

www.integra.cl



Aprendiendo a dejar el pañal

Sugerencias para la familia



¿Qué es el Control de Esfínter?

Es un proceso donde las niñas y niños aprenden a reconocer las sensaciones de su cuerpo, logrando el control de los músculos de la vejiga y el intestino. Esto les permite orinar y defecar voluntariamente. Es muy importante para su crecimiento, porque favorece su confianza y les da mayor independencia.



¿Qué necesitamos para dejar el pañal?

- ▶ Paciencia y calma de los adultos que me acompañan.
- ▶ Que atiendan mis necesidades, con una actitud cariñosa y respetuosa.
- ▶ Que me animen para que haga tareas simples sin ayuda, como sacarme la chaqueta, guardar mis juguetes o alimentarme.



- ▶ Que me ofrezcan ropa que pueda bajar y subir fácilmente.
- ▶ Que me recuerden ir al baño en momentos importantes del día, por ejemplo, al levantarme, después de comer o antes de la siesta.
- ▶ Cuando me haga “pipí” o “caca” en la ropa, no me retes, ¡motívame a seguir avanzando!
- ▶ Cuando estén conmigo en el baño, hagamos algo entretenido: ¡cantemos, cuéntame cuando aprendiste a ir al baño, enséñame palabras para nombrar adecuadamente las partes de mi cuerpo, y juega conmigo!
- ▶ Cuando ya use bien la bacinica o la taza del baño, sácame los pañales en algunos momentos del día.
- ▶ Felicítame, reconociendo todo lo que me esfuerzo para avanzar, con un abrazo, besos, aplausos o palabras cariñosas, ¡eso me pone muy feliz!
- ▶ Siempre resguarda mi intimidad, no me expongas frente a otras personas ¡me da mucha vergüenza!



¿Cómo podemos saber si está preparada o preparado para iniciar el control de esfínter?

Cada niña y niño vive el proceso de control de esfínter de manera particular, pero existen ciertas señales que nos alertan a comenzar, las invito a responder:



¿Comprende y sigue instrucciones simples?	Si	No	¿Puede bajar y subir su ropa con facilidad?	Si	No
¿Muestra seguridad para caminar y sentarse?	Si	No	¿Pide ir al baño o usar la bacinica a través de gestos o palabras?	Si	No
¿Le molestan los pañales, intenta sacárselos o pide ayuda para hacerlo?	Si	No	¿Permanece sin mojar el pañal por 2 horas o más?	Si	No
¿Imita conductas de las adultas como cepillarse los dientes, vestirse, desvestirse, etc.?					

Si la mayoría de las respuestas son afirmativas, es probable que sea el momento de comenzar a ayudarla/o a controlar esfínter.

¡Siga acompañando a la niña y niño a uno de los logros más importantes de su niñez, con constancia, dedicación y compromiso!



FOnoinfancia

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Si necesita apoyo acérquese al equipo del establecimiento o consulte a través del servicio Fonoinfancia 800 200 818.