



## ARTÍCULO PARA PADRES 87

# El mejor momento para que el niño se despidiera de los pañales

*Sin ansiedad. Cada niño tiene su tiempo y la paciencia es clave para encarar el cambio.*

No hay reglas, pero sí hábitos que progresivamente contribuyen a que el pequeño gane autonomía y comience a reemplazar este recurso por el baño.

Se aproxima el verano y, con él, la ansiedad para que el pequeño o pequeña deje los pañales. Sin embargo, como casi todo en la vida, no hay recetas para que eso suceda. Pueden presentarse idas y vueltas, avances y retrocesos. Y, por sobre todas las cosas, tiene que haber conciencia de que cada niño es único y no tiene por qué seguir los pasos de hermanos, primos o amigos, que ya atravesaron por esa situación.

Cada cual controla esfínteres cuando está en condiciones de hacerlo, no cuando los demás esperan que lo haga. Lo que sí es cierto es que las estaciones de primavera y verano son las mejores para intentarlo. Sucede que, si el niño se moja, hay menos riesgo de que se enferme, y al andar con menos ropa, todo resulta un poco menos complicado.

Que las criaturas pidan ir al baño es el último paso de un proceso que ha causado y causa estrés en los adultos y en el propio niño. Las ansiedades no son buenas consejeras y es oportuno permitir que cada cual vaya haciendo su propio recorrido.

Como promedio, se puede decir que el control de esfínteres suele producirse entre los 2 y 3 años de edad. Si esto no sucede, no debe ser motivo de preocupación. Recién si se está llegando a los 5 sin control, debe realizarse la consulta al especialista por si hay una causa tratable detrás de esta situación. Los pequeños y las pequeñas tienen un tiempo físico y uno emocional. Su madurez permitirá dar este paso de gran importancia en su desarrollo. "Para que el niño deje los pañales, es necesario que haya desarrollado una serie de habilidades: el lenguaje (que sepa expresarse), las relacionadas al aparato neuromuscular (que se pare, camine, se siente), que haya superado la etapa oral (es decir, el uso de chupete o mamadera) y que no haya otras exigencias o situaciones estresantes para el niño, como el nacimiento de un hermano o la separación de los padres. Todo lo anterior ocurre después de los 2 años.

El control de esfínteres se realiza en forma progresiva. Primero, el niño reconocerá que se hizo pis y luego, que se está haciendo. Finalmente, expresará que tiene ganas de hacerlo. Es muy importante no reprimirlo en esta etapa de aprendizaje", sostiene Héctor Pedicino, de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). Agrega que, si no logra controlar la micción alrededor de los 5 años y las deposiciones entre los 4 y 5 años, es momento de consultar al especialista.



## Sin ansiedad

La ansiedad de los padres por que den el paso, condiciona a los pequeños en este desafío. El adulto debe acompañar y guiar, no exigir ni apurar. María Belén Bonalumi, psicóloga formada en terapia cognitiva conductual, afirma que, el hecho de que no se logre dejar los pañales en el primer intento, bajo ningún aspecto implica fracasar. “**Simplemente, no se** logró en ese momento. No olvidemos que es un proceso de idas y vueltas, un proceso por excelencia desprolijo. Por ello, sin presiones, se vuelve al pañal y no se convierte en un problema a ocultar”, advierte.

“Si autopercebimos que sólo decimos ‘¿tenés ganas de hacer pis ahora?’, ‘¿y ahora?’ ‘¿y ahora?’ en un período corto en el tiempo, es señal única de que la ansiedad nos está ganando”, dice. “Y, seguramente, los pequeños de la casa lo van a percibir y se van a negar a aprender dentro de un registro emocional placentero. Nadie se aferra a estímulos adversos para aprender: papás enojados, caras serias, gestos, etcétera”, añade.

“Es un mundo nuevo para nuestros niños y el control de esfínteres es extremadamente complejo: involucra habilidades, físicas- comportamentales, cognitivas y emocionales”, apunta la psicóloga.

Dentro de las habilidades fisicomportamentales, menciona la de mantener la postura erguida, la capacidad para correr, trepar o hacer pequeños saltitos. También incide el hecho de que el pañal se mantiene seco por períodos más largos, el niño logra subir y bajar su ropa interior, se queda sentado en la pelela, entre otras situaciones.

Entre las habilidades cognitivas, incluye la posibilidad del pequeño de expresar con pequeñas palabras su deseo de ir al baño, así como de entender el lugar en el cual debe orinar o defecar. La criatura también puede acatar límites y reglas acordes a su etapa evolutiva, al igual que jugar a vaciar y llenar objetos, por ejemplo.

## Habilidades emocionales

Las habilidades emocionales integran la mayor capacidad de autonomía e independencia al momento de resolver pequeñas dificultades, así como la tendencia a irritarse por estar sucio, o el gusto de sentirse mayor. Es un momento en el que disfruta percibiendo sus logros.

No hay que perder de vista que el control de esfínteres es un logro personal del niño, no de los adultos que lo rodean.

“Desde la pediatría, se insiste en no establecer una edad en la que se debe dejar el pañal. Eso crea ansiedad y hace que muchas veces se los intente sacar antes de tiempo y eso puede traer aparejados problemas posteriores, como la enuresis secundaria”, recalca Fernanda Campetti, pediatra del Dispensario Municipal de barrio San Roque.

Aspectos no relacionados con la evolución y desarrollo del niño, como las dificultades económicas, pueden llevar a los padres a pretender marcar la hora de despedirse de los pañales, pero no es algo que se logra por decreto. “Cada niño controla a distintas edades cuando ya tiene madura la vejiga. No hay que apurarse”, declara Campetti.

Revela que entre los 2 y 3 años, lo primero que se controla son esfínteres anales, lo cual se logra en alrededor del 50 por ciento de los niños. Recién después se controlan los vesicales. Asimismo, primero se controla el diurno y después el nocturno, que siempre es más difícil. “Los padres deben estar dispuestos a responder al pedido del niño de ir al baño y expresar



satisfacción cuando logre hacerlo correctamente. Esto lo ayuda a sentirse orgulloso”, concluye Pedicino.

### **La frustración no es buena consejera**

“Hay familias que, por temor o inseguridad ante cualquier fracaso, vuelven a poner los pañales, lo que puede ser perjudicial. La mejor conducta es decidir y hacerlo de manera sostenida”, afirma Héctor Pedicino, de la Sociedad Argentina de Pediatría Filial Córdoba (SAP), con relación a la frustración como fuente de las actitudes de los padres.

Pedicino y Fernanda Campetti, pediatra del Dispensario Municipal de barrio San Roque insisten en que recién si se ha llegado a los 5 o 6 años sin control, debe pensarse en una posible enuresis, pero que igualmente será un especialista quien la diagnostique y controle.

*Por Valia Yankilevich*

*23 de octubre de 2017 • Salud > Salud*

*<http://www.lavoz.com.ar/salud/el-mejor-momento-para-que-el-nino-se-despida-de-los-panales>*