las que se moje. Otra cosa, es que no queramos acompañarle a dejarlo y queramos quitárselo nosotros controlando sus tiempos (*sin respetar su desarrollo madurativo*). Ahí sí, que mejor en primavera o verano, porque las veces al día en que moje serán muchas hasta que asocie que tiene que hacerlo en el orinal para no mojarse.

¿Y cómo sé... cuándo está preparado?

Ante todo, lo sabremos por observación. Observar a los peques nos dará mucha información de su evolución y los comprenderemos mejor. Pero sí que es importante tener en cuenta si:

- **Se agacha y se levanta sin ayuda.**
- **Las deposiciones son espaciadas.** Incluso algunos tienen sus propios "horarios" para hacer sus necesidades (*por las mañanas, después de comer, etc.*)
- **Muestran interés por el tema (fundamental).** Nos acompañan al baño, nos observan, preguntan, curiosean sobre esto.
- **Mantienen el pañal seco bastante tiempo.**
- **Avisan cuando están sucios, lo dicen mientras lo hacen, incluso avisan antes de hacerlo** (*sobre todo con la caca*). Conforme va madurando su esfínter irá pasando por las tres etapas. Empezarán a sentirse incómodos con el pañal sucio y nos avisarán para que les cambiemos. Después, irán tomando conciencia de lo que pasa en su cuerpo mientras evacuan (*sobre todo cuando hacen caca*) y mucho nos informarán del asunto. Y finalmente, notarán la sensación de tener ganas y nos lo podrán contar antes de hacerlo.
- **Se quita y se baja la ropa**

- **Tiene interés por sentarse en el váter u orinal.** Hay niños que están preparados, pero aún no se sienten motivados para probar ese nuevo «amigo».
- **Se esconde para hacer caca.** Empiezan a tener necesidad de intimidad para defecar (como los adultos).

¿Cómo acompañarles en el proceso?

Como adultos, realmente lo que podemos hacer es darle los medios y la información que necesiten para dar el paso de dejar su pañal. Recordemos que tienen en torno a los 2 años (*mayoritariamente*) y que toda su vida han llevado puesto un pañal, con lo cual, el cambio supone una gran decisión para ellos. Y ante todo, apoyarles y respetarles.

- **Podemos presentar el orinal** (o adaptador al váter, lo que prefiera), explicarle qué es, para qué sirve y darle tiempo para explorarlo (*puede probarlo, sentar un muñeco...*) Se trata de que se sienta a gusto con el espacio creado. Incluso, podemos destinar una zona del baño en la que tenga a su disposición su orinal, papel o toallitas (*aunque al principio les limpiaremos nosotros*), etc.
- **Dejar que nos vea cuando vamos al baño e invitarle a probar.** Antes y después de la ducha suele ser un buen momento de prueba
- **Dejarles subirse y bajarse la ropa de manera autónoma**, incluso quitarse el pañal ellos solitos
- **Cambiarles el pañal de pie**, cerca del orinal y preguntarles si les apetece sentarse
- **Probar durante unos días o una semana a usar el orinal mientras llevamos el pañal**, invitándoles a sentarse cuándo nos avisen o veamos que tienen ganas (*no dejarles más de 5-10min*)

¿Cuándo le invitamos a dejar el pañal?

- Cuando pasados unos días **muestran interés** en sentarse
- Han hecho **pis o caca varias veces en un día** en el orinal
- **Expresa la necesidad** de ir al baño
- Están **motivados** con la nueva dinámica

¿Cómo lo hacemos?

- **Le presentamos las braguitas o calzoncillos** . Podemos ir a comprarlos con ellos para que lo elijan. Hablamos con el/la peque y le preguntamos si le apetece cambiar su pañal por braguitas o calzoncillos.
- Y **si están de acuerdo, les ayudamos a hacer el cambio**. El pañal va a la basura (*pueden tirarlo ellos para ser conscientes de todos los pasos del proceso*)
- Les explicamos que **el pañal sólo lo usaremos para dormir**.
- Los primeros días, suele ser conveniente **preguntar cada cierto tiempo** si quieren ir al baño. Es normal que muchas veces estén inmersos en su juego y por no dejarlo, se aguanten tanto que acaben haciéndose encima.

¿Qué pasa si retiramos el pañal y no funciona?

No pasa nada. Rectificar es de sabios y si vemos que el peque no estaba listo, que lo está pasando mal, que empezó muy motivado y luego le cuesta y se está convirtiendo en un mal trago para ellos y nosotros: volvemos a poner el pañal. Y tema zanjado. –«*Cariño, parece que tu cuerpo aún no está preparado para dejar el pañal, lo volveremos a intentar más adelante*»– Seguramente, pasado un tiempo lo volváis a intentar y vaya todo mucho mejor.

A mi, como maestra, me ha pasado de pensar que una niña estaba lista para dejarlo y sus padres igual y darnos cuenta en la primera semana que no era así. Controlaba con su pañal puesto, pero cuando llevaba braguitas aquello era un caos. ¿Solución? Pañal puesto y bragas encima (*adoraba sus braguitas*), cambios de pie, cuando ella pedía hacerlo en el váter, iba sola, se quitaba el pañal, hacía y nos lo traía para que la ayudemos a ponérselo. Mes y medio después, fue al baño, hizo pipí y tiró el pañal. Nos dijo ya no lo quería y sólo lo usaba por la noches. Tuvo algún que otro escape alguna vez, como cualquier niño, pero nada más.

¿Qué tenemos que evitar hacer?

- **Reñirles o castigarles** si se han hecho encima. Recordad que no es cuestión de aprendizaje, sino de madurez. Le cambiamos la ropa y explicamos con tranquilidad que hay que usar el váter, insistiendo en lo bien que se está limpio y seco.
- **Obligarles a sentarse** en el váter o en el orinal. Si no quieren, no pasa nada. Se le vuelve a sugerir en otro momento.
- **No compararle** con otros niños o adultos, **ni ridiculizar** por llevar pañal (*tenga la edad que tenga*)
- **Evitar** motivarlos con **premios**. Se trata de afianzar una motivación intrínseca. Que se sientan orgullosos de sus cambios y avances, no de hacerlo por conseguir x premio o recibir alabanzas de los adultos.
- **Evitaremos que el control se convierta en una lucha de poderes** entre el adulto y el niño

Por favor, tener siempre presente que son niños. Esto es nuevo para ellos y pueden aparecer inseguridades y miedos. Aprenden a base de repetir las cosas, sobre todo si son agradables. Y que a veces los adultos creemos que están preparados, pero ellos no se sienten seguros para dar el paso, negándose a aprender, enfadándose y creando momentos de tensión para ellos y los adultos. No pasa nada, simplemente no están listos.

“Todo ser humano sano, controla esfínteres con el tiempo. Por lo cual, se trata de un proceso de maduración. Toda la información de los esfínteres y sus vivencias pasa por las emociones, de ahí que cobre gran importancia cómo el niño viva el proceso de dejar el pañal”

Si quieres saber más sobre el tema, te recomiendo el libro «Ser niños acompañados» escrito por Laura Estremera.