



## ARTÍCULO PARA PADRES 57

# Control de Esfínteres Cuándo comenzar

Como cada niño madura a un ritmo diferente, no podemos hablar de una edad exacta para quitar el pañal a los bebés, pero la mayoría están listos alrededor de los 2 años.

En muchas ocasiones, amigos y familiares te presionan porque "ya es hora de que el niño aprenda a ir al baño". Aunque puede sonar gracioso, quien toma la decisión es, finalmente el niño.

### ¿A qué edad inicia el control de esfínteres?

La edad de inicio en el control de esfínteres también puede variar de acuerdo al grado de estimulación y convencimiento que las madres ejercen sobre el pequeño para lograrlo, el medio ambiente que le rodea y las presiones a su alrededor.

### Hay algunas reglas fundamentales:

- Durante el día el niño debe orinar en forma esporádica y no continua, esto se sabe cuando orina a intervalos de tiempo regulares superiores a una hora, como por ejemplo después de las comidas y una o dos veces entre las comidas.
- El niño debe ser capaz de dar alguna señal que indique su deseo de eliminar (una señal o gesto).
- Tener algunas nociones básicas del esquema corporal tales como arriba, abajo, adelante, atrás, para poder seguir instrucciones.
- Ser capaz de imitar o de seguir instrucciones simples como subirse y bajarse el pantalón.
- El niño debe aprender primero a sentarse en el inodoro antes de poder liberar sus intestinos allí.
- El niño debe conocer la diferencia entre estar mojado y seco, antes de aprender a no hacerse pis encima.
- El niño debe ser capaz de amanecer con varios pañales secos antes de que usted pueda esperar que no se moje en la cama.

Ante todo como deben evitarse el castigo físico y los retos verbales, los cuales solo generan ansiedad y temor en el niño, en relación con la conducta de eliminación, así como también genera sentimientos de inseguridad; con gritos y regaños no se arregla nada.

Se debe estimular al niño cuando haga lo que se espera, reforzándolo a través de elogios, sonrisas, aplausos, etc.



### **Hay tres etapas por las que irá atravesando el niño 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.

En la primera etapa, cuando diga que se hizo, cámbienlo y felicítenlo por avisar, luego muéstrenle que tiran el pañal sucio y saludenlo alegremente para que no piense que es algo malo o feo (a veces es útil decir "chau caca o pis" aunque se sienta algo raro). En esta etapa déjenlo jugar con barro, plastilina o masas, y usen recipientes para ir pasando agua de uno a otro; estos juegos refuerzan la idea de continencia.

En la segunda etapa no vayan corriendo al baño y lo desvistan intempestivamente, por el contrario déjenlo solo y tranquilo, denle confianza y luego cámbienlo como lo hicieron en la primera etapa. Con el tiempo vayan pidiéndole que les avise antes, y muéstrenle el inodoro adaptado para su comodidad. Cuando avise que está por hacer, vayan rápidamente al baño y siéntenlo para que haga, luego, como antes, despidan alegremente la caca o el pis. No lo reten si algún día vuelve a la etapa anterior.

Recuerden nunca sentarlo en la pelela en el living mientras ve 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 mas tardío.

El control de esfínteres es una situación que en ocasiones despierta mucha angustia en los padres y llega a originar situaciones de tensión con los hijos; incluso se presta a competencia entre otros niños de la misma a edad, calificando de esta forma el grado de desarrollo psicomotor, obediencia, estimulación, etcétera, siendo frecuente que secundario a esto se den actitudes de maltrato a los niños.

### **Causas de retardo en el control de esfínteres**

- Demora en el desarrollo neurológico, de ahí la importancia de saber escoger el momento apropiado para iniciar el tratamiento o la enseñanza.
- Explicar en una forma los estados de tensión y angustia.
- Exceso de castigo en la enseñanza del control de esfínteres.
- Puede presentarse por infecciones, presión muscular, o inhibición de los reflejos, por eso es preferible crear un ambiente agradable para el desarrollo de estos hábitos.

*Por la Psicopedagoga Angie (El mundo de los Bajitos)*



# Acerca del control de esfínteres

Este aprendizaje es una de las principales obligaciones del niño que comienza a caminar para adaptarse a las formas de nuestra cultura.

A veces los adultos, en su deseo de acostumbrar al niño, olvidan que deben tenerse en cuenta dos factores para crear en él los hábitos higiénicos que desean.

En primer lugar el niño debe estar maduro para el entrenamiento. No sólo ha de comprender lo que se espera de él, sino que debe tener la coordinación muscular necesaria para controlar los músculos intestinales y de la vejiga y distenderlos a voluntad en el momento y sitio determinado. En segundo lugar, el éxito del entrenamiento depende de la disposición e interés del niño en cooperar. Hasta que parezca preparado desde el punto de vista físico y emocional no debe comenzarse el entrenamiento de los esfínteres.

Hasta hace unos 35 años el entrenamiento comenzaba dentro del primer año de vida. Sólo en épocas recientes se ha comprendido que el niño no está maduro para este aprendizaje hasta su segundo año. El éxito depende por lo general de las relaciones que tenga con sus padres y de la capacidad de éstos para aceptar los accidentes con indiferencia y para expresar palabras de aliento y elogio ante los éxitos. Por consiguiente la relación del pequeño con su madre es muy importante. Si ésta es armoniosa y feliz el hijo, una vez preparado físicamente, puede aprender a controlar su esfínter sin demasiado esfuerzo.

El niño de dos años generalmente está preparado para iniciar el control intestinal unos cuantos meses antes que el de la micción. Las heces, cuando están listas para excretarse, ejercen una presión más definida y regular. Generalmente a partir del año y medio existe un control, regula el intestino, aunque éste pueda sufrir retrocesos, especialmente cerca del mes 15. Aprender a mantenerse seco es mucho más difícil. La micción no ocurre siempre de manera regular y está muy relacionada con la cantidad de líquido que se ingiere, la temperatura, la excitación y el tamaño de la vejiga.

Los padres pueden cooperar con la naturaleza llevando al niño a orinar cada dos horas aproximadamente. El control de esfínteres puede lograrse con rapidez o ser un proceso lento. Nunca se debe retar, castigar o presionar al niño por sus fallas.

*Por el Lic. Hugo Amengual (Jardín Patitas)*

*Colaboración de Marcela*

*Sala de lactantes - Turno Tarde*



# Control de esfínteres

El control de esfínteres no se aprende. Se adquiere cuando el niño está maduro para ello.

Caminar, hablar, comer, son funciones que se adquieren, cuando los niños están lo suficientemente maduros. Son adquisiciones paulatinas, lentas, que llevan mucho tiempo.

Aunque la estimulación puede influir en algunos niños, lo cierto es que todos intentarán caminar alrededor del año, comer alrededor de los 6 meses, y controlar esfínteres entre los 2 ½ y 3 años. No hay ningún apuro, puesto que la edad para comenzar a hacer todas estas cosas, no tiene relación alguna con el desempeño posterior en la vida adulta, y a nadie le van a preguntar en la universidad, a qué edad aprendió a caminar. Los adultos deberíamos preguntarnos qué nos pasa que estamos tan apurados por conseguir logros en nuestros hijos.

Al haber fijado como "normal" la edad de 2 años para el control de esfínteres, nos hemos creado un problema y sobre todo, se lo hemos creado a nuestros hijos.

Bien entrada la segunda mitad del segundo año de vida (o sea, después del año y medio) algunos bebés pueden empezar a darse cuenta cuando tienen sucio el pañal e incluso a saber cuando "se están haciendo". Este es un lento proceso que puede llevar alrededor de 2 años más, desembocando en el control de esfínteres.

Es frecuente escuchar a las mamás excusando a sus hijos que se hicieron encima, diciendo "estaba tan entretenido jugando, que se olvidó", o preguntando millones de veces antes de salir de cada lugar, si quieren hacer pis, o limitando la ingesta de líquidos a la noche para que aguante sin mojar la cama. Cuando el control de esfínteres está adquirido, estas escenas son infrecuentes. A los adultos y a los niños mayores no nos ocurren estas cosas.

## Esperar a que llegue el verano

Aprovechar el verano para quitar los pañales es una conveniencia de los adultos. Así aprovechamos con el niño de un año y medio, con el de 2, con el de 2 y medio indistintamente. Perseguimos entonces a los niños incansablemente preguntándoles si tienen ganas de hacer pis, les tocamos las ropas, los sentamos en el inodoro sin ganas, e invertimos preciosas horas en comunicarnos en esta nueva escala de valores donde lo más importante, lo que pone feliz o triste a mamá, es "si me hice o no me hice".

Quizás el mito del verano nos haya sido heredado de la época de los pañales de tela, pero hoy en día, con los descartables, con lavarropas automáticos, no hay motivo alguno para apurar los procesos evolutivos de nuestros hijos.

Algunos podrán controlar temporalmente esfínteres, cuando todos estamos de vacaciones, y tienen a mamá todo el día consigo, pero al comenzar las clases, las exigencias, las



separaciones, vuelven a “retroceder”, dejando en claro que aún no pueden ocuparse de controlar esfínteres en situaciones donde están frágiles emocionalmente.

### **¿Qué nos pasa a nosotros?**

Los adultos no hablamos entre nosotros de pises y cacas. La etapa de adquisición del control de esfínteres de nuestros hijos, nos enfrenta con muchas cosas que quizás nos cuesta ver: el placer de los niños al poder decidir casi por primera vez, si retienen su pis o su caca, y hacerlos donde y cuando los desean; la delimitación de una zona de autonomía, de la cual quedamos excluidos.

Es un espacio de poder, donde son ellos quienes deciden y les causa placer estrenar esta capacidad de hacerlo por sí mismos. Nos cambia radicalmente de lugar: aquí no podemos ordenar, ni forzar, ni apurar las cosas. Cada uno hace cuando quiere.

Nos incomodan ciertos placeres de nuestros hijos... la succión, la masturbación (mi hijo no!!!, Jamás!!!!!!) las conductas autoeróticas, y nos incomodan tanto que arremetemos contra ellos, en lugar de volver sobre nosotros mismos a ver qué nos pasa.

### **De día y de noche**

El control nocturno merece un capítulo aparte. Aunque un niño controle esfínteres durante el día, pueden pasar aún muchos meses más hasta poder hacerlo por la noche. Usualmente se dice que luego de varias noches con el pañal seco, el bebé está listo para dormir sin él.

### **A la hora de pensar en esto, es importante tener en cuenta que:**

- El niño debe estar de acuerdo y saber exactamente qué está ocurriendo, qué se espera de él (“Como hace varias noches que no mojás el pañal, te gustaría probar dormir sin él? Te pondré un plástico debajo de la sábana para que no te preocupes si te haces pis, y probaremos. Si no querés, probamos más adelante”)
- Como todo proceso, el control de esfínteres no es algo lineal, sino que habrá muchos avances y retrocesos. Esto es parte de lo esperable, y lo más importante es que nuestros hijos sepan que los acompañamos en este proceso y lo esperaremos todo lo que haga falta.
- En cualquier orden de la vida, el reforzamiento positivo es beneficioso (“qué bien lo hiciste, estoy orgullosa de vos”, “casi llegamos al baño esta vez, la próxima será mejor aún”). Bajo ningún concepto es aceptable que retemos al niño, que lo humillemos, que lo ridiculicemos o comparemos con otros amigos o hermanos que ya han logrado el control de esfínteres. Recordemos que no hay nada que él pueda hacer para controlar. No depende de que se acuerde, de que esté atento, ni de nada de eso. Se debe estar MADURO para eso, y humillarlos o pretender acelerar el proceso es tan ridículo e infructuoso como gritarle a una oruga pretendiendo que se convierta en mariposa.



## **Dobles mensajes**

Una pregunta muy frecuente en las mamás que consultan, es que temen darle un doble mensaje a su hijo si le vuelven a poner el pañal una vez que se lo han quitado.

SIEMPRE se puede volver atrás.

Los papás consultan atemorizados porque su hijo se puso “regresivo”. No se puede hablar de regresión en un niño de 2 ó 3 años, porque no se puede regresionar a un lugar del que nunca se ha salido.

Otra preocupación muy común es la de los mensajes contradictorios. Personalmente creo que damos tantos mensajes contradictorios a nuestros hijos todo el tiempo, que en el peor de los casos, este sería uno más. Pero no lo es. El único mensaje debiera ser “Te acompaño, y si ayer pudiste estar sin pañal y hoy lo necesitas, te lo pondré”. Los chicos tienen cosas mucho más interesantes que hacer a esta edad, antes que estar todo el día preocupados en sus pises y cacas.

Es común que lleguen al consultorio chicos con un diagnóstico de “enuresis secundaria”(que quiere decir que se hacen pis o caca luego de haber adquirido el control de esfínteres), cuando en realidad , indagando, invariablemente son chicos a quienes se les ha “sacado el pañal” demasiado pronto, y nunca han adquirido verdaderamente el control de esfínteres.

En estos casos, sin importar la edad de quien consulta, la solución pasa por volver a usar el pañal, por el tiempo que sea necesario, sin vivirlo como algo humillante, como un retroceso o como un castigo, sino simplemente entendiendo que esta función debe terminar de adquirirse, y como adultos, acompañaremos todo el tiempo que haga falta.

Algo comenzará a cambiar cuando dejemos de decir “le saqué la teta, le saqué el pañal, lo saqué de nuestra habitación” , y podamos tener la paciencia suficiente como para esperar a que sean ellos quienes nos indiquen el camino a seguir.