

## PARA ENSEÑAR EL CONTROL DE ESFÍNTERES

El **control de esfínteres** supone el paso de un comportamiento reflejo automático a una conducta voluntaria y controlada.

Página | 1

### *Antes de aplicar el programa*

- 1- Tener muy claros los hábitos que queremos conseguir.
- 2- Acompañar siempre a los niños y ensañarles **cómo** deben hacerlo.
- 3- Siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, sobre todo cuando ocurra algún "fallo" (estamos empezando).
- 4- El control del pis por la noche se comenzará una vez controlen bien durante el día o el pañal amanezca seco.
- 5- Evitaremos etiquetar a nuestros hijos/as con palabras como: "eres un meón/a", "tu hermana/o lo controló mucho antes", "estoy hart/a de quitar sábanas mojadas, ropa mojada..."y evitaremos usar castigos. (La angustia puede provocar más ganas de hacer pipí)
- 6- Recordar que cada niño tiene su propio ritmo.
- 7- Anota en un registro las horas en las que el niño o niña orina y hace caca durante una semana.

### *Comenzamos el programa*

1- Empezamos QUITÁNDOLE EL PAÑAL e invitándole a sentarse en el orinal o WC media hora antes de la que hemos anotado en periodos no superiores a dos horas. NO VOLVER A PONER EL PAÑAL aunque tengamos que estar cambiando continuamente.

Los padres debemos:

- *Ser pacientes y perseverantes*
- *Ir paso a paso*
- *Tener sentido del humor*

2- Para favorecer la creación del hábito se deberá usar en la medida de lo posible, el mismo lugar y las mismas palabras.

3- Es conveniente usar el WC desde el principio (usar taburete para pies, adaptador de taza)

**No hagas de todas las dependencias de la casa un cuarto de baño llevando el orinal a cada habitación.**

4- Una vez en el WC, permanecer sentado entre 5 o 10 minutos. Se pueden usar sonidos estimulantes (chorro de agua). Alabarle por estar sentado.

5- Si orina, reforzarle y recompensarle de manera inmediata (beso, apretón de mano...)

6- Asociar la palabra pipí al hecho de orinar y la de caca al de defecar.

7- Si no orina ni defeca, salimos del cuarto de baño sin reñirle, comentando que la próxima vez lo conseguirá.

8- No volver a invitar hasta la siguiente hora programada o hasta que veas que hace alguna señal (cruzar piernas, retorcerse, moverse de un lado a otro, tocar los genitales...)

9- A medida que se vayan produciendo éxitos, disminuir la presencia del adulto gradualmente.

10- Nunca hagas de esto un desafío entre tu hijo/a y tú. Actúa como se te recomienda, confía en él y dale tiempo para regular su hábito.

11- A veces son muy útiles los cuentos o que juegue a entrenar a sus muñecos.

### ***Algunas consideraciones:***

- El niño/a tiene que tener previamente unos conocimientos:
  - Debe conocer las palabras clave: pipí, caca, mojado, seco, limpio, sucio, pañal, wáter, orinal...
  - El niño/a debe entender lo que es la "caca " o el "pipí"
- Establecer rutinas.
- Descubrir las señales físicas y responder a ellas.
- Usar recompensas (elogia los éxitos y quita importancia a los fracasos)
- Poner ropa fácil de quitar.

### *Etapas y Actitudes en el proceso del control de la Orina*

- El niño nos trasmite que se ha hecho pipí. **Actitud:** Felicitarles por darse cuenta.
- Nos dice que tiene ganas de hacer pipí. **Actitud:** ¡Qué bien, dentro de poco podrás esperar y te dará tiempo de llegar al WC!.
- Intenta llegar a tiempo pero acude demasiado tarde y se le escapa cerca del baño. **Actitud:** Sin reprocharle, le animamos a que no vuelva a suceder.
- Logra llegar a tiempo y hacer pipí en el WC. **Actitud:** Felicitación, besos, abrazos, choque de manos...

**¡GRACIAS POR AYUDARME A CRECER!**