



familias

Documentos Preventivos para Edº Infantil

Orientaciones generales *para 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 o la niña mojan las braguitas o los calzoncillos durante el día, o si moja la cama durante la noche (enuresis nocturna) después de determinada edad.

Algunas consideraciones generales



La mayoría consiguen el control diurno entre los dos y los tres años. Hacia los cinco años han conseguido ya el control nocturno, aunque sabemos que alrededor del 18% va a necesitar un poco de ayuda. En casos de tensión o ansiedad pueden aparecer situaciones de incontinencia ocasional.

En el caso de niños con necesidades educativas especiales, el dominio de esta habilidad se puede alargar en el tiempo dependiendo de la casuística individual:

1. Demora en el desarrollo neurológico.
2. Una forma de expresar estados de tensión y angustia. Un niño bajo muchas presiones familiares, puede mostrar dicha disfunción con retrocesos.
3. Exceso de castigos en la enseñanza del control de esfínteres.
4. Puede ser también por infecciones, presión muscular o inhibición de los reflejos, por lo que es preferible crear un ambiente agradable para el aprendizaje de estos hábitos.



¿Qué puede hacer la familia para ayudar a conseguir esta habilidad?

1

En primer lugar definir claramente qué queremos conseguir (puede ser el control de esfínteres o cualquier otro hábito de autonomía como vestirse y desvestirse, lavarse los dientes, independencia en la comida...)

2

Acompañar siempre a los niños en estas actividades y enseñarles cómo debe hacerlo. Mostrarle cómo lo hacemos nosotros (modelaje).

3

Propiciar un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, se permiten "fallos" durante el aprendizaje.

4

El control nocturno se comenzará cuando controlen bien durante el día.

5

Evitar siempre etiquetar a nuestros hijos e hijas con palabras como: "eres un meón...", "qué cochina", "tus hermanos ya lo habían conseguido con tu edad". Estas situaciones pueden provocar ansiedad y podemos convertir el aprendizaje en un problema permanente.

6

Recordar que cada niño tiene su propio ritmo. Lo mejor es confiar en el desarrollo normal de nuestro hijo o hija, estimularles con refuerzos cuando lo consigan y enseñarles, no exigirles ni castigarles cuando tengan algún "fallo".



7

Anotar en un papel las horas en las que el niño orina o hace caca cada día durante una semana. Calcularemos así el tiempo que el niño es capaz de aguantar.

9

Conseguir en el niño unos buenos hábitos de higiene personal, requiere por parte de los padres mantener la rutina, orden y horarios fijos, que les permitan automatizar el hábito que queremos conseguir y, con ello, una mayor autonomía.

8

Empezar el programa de entrenamiento QUITÁNDOLE EL PAÑAL y poniéndolo en el váter media hora antes del periodo que hemos calculado que es capaz de aguantar. NO volver a PONER EL PAÑAL aunque tengamos que estar cambiándole continuamente.

Consideraciones

El niño debe tener previamente unos conocimientos: es conveniente que, antes de iniciar la educación de esfínteres, tengan unos conceptos básicos del esquema corporal (arriba-abajo, delante-detrás) para poder seguir instrucciones. También, que sea capaz de imitar y obedecer instrucciones simples como subirse y bajarse el pantalón y las braguitas.



Es necesario que conozca las palabras clave. Por ello utilizaremos las palabras adecuadas: pis, caca, mojado, sucio, limpio, pañal, váter, orinal...

El niño debe entender lo que es la "caca" y el "pis". Debe darse cuenta de las sensaciones que ocurren después de defecar u orinar (estar mojado, sucio) para poco a poco ir anticipando las sensaciones de lo que ocurre "antes" y asociarlo a esa necesidad.

Es importante que los niños vean cómo lo hacen los mayores (hermanos o padres). También podemos utilizar cuentos o pictogramas alusivos.

Debemos establecer una rutina (como hemos señalado anteriormente ponerle en el servicio cada cierto tiempo).



iones previas

Debemos descubrir las señales y responder a ellas. A veces, el niño no pide ir al váter, pero hace señales como: **encogerse, llevarse las manos, etc.** Si descubrimos estas señales es un momento ideal para iniciar el aprendizaje. Le preguntamos si tiene ganas y le proponemos un primer intento. Si tiene éxito le ofreceremos una alabanza y, si no, le decimos "bueno, la próxima vez". **Es importante explicarle la conexión entre la ropita seca y el hecho de utilizar el váter.** Debe saber que tener la ropita seca es agradable y por eso debe usar el váter "como los mayores".

Animarle, incitarle a que lo haga. **Quizás necesite que se le anime a ir al servicio.**

Usar recompensas. Durante la fase de aprendizaje, elogia siempre los éxitos y quita importancia a los fracasos. **Mostrarle que estamos muy contentos de que use el orinal o servicio puede ser una recompensa muy poderosa.**

Ponerle ropa fácil de quitar. En el período de entrenamiento cuidado con vaqueros con cremalleras fuertes o botones apretados. **Elegiremos pantaloncillos con elásticos fáciles de manipular por el niño o la niña.**



Control de esfínteres DIURNO

Programa de entrenamiento



2 Poner al niño o niña a hacer pis en el váter cada hora y media durante los primeros quince días (es conveniente ajustar un adaptador o usar un orinal porque algunos niños pueden tener miedo a caerse).

1 Quitar el pañal durante el día.

3

Es muy importante hacer una asociación verbal con la acción, se le dice que va a hacer pis y que lo repita.

4 Cada vez que lo sentemos y haga pis se le reforzará con alabanzas. Si no lo hace procuraremos no prestar atención.

5

Si consigue hacer pis cada vez que lo sentemos, iremos alargando, durante los siguientes 15 días el tiempo entre una y otra vez que lo sentemos.

6

A partir de este tiempo, pasaremos a reforzar únicamente cada dos veces que lo consiga.



7

Después de 15 días, una vez que consiga hacer pis todas las veces que lo sentemos y, cuando empiece a pedir que necesita ir al servicio, le reforzaremos esta conducta una vez al finalizar el día.

8



Cuando ya lo pide independientemente, consideramos que el programa ha tenido éxito. Ya no necesita refuerzo porque ya domina esta habilidad.



Algunas recomendaciones para el control intestinal

- Iniciar esta habilidad después de las comidas ya que aumenta el porcentaje de éxito.
- Procurar sentarle en el servicio unos veinte minutos después de cada comida.
- Aprovechar su deseo de imitación instigándole a realizar la evacuación cuando su hermanitos o primos lo estén efectuando, también con cuentos alusivos como los que presentamos en las viñetas.
- No obligar al niño a sentarse en el orinal si se resiste, aquí nuestras habilidades y nuestra paciencia juegan una baza definitiva.
- Puede ser muy importante la observación de movimientos que indiquen que el niño tiene gana de hacer caca. Los aprovecharemos para ponerlo inmediatamente en el váter.
- Si lo consigue, premiar con alabanzas; si no, animar a seguir intentándolo.

Recuerde

A pesar de estas recomendaciones, si al pasar la etapa infantil su hijo aún no controla esfínteres, debería consultarlo con un especialista.



Orientaciones generales *para el* **CONTROL DE ESFÍNTERES**

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla

eoecazorla.blogspot.com

eoecazorla@gmail.com

[@EOECazorla](https://twitter.com/EOECazorla)

