



## **ORIENTACIONES PARA EL CONTROL DE ESFÍNTERES**

Se entiende por **control de esfínteres** el proceso de aprendizaje de los hábitos higiénicos relacionados con la micción y la defecación que tiene lugar durante la infancia. En el desarrollo evolutivo infantil, el control de esfínteres se efectúa alrededor de los dos-tres años de edad, aunque esta edad puede variar según la madurez del niño.

Este hábito tiene gran importancia tanto para la familia como para la correcta integración del niño en su entorno escolar y social, pero sobre todo para él alumno por el hecho de alcanzar un gran progreso en su autonomía personal.

Este aprendizaje es relativamente complejo, tanto para los adultos que lo enseñan como para el niño, puesto que implica un control muscular voluntario consciente e inconsciente (durante la noche), atención, conciencia del funcionamiento corporal, etc, por lo que hay que determinar el nivel madurativo y de prerequisites alcanzado por cada niño antes de iniciar el aprendizaje para que así garanticemos el éxito. De no iniciarlo en el momento que el niño está preparado el esfuerzo no tendrá el resultado esperado y sí podrían darse posibles efectos adversos o rechazo por parte del niño.

Comenzaremos trabajando exclusivamente el control de esfínteres diurno, y no comenzaremos con el nocturno hasta que el primero no se haya altamente consolidado. Por norma general, el control nocturno se inicia un año después de forma espontánea y sin mayores dificultades, ya que el músculo esta ejercitado.

Es conveniente que se realice en un momento estable y conocido; reservar a ser posible, un fin de semana largo, vacaciones para que haya una dedicación máxima... y que se habitúe con una persona o en un ambiente, antes de generalizar a otros momentos. También es aconsejable que se inicie en primavera y verano, por el calor y el uso de ropa más ligera.

Una vez iniciado el proceso de aprendizaje, éste no se debe alterar de forma "caprichosa", poniéndole y quitándole los pañales a conveniencia de salidas, visitas... Se trata de que el niño comprenda qué, cómo y dónde debe hacer siempre sus necesidades por eso la rutina y la constancia es fundamental para que su proceso mental se realice antes.



Nuestra experiencia nos dice que es importante ser sistemáticos en el procedimiento y tener mucha paciencia, ánimo y confianza en el logro. Los “accidentes” serán frecuentes, pero se espaciarán.

Consideramos también de vital importancia para alcanzar el éxito, la colaboración del centro educativo en el que se encuentra el niño y que se actúe de manera conjunta en todos los contextos.

A la hora de comenzar cualquier nuevo aprendizaje no podemos olvidar, las características psicopedagógicas de quien aprende. La falta de habilidades comunicativas o las dificultades para generalizar lo aprendido a diferentes contextos (por ejemplo casa y colegio) tienen que ser tenidas en cuenta. Instaurando formas alternativas al lenguaje oral para comunicar la necesidad de ir al WC (mediante gestos o señalando imágenes) y planificando convenientemente el aprendizaje de la habilidad para controlar esfínteres en cada nueva situación paliaremos estos dos inconvenientes.

A menudo es un tipo de aprendizaje generador de tensiones en el ámbito familiar, y el niño puede utilizarlo como forma de llamar la atención o para evitar situaciones específicas (por ejemplo en el colegio ante una tarea dificultosa). Por lo tanto, es fundamental que se haga un planteamiento inicial adecuado que evite generar sentimientos negativos.

Las pautas que proponemos están basadas, como gran parte de los métodos de aprendizaje de hábitos, en técnicas conductuales. Utilizamos la observación, el modelamiento, las aproximaciones sucesivas, el refuerzo de conductas alternativas, la práctica positiva y el encadenamiento, entre otras.

## FASES DEL PROGRAMA

**1.- Detección de Prerrequisitos:** madurez fisiológica necesaria (factores orgánicos o ambientales). Antes de comenzar deben valorarse adecuadas las respuestas a las siguientes cuestiones:

- Edad del niño/a:
- ¿Por qué queremos iniciar el control de esfínteres en este momento?



- ¿Manifiesta de alguna forma (gestos o con palabras) que tiene ganas?
- ¿Y cuando lo ha hecho?
- ¿Comprende ordenas sencillas? (siéntate, espera, ven...)
- ¿Se desplaza autónomamente, tiene motricidad fina y coordinación suficiente?
- ¿Habrá colaboración por parte de todas las personas que están al cuidado del niño/a con respecto a las pautas a seguir?
- ¿Van a iniciar en el centro educativo el control de los esfínteres? Si no lo van a iniciar aún ¿por qué causas se lo han planteado así?
- ¿Ha tenido algún cambio importante en los últimos días? (inicio escolar, nacimiento de hermano, abandono de algún hábito, cambio de domicilio...)
- ¿Conoce dónde está situado el cuarto de baño y para qué sirven cada uno de los elementos que allí se encuentran?
- ¿Ha hecho algún intento en casa de enseñar el control de esfínteres?
- ¿Cómo lo ha realizado? ¿Cómo ha reaccionado el niño/a?



- ¿Da muestras de alguna manera el niño /a de sentirse incómodo /a cuando está mojado?
- ¿Tiene cierta autonomía para vestirse/desvestirse?
- ¿Tiene el niño/a un horario regular para hacer pipí o caca?
- ¿Permanece con el pañal seco durante unas horas?
- ¿Permanece sentado/a durante al menos 5 minutos?

**Básicamente un programa de control de esfínteres se debe iniciar cuando:**

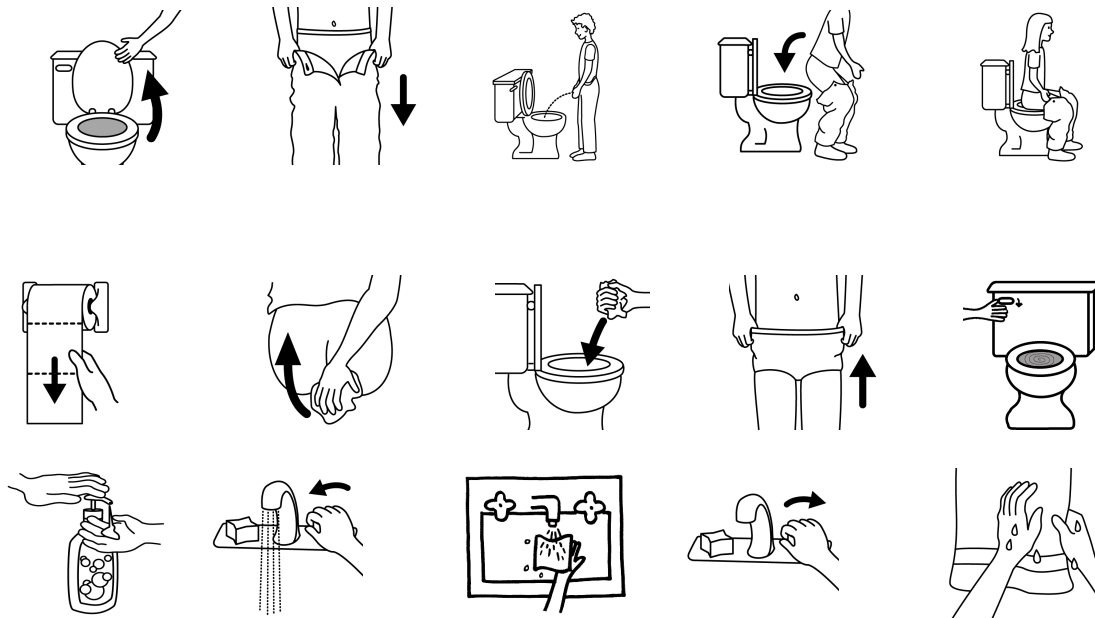
- El niño es capaz de estar “seco” al menos durante 50 minutos sin pañal.
- El niño puede permanecer tranquilo sentado en el inodoro u orinal durante un par de minutos.
- El niño muestra algunos signos de “notar” o ser consciente de que está mojado o sucio.
- El niño es capaz de seguir algunas órdenes sencillas.
- Existe acuerdo y colaboración entre la familia y la escuela para llevar a cabo el programa.

**2.- Decidir la Fecha de inicio de acuerdo con el centro educativo.**

FECHA: \_\_\_\_\_

### 3.- Fase de Preparación y Registro de datos

- a) En primer lugar debemos hablar con el niño y explicarle lo que vamos a hacer, así como animarle para que colabore ya que “va a ser mayor” mostrándole como los hermanos, padres... utilizan el WC (haciéndole ver todos los pasos). También podemos jugar con algún muñeco y realizar los pasos del hábito del uso del WC con él o emplear apoyos visuales (dibujos-pictogramas) o fotografías propias de los pasos.)



- b) Vamos a empezar a observar la frecuencia con la que el niño/a hace pipí y caca. Para ello tenemos que:

- Quitar los pañales.
- Debe llevar ropa que se pueda manipular con facilidad (un pantalón elástico o falda).
- Debe estar cómodo/a cuando se siente en el water (utilizar un adaptador o un taburete bajo para que pueda apoyar los pies).
- Si decidimos utilizar un orinal **siempre debe estar** en el cuarto de baño.
- Mientras más líquido beba más ganas tendrá de hacer pipí y más oportunidades tendremos de enseñarle dónde debe hacerlo.



#### 4. Fase del Aprendizaje

**Es muy importante realizar todo el proceso organizado en rutinas estables y que el niño perciba el proceso de esta forma.**

- Establecer unos momentos fijos para llevarlo al baño. Al principio el intervalo debe ser muy pequeño (cada 20 minutos o media hora como mucho), cuando estimemos durante cuanto tiempo retiene el pipí iremos prolongando estos intervalos.

- Cuando lo sentemos, debemos conseguir que permanezca sentado/a el tiempo suficiente. Es mejor no utilizar juguetes que lo distraigan del fin último que es hacer pipí, pero si podemos hablarles, contarles cuentos, etc. No es aconsejable que permanezca sentado/a más de 10 minutos. Es importante alabarle por permanecer sentado/a y decirle cariñosamente que haga pipí o caca.

- Hay que anticiparle que es lo que vamos a hacer, siendo muy claros en las palabras que utilicemos. Por ejemplo: "Vamos a ir al **cuarto de baño** para hacer **pipí** en el **water**, primero nos bajamos los pantalones, después nos bajamos los calzoncillos (o braguitas), nos sentamos en el **water** porque vamos a hacer **pipí** en el **water** " (No temáis ser repetitivos, es muy importante asociar las palabras claves (CUARTO DE BAÑO, PIPI, WATER) con el control de los esfínteres.

- Si hace pipí hay que alabarle inmediatamente y darle alguna recompensa todas las veces que lo haga correctamente durante el periodo de aprendizaje. Las recompensas son fundamentales para el éxito. Por recompensas podemos entender:

a. Alabanzas y atención por parte del adulto, sonrisas, besos, abrazos...

b. Alimentos preferidos: zumos, chuches.

c. Actividades que le gusten.



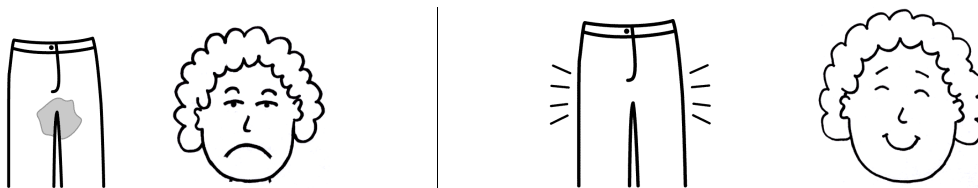
Escoged recompensas que realmente estimulen al niño /a, pero lo que no tiene nunca que faltar son las alabanzas, entre ellas la de que “ya es mayor”.

- Si no hace pipí lo sacaremos del cuarto del baño sin decir nada. (A los niños les motiva para orinar de pie apuntar a trozo de papel que tiremos a la taza).

. Cuando notemos que tienes ganas (movimientos o gestos), debemos ir rápidamente con él a ponerlo al WC, diciéndole “vamos, vamos, espera un poco, el pipí lo hacemos en el water...” Es conveniente encontrar el medio de comunicarnos con él para que exprese su necesidad ya sea mediante palabras (pipí, caca, quiero ..., voy a hacer...), mediante gestos (señalándose la vejiga o culo o indicando el lugar y cogiendo de la mano...) o por pictogramas (puede ser alguno que le resulte relevante de los arriba mostrados) o fotos alusivas de él mismo.

- Si se hace pipí encima, le reprenderemos **suavemente**. Por ejemplo: "NO, aquí no se hace pipí, el pipí se hace en el WATER" (poniéndonos serios). Así mismo debemos llevarlo al cuarto de baño para enseñarle el WC e incluso podemos sentarlo un momento para recordarle el lugar conveniente.

- Al lavarlo podemos utilizar agua que no esté muy templada (sino más bien fría) y manifestarle que estar sucio/a es una sensación desagradable. (Los gestos de la cara transmiten fácilmente esta sensación. También podemos usar pictogramas.



- No debemos nunca "exigirle" que haga pipí ya que esto puede provocar rechazo por parte del niño /a o fijación para requerir nuestra atención.

- Si realmente queremos llevar un seguimiento de los progresos alcanzados o estimar con mayor fiabilidad durante cuánto tiempo retiene el pipí es conveniente ir anotándolo. Para ello podéis utilizar la ficha de registro 1.

- La ficha 2 puede servir para recordar los pasos a seguir en el aprendizaje y como evaluación de los progresos. A esta ficha se le pueden pegar pegatinas



con caritas sonrientes cada vez que todo haya ido bien. Esto estimulará al niño y le motivará a seguir avanzando. Si se realiza con fotografías propias, el aprendizaje será más significativo.



En esta fase tenemos que tener en cuenta dos aspectos:

- Debéis decidir si el niño usará orinal o WC. Nosotros recomendamos el WC (con adaptador y peldaño), pero si hay rechazo por miedo o dificultades motoras podemos empezar (temporalmente) por el orinal.
- Si observamos que el niño/a no comprende nada, y que no hemos conseguido ningún progreso en un mes, debemos abandonar el programa (sin reproches) para iniciarlo de la misma forma dos meses más tarde.

NOTA: Para llevar un control de qué ocurre en el centro educativo podéis pedirle que os digan cuántas veces han hecho pipí o caca a lo largo de la mañana y a qué hora aproximadamente. Es importante también que os informen de si ha habido algún "accidente" (si se ha hecho pipí o caca encima). El mismo registro poniendo el horario en que permanece en el centro puede servir.

## 5. Fase de Consolidación

Hay que procurar saber detectar cuando tiene ganas, o tener en cuenta si lleva mucho tiempo sin hacer para preguntarle si lo necesita y que él vaya tomando conciencia de esto antes de hacer.

Después habrá que pedirle que nos lo diga cuando lo necesite, sin tener que ponerlo continuamente.

En esta fase él va realizando el proceso sólo o con alguna pequeña ayuda (cremalleras, botones, para limpiarlo bien...).

## 6. Fase de Generalización

Es una fase posterior (puede ser de varios meses más tarde) en la que el niño deberá ir él sólo, sin tener que avisar ni pedir ayuda. Los lugares





conocidos son los más fáciles de generalizar (escuela , casa de abuelos...), para ayudarles a generalizar todas las personas de su entorno deben seguir las mismas rutinas. No obstante en los sitios diferentes a su entorno habitual deberemos acompañarlo cuando nos lo pida.

## **ALGUNAS RECOMENDACIONES MÁS**

- Los refuerzos, que inicialmente deben ser abundantes y “exagerados” (en el caso de las alabanzas) deben ir siendo menos frecuentes cuando va avanzando en los progresos, hasta desaparecer, aunque siempre debéis manifestar la satisfacción que sentís por el logro conseguido y “lo mayor que es”.
- El papel higiénico a veces se presta a juego o a rechazo, por ello os aconsejamos toallitas húmedas.
- Desde el principio debe salir siempre totalmente vestido del cuarto de baño con vosotros, pues de lo contrario no asentará esta idea y puede habituarse a salir de cualquier manera. Podéis ponerle un dibujo recordatorio en la puerta y en caso de que salga a medio vestir, entrad con él en el aseo para que se vista siempre dentro antes de salir.
- Cuando tenga “escapes” no debéis manifestar gran disgusto pues podría gustarle requerir esa atención sobre él continuamente (aunque sea negativa). Lo mejor es limpiarlo en silencio y hacerle colaborar en la limpieza. Si alguna vez (en un accidente) juega con las heces actuar de la misma forma, sin aspavientos.
- Si tienen miedo al retrete (a veces ocurre que temen a caerse dentro del agujero, al hecho de que caiga algo de ellos al vacío o al ruido del agua cuando corre) antes de iniciar el aprendizaje hay que ir acercándolo progresivamente, aunque en principio no se siente, pero que esté cerca para que se acostumbre, que oiga la cadena. También podemos empezar porque haga en el pañal junto al retrete, soltarle el pañal un poco... o bien puede empezar por usar el orinal (siempre situado en el cuarto de baño).
- Cuando los niños van estreñidos a veces les cuesta mucho defecar y se muestran muy rígidos, la novedad del WC es además un impedimento, por esto aguanta hasta que le ponemos el pañal. Tened paciencia y dadle el máximo de alimentos con fibra, fruta y zumos con el objetivo de mejorar el tránsito intestinal. Le puede ayudar ponerle un taburete o peldaño para que apoye los pies cuando esté sentado en la taza ya que en esta posición sin apoyo al suelo es difícil hacer fuerza. En caso



necesario, si le da miedo porque se hace daño debido al estreñimiento, debéis consultar con el médico la conveniencia de usar supositorios u otros medios que le alivien del estreñimiento y en consecuencia del miedo y el dolor. Una vez que adquiera regularidad se suprimirán los apoyos.

- A veces pueden aguantar mucho rato sin hacer por no sentarse en el WC y esperan a que nos preocupemos lo bastante para ponerles el pañal (en ocasiones están acostumbrados a hacer un determinado lugar o rincón), por esto en todo caso, es mejor ponerle el pañal flojo para observar cuando hace sus necesidades y acompañarlo con cariño al cuarto de baño cuando las esté haciendo, intentando que rompa con esa rutina y se aproxime progresivamente primero al cuarto de baño, luego al WC y finalmente que se siente ya sea en orinal o en la taza del WC.

### **FICHA 1: REGISTRO DE FRECUENCIA**

Nombre del Niño:  
Semana:

<b>HORAS</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>8:00</b>							
<b>9:00</b>							
<b>10:00</b>							
<b>11:00</b>							
<b>12:00</b>							
<b>13:00</b>							
<b>14:00</b>							
<b>15:00</b>							
<b>16:00</b>							
<b>17:00</b>							
<b>18:00</b>							
<b>19:00</b>							
<b>20:00</b>							
<b>21:00</b>							
<b>22:00</b>							
<b>23:00</b>							
<b>24:00</b>							

CLAVES: • **PW**: Pipí en el water.  
• **CW**: Caca en el water.  
• **PE**: Pipí encima  
• **CE**: Caca encima



## **Ficha 2: Pasos para el Aprendizaje del Control de Esfínteres**

A continuación se exponen los pasos a seguir en la cadena de ir al cuarto de baño: (Se pueden hacer pictogramas y una tabla con estos pasos donde él mismo ponga las pegatinas)

1.- Detectar y expresar la necesidad.

1- Dirigirse al cuarto de baño.

2- Bajarse la ropa.

3- Quedarse de pie ante el retrete (pipi de niños) o sentarse en él.

4- Eliminar en el retrete.

5- Limpiarse.

6- Subirse la ropa.

7- Hacer correr el agua del retrete

8- Lavarse las manos.

9- Refuerzo.