



ARTÍCULO PARA PADRES 122

Cómo dejar el pañal con alegría

La transición de pañal a bombacha o calzoncillo, puede ser muy difícil para muchos niños y sus padres, pero si te lo propones, puede convertirse en un proceso o evento feliz para todos. Hoy comparto nuestra experiencia resumida en 9 aspectos a tener en cuenta para lograr que tu hijo deje el pañal con alegría.

1. Observa y alienta:

Entre el primer y segundo año de edad, el niño va identificando el momento en que hace pis y popó, podrás notarlo en su carita o incluso te avisará pero culminada su producción. ¡Alíentalo! Y refuerza el hecho que identifique la necesidad y la anuncie. Cuando haya practicado muchas veces, y en el momento que notes que se está preparando para hacer popó (que es lo más evidente) pregúntale "¿quieres hacer popó en el inodoro?" Si se anima, bien, pero si no, si observas alguna señal de miedo o incomodidad, no insistas, no ha pasado nada. Importante: El niño aún sigue con pañal, esto es solo un paso previo.

2. Sin presiones ni exageraciones:

Es importante que alientes cada avance de tu bebé en este proceso, pero sin exagerar, no saltes de emoción cuando por fin te avisó antes de hacer pis o popó, demuestra tu alegría pero moderadamente. Importante: El niño continúa usando pañal.

3. ¿Cuándo está listo?

En la actualidad y por las recomendaciones de especialistas la mayoría de los niños dejan el pañal entre los 2 y 3 años de edad. La temporada ideal, el verano, ya que si se dan "accidentes" resulta muy práctico cambiar la ropita ligera y asear al pequeño, así como que no se expone al niño a los resfríos por tantas idas al baño.

Al margen de la edad, un niño está listo para dejar el pañal cuando: hace gestos o señales (o anuncia) que quiere hacer pis o popó, incluso cuando ya los hizo, demuestra incomodidad al estar con el pañal mojado o sucio (se toca, camina raro o no se quiere sentar), permanece períodos más largos de tiempo con el pañal seco en el día, y en la noche puede incluso no orinar y te encontrarás con un pañal sequito al día siguiente.

Si en los próximos días (o semanas) no habrán factores externos que afecten emocionalmente a tu hijo, como una mudanza, el ingreso al jardín, un nuevo integrante a la familia, eventos, etc. y da muestra clara y constante de las señales que antes te he mencionado puede ser el momento ideal para dar el paso y decir ¡adiós pañal!

4. El peque elige:

Viste que es el momento, tu peque está listo, tú estás lista, pues ¡de compras! Tómense su tiempo en elegir las bombachas o calzoncillos que más le gusten a tu peque, siempre con alegría, sin prisas ni presiones. Vean colores, personajes, etc. Si puedes, date una vueltita previa por la tiendas y sin peque, a fin de identificar diseños y evaluar calidades, y así facilitar el día de compras "guiando" un poquito a tu peque, pero él o ella elige.



5. Conversa:

Explícale de la manera más natural el proceso, lo menos que debemos hacer es crear ansiedad por si se logra o no algo.

6. El gran día:

¡Pues nada! Que es un día como cualquiera, a lo mucho dile a tu peque que se ve muy guapo o guapa con su prendita nueva, con la misma emoción como si se tratara de cualquier otra prenda. Pero ese día y sólo tú lo sabes, tu pequeñito(a) dejará el pañal, no debes dar marcha atrás y crear confusiones.

7. Mamá siempre atenta:

Para evitar frustraciones, incomodidad y tristeza, debes observar constantemente a tu bebé y si notas que por el tiempo transcurrido o por algún gesto ya necesita ir al baño pero no tiene intención de avisarte, como cuando está tan entretenido en sus juegos que se olvida de todo lo demás, debes acudir y recordarle a tu peque que deben ir al baño.

8. Accidentes posteriores... en el día y en la noche:

Todo va perfecto, tu peque ha logrado dejar el pañal sin llantos, por el contrario tranquilo (a), feliz, y orgulloso (a) por sus avances, pero de un momento a otro ocurrió un "accidente"... recuerda: ¡No ha pasado nada! Tampoco es que se ignore el hecho, pero todo debe quedar en un "bueno, se nos escapó, pero la siguiente me avisas ¿sí?" y así todas las veces que sea necesario. Te aseguro que serán muy pocas.

9. Paseos y viajes:

La constancia es importantísima. Debes conservar la misma rutina, cuidado y paciencia que tienes en casa cuando salgan de paseo o de viaje e ir preparada para brindarle toda la tranquilidad y comodidad a tu peque, y claro, para solucionar cualquier "accidente" ¿Trabajazo? Sí, pero la recompensa es enorme.

¿En cuánto tiempo tu peque puede dejar el pañal siguiendo estos pasos? Es variable, pero te puedo asegurar que tu peque estará tranquilo, sentirá tu cariño y apoyo y eso le ayudará a que el tiempo de transición sea el menor posible.

No existen métodos infalibles en el proceso de dejar el pañal, solo criterios y recomendaciones y es a partir de nuestra experiencia que solo puedo recomendarte: **Observa a tu pequeño, ten paciencia y constancia, apóyalo, aliéntalo, que siempre sienta que cuenta contigo y logrará dejar el pañal con alegría.**