



PAUTAS PARA EL CONTROL DE ESFÍNTERES

Algunas familias nos habéis preguntados acerca de la retirada del pañal. Durante estos días de confinamiento en casa, sois los primeros espectadores de las conquistas de vuestros hijos e hijas.

Despedir el pañal es sin duda, una de las grandes de esas conquistas, pero antes de acompañarles en este camino os sugerimos que prestéis atención a estas sugerencias;

El control se esfínteres es uno de los procesos más complejos para los niños y niñas. Es un indicador de madurez biológica, pero al tiempo está muy condicionado por las circunstancias socio emocionales y ambientales, incluyendo la actitud que tenemos las personas adultas durante el proceso. Las vivencias emocionales que tengan en esta conquista son muy importantes (la tensión de los adultos ante este proceso influye en como lo vivencia el niño) pues el aprendizaje es global.

Es preciso verlo como un proceso natural y cada criatura tiene su tiempo, dentro de un margen global que comienza, con carácter general, en torno a los dos años. Hay que tener en cuenta que un acto reflejo, vinculado a producciones de su propio cuerpo, va a convertirse en voluntario, que ello conlleva emociones relacionadas con la construcción de la propia imagen y de la autoestima y, por tanto, una gran dosis de tensión que es preciso canalizar de modo positivo. Nunca hay que culpabilizarles y hacerles sentir mal mojarse. El adulto no debe pretender "domesticarles", sino observar para conocer su ritmo evolutivo y crear condiciones que permitan que vayan regulando poco a poco, favorecido por un ambiente que las tiene en cuenta.

Influye mucho el grado de acuerdo de las personas adultas que estarán en contacto con los niños y las niñas. La coordinación entre ellos y la elección del momento más apropiado para todos es básico, pero siempre partiendo de las necesidades infantiles.

Hay que tener en cuenta que una de las causas que contribuyen a producir Enuresis o Encopresis es un entrenamiento precoz, rígido o inconstante. Sin llegar a estos extremos, cuando se inicia demasiado pronto, observamos que algunas criaturas parece que acceden e incluso tienen al comienzo un éxito (por ej. miccionar a veces cuando se les solicita); sin embargo, poco a poco, desarrollan la negativa (a ir al baño, al orinal, ...) mostrándose inquietos cuando empiezan a sentir la necesidad, escondiéndose con frecuencia para desarrollarla o reteniendo (estreñimiento o incluso retención de la orina) debido a la tensión que sufren al no poder canalizarla bien. Esto se da, incluso en los casos en que los adultos no les regañan cuando no controla, como fruto de la inquietud que les produce algo que aún no perciben bien, que controlan peor porque constatan que se les "escapa" con mucha frecuencia, que sin embargo perciben que el adulto desea y a lo que no se sienten capaces de responder, dañándose su imagen y como consecuencia su autoestima.



Antes de empezar:

Cuestiones biológicas y madurativas:

- Que el niño o la niña tenga alrededor de 2 años¹, siempre considerando patrones normalizados de desarrollo.
- Que exista la deambulación veloz (que sean capaces de correr de forma autónoma). Esto es un indicador de tono adecuado en los músculos pélvicos y la posibilidad de "romper" el *reflejo de micción* que se convertirá, a partir de ahí, en un acto voluntario.
- Que tenga periodos de entre dos y tres horas, al menos, en que el pañal está seco.** Para ello es preciso ir observando los periodos de cada niño.
- Que el niño o niña tenga equilibrio suficiente para las funciones vegetativas (comer, defecar, miccionar,...) durante unos momentos, el pequeño tiempo en que necesita permanecer sentado para poder expulsar orina o heces. La falta de calma y la tensión que genera no estar cómodo en una postura (sensación de inestabilidad que la criatura vive como necesidad de moverse y cambiar de postura) dificulta para percibir la sensación de presión en los esfínteres y el bienestar que produce la relajación de los mismos.

Cuestiones emocionales y sociales

- No tener situaciones emocionales tensas que dificulten la relajación de esfínteres necesaria. Una alta inestabilidad emocional, bien como rasgo habitual o bien como fruto de un período transitorio (nacimiento de un hermanito, periodo de adaptación a la escuela, separación de los padres, etc.), aconsejan esperar, bien a que una mayor madurez biológica compense en parte la alteración emocional o bien a que pase y se establezca la circunstancia puntual que ha incidido en esa mayor alteración emocional.
- Que la situación de comienzo haya sido acordada entre los adultos que comparten la crianza y el proceso pueda ser relajado porque todos tienen condiciones para poderlo desarrollar con calma, posibilidades de observación, de seguimiento y sistematicidad².
- Ocasión de ver a otros y sentir en sí mismo las consecuencias de no controlar sus esfínteres (mojarse, ensuciarse) para lo que es preciso retirar el pañal³. Se trata de que puedan aprender a asociar esas consecuencias con las sensaciones, inmediatamente anteriores, que

¹ Esto no significa que haya niños que con 19 o 20 meses puedan estar maduros para este proceso, pero son una minoría, como lo son los que no lo están hasta los 2 años y medio o incluso cerca de los tres. El periodo es amplio y es tan normal en unos casos como en otros, sin embargo, el grueso de criaturas que alcanzan la madurez para controlar sus esfínteres está en torno a los dos años.

² Se dificulta enormemente cuando por necesidades o intereses adultos a la criatura se le vuelve a poner el pañal durante un periodo del día o en días sucesivos. Si no se tienen condiciones es mejor esperar a que las haya o a que una mayor madurez biológica compense, al menos en parte, esos problemas ambientales.

³ Esto aconseja, como consecuencia, que los periodos cálidos son más apropiados para iniciar estos procesos que los fríos.



Comunidad de Madrid

las originan. Así podrán anticiparlas y controlarlas porque están preparados para identificar sensaciones de llenado interno.

-Es importante que esto suceda en el aula (varios a la vez, ocasión de compartir el baño y ver a los que ya controlan, etc.) y, siempre que no vaya contra las pautas personales de la familia, en casa.

-Es un proceso normal, ni es un "circo" cuando tiene éxito (todo el mundo pendiente), ni una ocasión para recriminar al niño cuando no lo ha logrado aún. Esto no significa que el refuerzo de los logros del niño no sean valorados, pero sin hacer grandes fiestas por la situación de carencia o de frustración excesiva que se crea cuando, en otras ocasiones, se moja o se tarda más tiempo del esperado en conseguirlo.

Otros previos a considerar:

-Que exista un aseo accesible, con instrumentos adaptados a su talla (si el inodoro es alto el orinal es indispensable)

-Disponer de orinales con suficiente base para que no generen sensación de desequilibrio en movimientos fortuitos que puedan darse mientras está sentado.

-Si se emplea el orinal, que el niño pueda vaciarlo (que sea protagonista de todo el proceso).

-Procedimientos que ha de controlar:

Al menos bajarse las braguitas o calzoncillos y el pantalón.

Poder permanecer durante unos instantes previos sentado sin que suponga un problema para el equilibrio vegetativo del niño.

Las etapas del aprendizaje:

-a. Dar a entender al niño lo que se espera de él, y que lo comprenda cuando es el adulto quien le invita.

Para ello es preciso hacer una planificación previa de los periodos de transición de cada uno, después de haber realizado la observación de su amplitud. Ello incluye, en la escuela, la posibilidad de considerar algunas actividades relacionadas, en especial cuando son varios niños y niñas los que inician el proceso, tanto en el juego libre (que tengan muñecos y orinalitos de juguete en los que ponerlos, que dispongan de pañales o braguitas de juguete para poner y quitar a los muñecos, alguna ambientación en la decoración del aula...) como en alguna posible actividad propuesta por el adulto.

-b. Que tenga la posibilidad de avisar de sus necesidades cuando éstas se presentan y que el adulto pueda atenderlas.

Esto requiere una alta observación y atención por parte de los adultos en los momentos posteriores al control en sí mismo. A veces se producen retrocesos porque hubo mucha atención y disponibilidad cuando éste comenzó y se relaja enormemente después.

-c. Que se independice del adulto en las posibilidades de acceso al baño y en los hábitos de vestido y desvestido que conlleva la micción.



Trabajo conjunto con la familia:

- Informar a la familia de lo que supone este proceso y de la conveniencia del acuerdo entre los adultos que comparten la crianza para facilitárselo al niño o niña.
- Tener en cuenta la compatibilidad de las posibilidades de la familia y del centro (periodos en que se pueda prestar la atención necesaria al niño o niña, sin que suponga un stres añadido y no controlable) y llegar a un acuerdo sobre cuando comenzar.
- Tener en cuenta el momento del año, el tiempo más apropiado (primavera, verano) ya que conviene que estén sin pañal y produce consecuencias de mojado en la ropa.

MUCHA SUERTE!!!!