

EL CONTROL DE ESFINTERES EN LOS NIÑOS/AS DE 3 A 6 AÑOS

1. ¿QUÉ ES EL CONTROL DE ESFINTERES?

El control de esfínteres es un proceso de aprendizaje de los hábitos higiénicos, relacionados con la micción y la defecación que tiene lugar durante la infancia.

El control de la micción se realiza en torno a los tres años y el de la defecación hacia los dos años y medio.

El control de esfínteres supone el paso de un comportamiento reflejo automático a una conducta voluntaria y controlada. Viene dado por el desarrollo y crecimiento del niño, tanto físico como psicológico. No se aprende, se adquiere cuando el niño está maduro para ello ya que son adquisiciones paulatinas y lentas que llevan mucho tiempo.

La mayoría de los niños alcanzan el control diurno entre los dos y los tres años. Sobre los cinco años ha adquirido ya el control nocturno. Es importante saber que cualquier situación que suponga tensión o ansiedad puede interferir en el control de esfínteres.

El control de esfínteres pertenece a un momento del desarrollo que se verá favorecido, siempre, por un ambiente relajado y una actitud serena.

Controlar esfínteres no es solo una cuestión orgánica, que se acabará logrando en un momento u otro. Controlar esfínteres tiene unas consecuencias psicológicas, es un aprendizaje importantísimo para el niño y no debiéramos restarle importancia.

El autocontrol tiene que ver con inhibir acciones y el control de esfínteres hace madurar al niño en este sentido. Aprender a controlar los esfínteres es una cuestión de gran envergadura dentro del aprendizaje. Es una gran conquista mental. Aprender a hacer pis, como aprender a leer, aportan madurez al cerebro. Desde luego: Nunca hay que obligar al niño a hacer algo que no puede.

Y aunque es verdad que la máxima seguridad de maduración la encontramos a los dos años, muchos niños pueden controlar el pis y la caca después de los doce meses. No existe una edad a la que quitar el pañal, debemos tener en cuenta la madurez del niño. El sistema nervioso debe estar maduro para que el pañal sea quitado pero si actuamos convenientemente en el tiempo, lo que hacemos es estimular las funciones cerebrales, por lo que el niño ejercitará más y mejor su sistema nervioso.

Entre los 12 y los 18 meses, el niño comienza a tomar conciencia de su necesidad de orinar al reconocer las señales de distensión y de llenado procedentes de su vejiga. Este avance se produce como consecuencia de la maduración del sistema nervioso. En este momento puede ser que el niño empiece a hacer alusiones al pis, por ejemplo, adopta ciertas posturas como las piernas en tijera, pone caras, gestos, muecas, muestra molestas ante el pañal y el pis o la caca que hay en él, se le quita el pañal y lo tiene seco (en la siesta), indica necesidad de ir al baño con ademanes o muecas.

A los 3 años la mayoría de los niños ya han aprendido a contraer los músculos pélvicos, son capaces de inhibir el vaciado y retener la orina durante cierto tiempo cuando su vejiga está llena, y de iniciar voluntariamente la micción. En esta etapa la capacidad de la vejiga aumenta progresivamente.

2. ¿QUÉ NECESITA UN NIÑO/A PARA ADQUIRIR EL CONTROL DE ESFÍNTERES?

- Que sean respetadas sus iniciativas.
- Confiar en sus capacidades.
- Respetar los ritmos propios de desarrollo.
- Sentirse seguros a través de relaciones personales afectivas, estables, continuas y cálidas.
- Acompañarlo en el desarrollo del sentimiento de eficacia y autoestima.
- Ser acompañados con empatía comprensiva en sus esfuerzos.
- Respetar la iniciativa de asumir la responsabilidad que los posiciona cada vez más satisfactoriamente frente a lo esperado por los adultos.
- Tener conciencia de sí, utilizando el YO y el MIO.
- Poseer lenguaje comunicacional. (poder ser entendido)
- Tener noción de su esquema corporal básico. (brazos, piernas cabeza, etc.)
- Reconocer las nociones de arriba, abajo, adentro afuera, delante detrás.
- Tener experiencias de primeras elecciones (ropa, juguetes)
- Tener experiencia de algunas despedidas previas (chupete, mamadera, cuna con barrotes)
- Poseer destrezas motrices que le permitan agacharse, girar, subir, bajar, saltar.
- Tener habilidad para subirse y bajarse el pantalón, calzoncillo o bombacha solito o solita.

3. ETAPAS QUE ATRAVIESAN LOS NIÑOS/AS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL CONTROL DE ESFÍNTERES

1. Hacen pis y caca en el pañal, sin mostrar ningún interés respecto al tema.
2. Avisan que se hicieron luego de que están sucios.
3. Avisan mientras están evacuando sus esfínteres.
4. Registran la necesidad fisiológica de hacer pis y caca y pueden avisar antes.
5. Tienen ganas, avisan y llegan al baño sin que se les escape. Pueden esperar.

- Por lo general comienzan a controlar primero de día y luego de noche.
- Por lo general se controla primero la orina y luego las heces.
- Existe "el shock de la primera vez", entre la primera vez que deposita su pis y/o su caca en el inodoro, y las siguientes, pueden pasar entre 1 semana ó varios meses.
- Las nenas suelen lograr el control un tiempo antes que los varones.
- El 90% de los niños controla esfínteres entre los 2 y 3 años sin necesidad de ser entrenados.
- El control definitivo se da aproximadamente a los 6 años.
- Ante cualquier situación especial es esperable que se den retrocesos.
- Entre los pañales y la ropa interior existen bombachas y calzoncillos de aprendizaje que son útiles para favorecer este período de transición.

4. ¿A QUÉ EDAD DEBE DEJAR EL NIÑO/A LOS PAÑALES?

Los niños pueden dejar los pañales cuando están maduros para hacerlo biológica, psicológica y afectivamente. Por lo tanto se toma un período entre los dos y tres años como un parámetro estadístico y una referencia, ya que cada niño y sus circunstancias son particulares y se desenvuelve dentro de un entorno sociocultural que lo determina un niño controla esfínteres, deja los pañales, cuando él retiene y deposita su pis y su caca cuándo y dónde desee y no cuando y donde le indiquen. Por lo tanto hay que esperar su propio tiempo.

El niño de dos años generalmente está preparado para iniciar el control intestinal unos cuantos meses antes que el de la micción.

El tema del control de esfínteres es muy delicado e importante, no hay que apresurarse para conseguir buenos resultados. Generalmente los niños a los 2 años de edad comienzan a tener percepción de los deseos de hacer pis o caca, pero el momento justo es muy variable.

Hay que respetar cada etapa para no favorecer problemas como la constipación o la incontinencia fecal o urinaria. Cuando su hijo camine y hable va a poder referir ganas de hacer pis o caca y, además va a haber madurado adecuadamente.

Pero hay tres etapas que son cruciales: dice caca o pis cuando ya se hizo, lo dice cuando se está haciendo, avisa que se está por hacer. Cada etapa es evolutiva y toma un tiempo variable.

Generalmente es mejor comenzar con el control de orina, teniendo paciencia y nunca castigarlos por no lograr la continencia. Cuando diga que se hizo, cámbielo y felicítelo por avisar, luego muéstrole que tira el pañal sucio y saludelo alegremente para que no piense que es algo malo o feo.

En esta etapa déjelo jugar con barro, plastilina o masas, y use recipientes para ir pasando agua de uno a otro; estos juegos refuerzan la idea de continencia. En la segunda etapa no vaya corriendo al baño y lo desvista intempestivamente, por el contrario déjelo solo y tranquilo, dale confianza y luego cámbielo como lo hizo en la primera etapa.

Con el tiempo vaya pidiéndole que le avise antes, y muéstrole el inodoro adaptado para su comodidad.

Cuando avise que está por hacer vaya rápidamente al baño y siéntelo para que haga, luego como antes despida alegremente los desechos.

No lo rete si algún día vuelve a la etapa anterior. Recuerde nunca sentarlo en el inodoro mientras ve la tele durante horas, porque eso no es lo que debe hacer cuando tenga ganas de hacer pis o caca, y tenga en cuenta que el control de esfínteres nocturno es más tardío.

Este es un camino algo largo pero que todos los niños sanos en uno u otro momento terminan de recorrer exitosamente.

5. ACTUACIONES DE LOS PADRES Y MADRES PARA AYUDAR AL NIÑO/A DURANTE ESTE PROCESO

El control de esfínteres es una destreza configurada en el ámbito de la autonomía personal que preocupa a muchos padres ya que es indispensable para participar en los ambientes sociales, y quien no lo ha logrado, ve limitado su acceso a muchas actividades.

Para llegar a la consecución de dicho proceso será necesario llevar a cabo una serie de actuación por parte de los padres:

- Tener muy claro y presentes los hábitos que queremos conseguir.
- Acompañar a los niños en estas actividades e indicarles como hacerlas.
- Su realización deberá llevarse a cabo en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo ya que estamos empezando.
- Evitaremos etiquetar a los niños con palabras o expresiones como “eres un meón” ya que la angustia puede provocar más ganas de hacer pipí.
- El control del pis por la noche comenzará una vez que se haya controlado bien durante el día.
- Recordar que cada niño tiene su propio ritmo y por lo tanto hay que confiar en su desarrollo estimulándolo positivamente y enseñándole pero nunca exigiéndole.

- Llevar un control sobre las horas en las que el niño orina o hace caca durante una semana.
- No volver a poner el pañal aunque tengamos que estar cambiándole continuamente.
- Conseguir unos correctos hábitos higiénicos requiere por parte de padres y madres el seguimiento de una rutina, orden y horarios fijos que permitan al niño interiorizar el hábito que queremos conseguir y propiciar una mayor autonomía.
- Para afrontar todo este proceso son necesarias por parte de los padres actitudes de perseverancia y paciencia, además de buen sentido del humor.

6. PAUTAS A TENER EN CUENTA PARA LLEVAR A CABO EL CONTROL DE ORINA DIURNO

El aprendizaje del control de esfínteres durante el día (pis y caca) tiene lugar en los primeros tres años de vida del niño. La enseñanza del control de la vejiga y del intestino es recomendable comenzarla alrededor del año y medio, con paciencia y haciendo de ello una experiencia agradable y divertida para el niño y para la niña. El Psicólogo Escolar ofrece orientaciones sobre cuál es la edad más adecuada para empezar este entrenamiento, sin perder de vista que el niño debe tener suficiente madurez para este aprendizaje. El aprendizaje del control de esfínteres (pis y caca) durante el día depende de cada niño, de su nivel de madurez.

El comienzo de la enseñanza del control de esfínteres se puede iniciar alrededor de los 18 meses, como norma general, pero antes debemos asegurarnos que el niño está maduro para ello.

¿Cómo saber si el niño tiene suficiente nivel de madurez? ¿Qué prerequisites deben darse antes de que se pueda aprender dicho control? Vamos a detallarlos:

- El niño debe saber algunas palabras relacionadas con el uso del váter, como por ejemplo, pis, caca, orinal, etc. (aunque las diga a su manera), y debe diferenciarlas y entender lo que significan.
- También debe conocer las partes y funciones del cuerpo relacionadas con el pis y la caca, por donde salen, etc. Aprovechar la hora del baño para que el niño las aprenda. El niño debe ver a sus padres, especialmente al de su mismo sexo, como utiliza el váter.
- Debe ser capaz de sentarse en la taza y/o en el orinal, y no debe tener miedo al agujero del váter ni al ruido de la cisterna, etc.
- Debe distinguir entre estar mojado y estar seco. Cuando el niño se da cuenta de que se ha mojado puede asociarlo con las sensaciones de hacer pis, y de ese modo puede llegar a anticipar las ganas de orinar. Para ayudarlo a diferenciar seco/mojado podemos preguntarle a menudo si va mojado, tocándole el pañal y haciendo que lo compruebe por sí mismo.

- Debe diferenciar también entre ir limpio e ir sucio. Cuando observemos que el niño se va a un rincón o hace gestos de estar haciendo caca en el pañal, hay que decirle lo que está ocurriendo. También preguntarle si va limpio o sucio, que él lo compruebe, etc.

- El niño debe saber ir al cuarto de baño por sí mismo.

- También debe ser capaz de bajarse los pantalones y braguitas, y luego de subírselas.

- Debe dar señales de cierta madurez y control de la vejiga y del intestino. Por ejemplo, el niño ya no se hace caca más de una vez al día, o permanece varias horas seco, o se despierta con frecuencia seco de la siesta.

Todos estos aspectos deben estar presentes para iniciar la enseñanza del control de esfínteres durante el día. Si alguno/s no los tuviera adquiridos, es preferible centrarnos en que los aprenda antes de comenzar el entrenamiento.

Dado que se trata de habilidades que todos los niños acaban consiguiendo no hay por qué precipitarse, es preferible que este proceso resulte una experiencia agradable para nuestro hijo.

7. PAUTAS A TENER EN CUENTA PARA LLEVAR A CABO EL CONTROL DE ORINA NOCTURNO

- Podemos empezar por controlar la situación antes de ir a la cama, intentaremos que no beba líquidos una hora antes de acostarse y que haga pis antes de meterse en la cama.

- Se le puede acostar con o sin pañal, pero debemos comprobar, antes de ponerle a hacer pis, si está seco o mojado y la cantidad de pis que hace cuando va al baño.

- Si nos acostamos al menos dos horas más tarde que él podemos volverle a poner, si no, hay que buscar una hora en mitad de la noche para levantarlo.

- Intentaremos despertarnos antes de que se despierte y le llevaremos al baño inmediatamente.

- Si con dos intervalos se levanta mojado habría que introducir un intervalo más.

- Hay que encontrar los intervalos en los que esté seco e ir avanzando hacia periodos más largos.

- Mantendremos un mismo horario durante tres días consecutivos siempre que esté seco.

- En el momento que se levante mojado hay que volver al paso anterior y mantenerlo tres días más.

- Es importante registrar todo lo que ocurre para tener la referencia de los cambios que se producen en un periodo largo de tiempo.

8. BIBLIOGRAFIA

Marchesi,A. Coll, C. (1991). Desarrollo Psicológico y Educación. Madrid. Alianza.

Piaget, J. (1973). La Psicología de la Inteligencia. Crítica.

www.educaciónparalasalud.com