



Consejos prácticos para el control de esfínteres

El control de esfínteres tiene que ver con la maduración física y neurológica del niño; no tiene nada que ver con la inteligencia ni con los rasgos del carácter del niño (no es que sea caprichoso, perezoso o cabezota).

Cuándo debe iniciarse el control de esfínteres

- Cuando el niño esté preparado y presente signos para ello (suele ocurrir entre los 24 y los 32 meses de edad):
 - Es capaz de ir al baño caminando.
 - Se sienta de forma estable en el retrete.
 - Se mantiene seco durante al menos 2-3 horas.
 - Es capaz de ponerse y quitarse la ropa sin ayuda.
 - Tiene la capacidad de comunicar la necesidad de ir al retrete (lenguaje expresivo).
 - Se da cuenta de los escapes.
 - Es capaz de imitar conductas y seguir instrucciones.
- Cuando el padre y/o la madre tenga tiempo suficiente para entrenarlo de forma constante y diaria durante un tiempo mínimo de tres meses:
 - Al principio es inevitable que el niño tenga escapes.
 - Hay que evitar reñirle o castigarle.
 - Hay que ir al ritmo del niño, paso a paso, y tener mucha paciencia.

Cómo se inicia

- Decida las palabras que utilizará para nombrar la micción, la defecación, la ropa y los utensilios.
- Es conveniente tener un orinal o una silla orinal en una zona cercana a donde el niño juega. También se puede utilizar un reductor de la taza del inodoro con una banqueta poder apoyar los pies.
- Resulta útil que el niño vea a su padre/madre o a otros niños usando el inodoro y que le explique qué hacen.
- Al principio permítale sentarse en el orinal vestido, una semana antes de hacerlo sin ropa, incluso deposite el pañal sucio dentro del orinal para establecer la conexión de ambos actos (sentarse y evacuar).
- Use frases sencillas para crear conexiones entre los gestos y la evacuación. (“¿Tienes pipí?”, etc.).
- Es fundamental tener calma y elogiar el esfuerzo aunque no tenga éxito.

- El niño debe llevar ropa fácil de quitar y poner sin ayuda.
- Asegúrese de que las heces son blandas, para facilitar la evacuación. Si es necesario, cambie la dieta aportando más fibra vegetal.
- Evite conductas que puedan asustar al niño, como insistir demasiado, reñirle o tirar de la cadena de la cisterna cuando aún está sentado. Anímele a tirar el papel en el inodoro y a *despedirse* antes de tirar de la cadena.
- Retírele el pañal durante todo el día, excepto en las horas de sueño.
- Hágale beber bastante agua.
- Lleve al niño al orinal, haga que se siente después de cada comida y cada dos o tres horas, o cada vez que pueda anticipar la necesidad de eliminación, pero hágalo solamente durante cinco minutos, como máximo.

Si no hay progresos, interrumpa el entrenamiento e vuelva a intentarlo al cabo de unos tres meses. Si es un momento de estrés para la familia o para el niño —como el inicio del colegio o la llegada de un hermano— es mejor posponerlo a una época más tranquila.

Entrenamiento en la guardería

Muchos niños reciben el entrenamiento en la guardería, lo cual tiene la ventaja de que ven a otros niños que ya usan el inodoro o el orinal, y eso les puede servir de estímulo y de motivación. Aun así, debe continuar el entrenamiento en casa, y es importante mantener las mismas estrategias en casa y en la guardería.

Un porcentaje alto de niños crean resistencia o rechazo al inodoro, lo cual suele estar relacionado con los intentos de entrenamiento a una edad demasiado temprana para ese niño, por inmadurez, miedo, ansiedad, estreñimiento crónico... En estos casos posponerlo suele solucionar el problema.

Recursos en línea

- FAMILIA Y SALUD. *Controlando esfínteres, ¿cómo lo hago?* [en línea]. <www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/eventos-del-desarrollo/consejo-anticipado/controlando-esfinteres-como-lo-hago>
- EN FAMILIA: *¿Cómo enseñarle a usar el orinal?* [en línea]. <enfamilia.aeped.es/edades-etapas/como-enseñarle-usar-orinal>
- ESCUDERO, Consuelo; MARTÍNEZ, Carmen. “Aventuras y desventuras del control de esfínteres”. En: *Famiped*. Vol. 2, n.º 1 [febrero 2009]. Disponible en: <www.familiaysalud.es/sites/default/files/05.control_esfinteres.pdf>
- FAMILIA Y SALUD. *Enseñando el control de esfínteres* [en línea]. <www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/libros/cuentos-para-educar-y-crecer/ensenando-el-control-de-esfinteres>