

ESPAÑOL

# DEL PAÑAL ... AL ORINAL

En el camino hacia la autonomía



## índice

Introducción .....	3
Respetamos su ritmo .....	4
Observo a mi hijo o hija .....	6
¿Cómo acompañar a mi hijo o hija? .....	8
Algunos consejos .....	9
Del pañal al orinal .....	13
Dificultades en el camino .....	14
Todos juntos .....	16
La entrada en la escuela .....	17
Limpio o limpia mientras duerme .....	18
Verdadero o Falso .....	20

Como para andar y aprender a hablar, vuestro hijo o vuestra hija logrará controlar sus necesidades de orinar y hacer caca a su ritmo.

¡Cuando llegue el momento de usar el orinal, vuestro hijo o vuestra hija os lo dirá! Observad a su hijo o hija, os daréis cuenta de su evolución.

Puede ser que sintáis presionados, juzgados por los allegados, que hagan comparaciones, además de las exigencias de la escuela que va a acoger a vuestro hijo o vuestra hija. ¡Resistid! Ya sabéis mejor cual es su ritmo y como acompañarle.



En esta nueva aventura, vuestro hijo o vuestra hija es el actor o la actriz principal. Al mostraros cariñosos y pacientes, le ayudaréis para que supere con confianza el paso del pañal al orinal.

## Respetamos su ritmo

El niño se vuelve «propio» cuando su desarrollo alcanza una cierta madurez neurofisiológica y psicológica.

Antes de los 20-24 meses, los esfínteres (músculos) de la vejiga y del ano se abren automáticamente cuando están llenos. El niño no lo puede controlar.



Alrededor de los 2 años, poco a poco, el niño puede empezar tomar conciencia de lo que pasa en su cuerpo:

- identifica la necesidad de orinar o de hacer caca
- siente su caca salir
- poco a poco se vuelve capaz cerrar (aguantar) y abrir (empujar) sus esfínteres cuando quiere
- descubre que sentirse lleno, llena o vacío, vacía está en relación directa con lo que lleva fuera de su cuerpo.

El niño quien es naturalmente curioso puede estar interesado por lo que produce y entonces tener comportamientos que pueden sorprender: tocar sur caca, jugar con el orinal.....



**Vuestro hijo o vuestra hija es el único, la única «maestro, maestra» del proceso.**

Al mismo tiempo, el niño crece en su cabeza y empieza a mostrar su ganas de orinar y de hacer caca.

Poco a poco, el niño pide hacer como los mayores: usar el orinal, llevar unos calzoncillos/unas bragas...

Aunque esté físicamente listo o lista para dejar el pañal, decidirá de su mismo del momento cuando ya no lo necesite.

¡Desde entonces, es el niño quien decide ir al baño o no y a él le gusta aprovechar esta nueva competencia!

**Mostrad a vuestro hijo o vuestra hija que estáis interesados, animadle, animadla, y confiad en él o ella.**

Es importante que sienta que esta nueva competencia es suya. Si no lo siente, podrá resistir totalmente o someterse sólo para que los mayores que le rodean estén contentos. ¿No parece interesado o interesada? No insistáis. Respetad su ritmo.

**Lo más importante para que vuestro hijo o vuestra hija esté feliz es que este orgulloso o orgullosa de crecer en su cuerpo y en su cabeza.**

**Para los niños con necesidades específicas**, el proceso es el mismo: acompañar al niño respetando su ritmo. No obstante, dependiendo del trastorno, el proceso puede tardar más y las competencias se pueden obtener más tarde. Para algunos niños, no funciona. Para otros, el proceso será diferente. Para estas situaciones, un profesional de la salud os atiende.

## • Observo a mi hijo/hija •

Cada niño se desarrolla a su ritmo y de manera diferente.

Estad atentos a su evolución.

Diferentes comportamientos os pueden indicar que vuestro hijo o vuestra hija está creciendo en su cabeza y que empieza controlar su cuerpo.



Muestra cuando su pañal está sucio



Os imita

Ya no quiere pañales



Su pañal se queda seco más tiempo

Intenta desvestirse y vestirse



Sube las escaleras



Se pone en cuclillas



Empieza expresar sus necesidades y sus ganas



Entiende instrucciones sencillas

Se pone curioso cuando se va al baño

La combinación de estos diferentes signos le podrá indicar que vuestro hijo o vuestra hija está empezando esta nueva etapa de la autonomía.

## ¿Cómo acompañar a mi hijo o hija?

### Una actitud positiva y alentadora

Cada niño y cada familia son diferentes. No hay una «buena» manera de hacer.

Tomad tiempo para reflexionar y poneros de acuerdo entre padres sobre la manera con la cual ayudaréis y acompañaréis a vuestro hijo o vuestra hija. No os presionéis para evitar comunicar esta presión a vuestro hijo o vuestra hija, incluso de manera involuntaria. Dejad a vuestro hijo o vuestra hija madurar tranquilo, tranquila sin estrés.

La coherencia entre los adultos es una ventaja para que este etapa se haga serena.



## Algunos consejos

### Familiarizar poco a poco



Dependiendo de lo que le gusta vuestro hijo o vuestra hija y de lo que soléis hacer con él o ella, podéis leer cuentos \*, cantar una canción infantil juntos ... relacionados con este periodo. Esto le ayudará entender las diferentes etapas del aprendizaje mientras creará un momento de complicidad.

### Ropa adecuada

Al inicio, preved ropa fácil de poner y quitar. Optad por pantalones o faldas flexibles sin cinturón ni botones, camisetas en vez de bodys, calzoncillos/bragas, zapatos con velcro... También podéis preved pañales braguitas.



\* Existen numerosos libros para niños. Pedid consejos a la biblioteca más cerca de vuestra casa.

## ¿Orinal o reductor?

Os toca elegir. ¿Y por qué vuestro hijo o vuestra hija no estaría con vosotros para elegir y comprar el material que va a usar?

**Hay que dar prioridad a su confort y su estabilidad:** tiene que poder sentarse y ponerse de pie solo o sola. También, tiene que sentirse a gusto y seguro o segura para que los músculos del perineo se relajen.



**Como se siente el niño en el orinal también es importante.** Para permitir a vuestro hijo o vuestra hija empujar, la postura ideal es sentarse, las rodillas al menos a la altura de la cadera, los codos sobre las rodillas. Para esta postura, necesita poner sus pies en el suelo (uso del orinal) o usar un taburete (uso del baño).

Tomad tiempo para ir con vuestro hijo o vuestra hija al baño para enseñarle a tener una buena postura.

**Colocad el orinal en un espacio accesible, acogedor y dejad vuestro hijo o vuestra hija adaptarse a su ritmo. Orinal o baño, no olvidad preservar su intimidad.**

## El niño os sigue al baño

Si se muestra interesado o interesada, y si no os molesta, le/la podéis permitir ir con vosotros al baño. Así, podrá ver para qué sirve y como hacemos.



## El uso del baño

Con vuestro ayuda, el niño se va a familiarizar con el baño: vaciar el orinal, usar el papel higiénico, tirar de la cadena, ...Para su seguridad, enseñad a vuestro hijo o vuestra hija dejar la puerta abierta (no encerrarse) cuando está en el baño.



Para algunos niños, ver su caca «irse» puede ser espantoso. A menudo, la presencia tranquilizadora de los adultos, dar el tiempo necesario para que el niño entienda lo que pasa, y algunos ritualitos (por ej. despedirse de su caca, tirar de la cadena,...) permitirán a vuestro hijo o vuestra hija dejar de tener miedo.

## Una buena higiene desde el inicio

El baño es un lugar dónde se encuentran muchos microbios. Nunca son demasiados pequeños para aprender los buenos gestos de higiene. Después de haber usado el orinal, enseñad a vuestro hijo o vuestra hija limpiarse con papel higiénico, y luego lavarse las manos con jabón.



Se desaconsejan las toallitas por la salud (riesgo de alergia e irritaciones potenciales) y por el medio ambiente (cuando se arrojan por el inodoro, no se reciclan, impiden el buen funcionamiento de las alcantarillas y de las plantas de tratamiento).

Por no ser enjuagadas, las toallitas dejan el asiento del niño húmedo, lo que facilita la aparición de irritaciones y la penetración de los componentes de la toallita (conservantes, perfumes...) en el organismo del niño.



## Del pañal al orinal

¿Vuestro hijo o vuestra hija os dice «pipí» cuando hace en su pañal? ¿Os pide usar el orinal? ¿Su comportamiento demuestra su necesidad ir al baño? Aprovechad para proponerle usar el orinal. Les premières fois peuvent tout simplement être des tentatives, sans qu'il ne fasse rien dedans.

¡Las primeras veces pueden ser sólo intentos, sin que haga nada. Hasta el día cuando haga algo!

Felicidad a vuestro hijo o vuestra hija, sin exagerar, diciéndole/diciéndola que ya ha crecido y que puede estar orgulloso o orgullosa.

Observad su ritmo, y poco a poco, podréis invitarl/invitarla usar el orinal en diferentes momentos del día. El tiempo en el orinal no debe tardar más de algunos minutos. Si no pasa nada, no insistáis pues no es el buen momento.

Con el tiempo, vuestro hijo o vuestra hija os mostrará probablemente que ya no quiere pañales. Proponed entonces llevar calzoncillos/bragas.



## • Dificultades en el camino •

El tiempo de aprendizaje del control de los esfínteres es diferente de un niño a otro. Como el niño que tropieza mientras aprende a andar, vuestro hijo o vuestra hija tiene el riesgo enfrentarse a algunas situaciones propicias para «accidentes».

**Reconocer su dificultad sin regañar y explicar que puede pasar, animará y tranquilizará al niño.**

**El niño demasiado enfocado en su juego** se aguanta demasiado tiempo y orina en su ropa.



### La compra, la piscina, los paseos....

Puede ser que no podáis acceder al baño y el niño no puede siempre aguantar sobre todo al inicio del aprendizaje. Explicad a vuestro hijo o vuestra hija que no se podrá acceder al baño durante algún tiempo y proponed ir al baño antes de ir. Eventualmente, si está de acuerdo, le/la podéis proponer llevar una braga-pañal. Explicad a vuestro hijo o vuestra hija que usar el pañal esta vez no significa volver a lo que solía hacer.

**En el camino hacia las vacaciones** o para largos viajes, preved descansos para ir al baño.



¿Si os queda sitio, por qué no llevar el orinal en su maleta? Le gustará al niño este objeto familiar durante las vacaciones (hotel, alojamiento, camping,...).

**Cuando llegáis en un nuevo sitio**, decid a vuestro hijo o vuestra hija donde está el baño, el papel higiénico, y el lavabo. Se sentirá más a gusto para irse al baño cuando lo necesite.

**Algunos eventos** (mudanza, separación de los padres, luto, entrada en la escuela...) pueden afectar al niño y explican pequeñas regresiones, a menudo temporales.

**Si todavía notáis problemas cuando tiene 4 años, idos a un profesional de la salud.**

El niño que siempre dice «no» cuando le proponéis usar el orinal puede estar en una fase de oposición. Durante este período, necesita afirmarse y reacciona con fuerza si siente presión por parte de los adultos que le rodean. Respetando su ritmo y esperando que se lo pida, evitaréis que se intensifique y la confrontación.

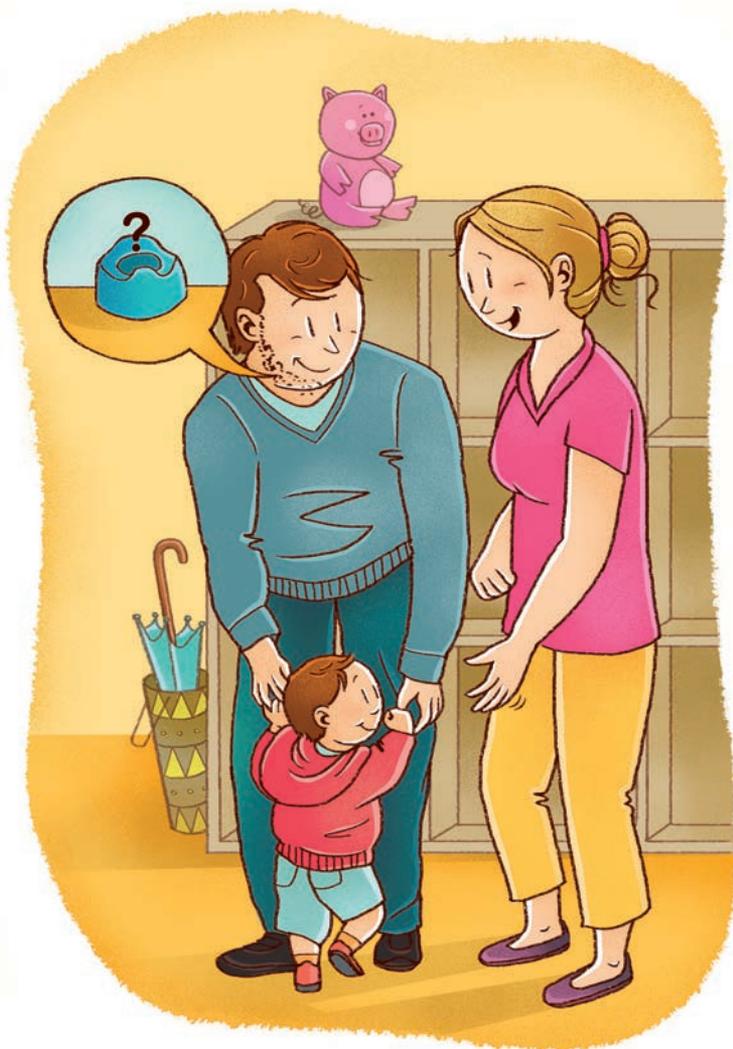


Al inicio, preved un cambio de ropa (calzoncillos/bragas, calcetines, pantalones).

## Todos juntos

Cuando el niño pide usar el orinal o que empieza a ir al baño solo, hablad con las personas que se ocupan de él o ella. Puericultoras, niñeras, maestras, abuelos...

Para que haya coherencia y que todos estén atentos, bondadosos con el niño y que actúen en el mismo sentido.



## • La entrada en la escuela •

Algunas escuelas parecen exigir que los niños estén limpios para entrar al jardín infantil. No obstante, no existe ninguna obligación legal. Además, esta exigencia no corresponde siempre al ritmo de desarrollo de cada niño.

**Cuando os váis para la matrícula**, no dudéis en preguntar para saber lo que la escuela preve para ayudar a los niños durante este periodo de aprendizaje.

**El primer día en la escuela**, enseñad a vuestro hijo o vuestra hija dónde está el baño, el papel higiénico, el lavabo, y también las personas que le podrían ayudar, a quién se puede preguntar.

**Luego**, hablad de la evolución de vuestro hijo o vuestra hija con la maestra y el personal de acogida extraescolar, sin que este tema se vuelva el tema principal siempre cuando habláis.

Accidentes pueden ocurrir: no os preocupéis. Se trata de un momento cuando el niño tiene que lidiar con muchos cambios en su vida.



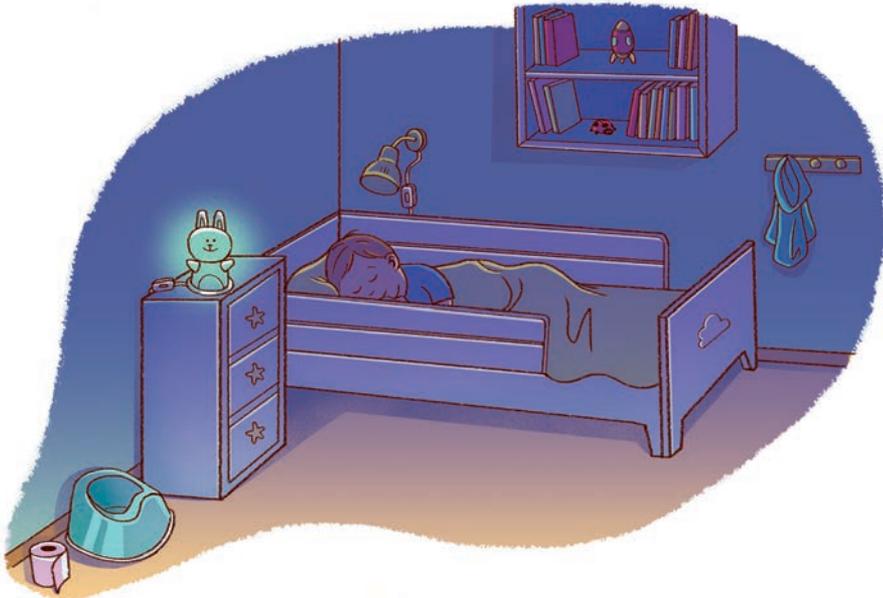
Al inicio, preved un cambio entero de ropa (calzoncillos/bragas, calcetines, pantalones) en su mochila.

## • Limpio mientras duermo •

Cada niño es diferente. Para algunos niños, no llevar pañal durante el día significa también no llevarse durante la noche, para otros niños, se necesita más tiempo.

El niño que está durmiendo tiene que sentir la señal de su vejiga llena y entonces despertarse. Luego, tiene que estar suficientemente despertado para ordenar a sus esfínteres que se queden cerrados. Después, levantarse y ir al orinal o al baño.

Afortunadamente, con el paso de los meses, la capacidad de la vejiga aumenta. La vejiga necesita más tiempo para llenarse y entonces el niño puede pasar la noche entera limpio.



## ¿Cómo hacer?

**El aprendizaje de la continencia durante la siesta** puede preparar al niño para la continencia durante la noche.

¿El pañal está limpio al despertar de la siesta? Después de algunas veces, podéis preguntar a vuestro hijo o vuestra hija si todavía necesita dormir con el pañal. ¡Os lo dirá o os lo mostrará si está listo para dormir la siesta sin pañal!

**3 Podéis hacer lo mismo para la noche:** si se despierta varias mañanas con el pañal limpio, está probablemente listo para dejarlo.



Proponed a vuestro hijo o vuestra hija ir al baño antes de acostarse.

Colocad el pequeño orinal cerca de su cama y asegurados que se pueda ir sin riesgo (luz, escalera...).

Como durante el día, accidentes pueden ocurrir. Tened paciencia.

Para proteger la sábana bajera y el colchón, no olvidéis colocar una funda protectora.

Hasta los 6 años, el niño puede mojar su pañal o su cama durante la noche. No os preocupéis, es lo normal.

Las hormonas también pueden tener un papel en el retraso del aprendizaje de la continencia nocturna.

Una atención médica en cuanto a la enuresis (hacer pis en la cama) en general no empieza antes de los 7 años.

## Verdadero / Falso

A los 18 meses, la mayoría de los niños son limpios.

**FALSO**

Antes de los 20-24 meses, los esfínteres se abren y se cierran sin que el niño se de cuenta. Luego, el niño empieza poco a poco a tomar conciencia de lo que pasa en su cuerpo. Una vez alcanzado este nivel de madurez, poco a poco puede empezar el aprendizaje de la continencia.

No hay temporada mejor que otra para empezar el aprendizaje.

**VERDADERO**

Cada niño alcanza la madurez necesaria para el aprendizaje de la continencia a su ritmo. Para algunos, es el invierno, para otros, es el verano. No hay un momento mejor que otro.

Sólo hay que tomar en cuenta la etapa del desarrollo del niño y las señales que indican que está listo

Mi hijo o hija orina en el orinal pero hace caca en su calzoncillos/bragas. ¡Parece que el aprendizaje de la continencia se hace en 2 etapas!

**VERDADERO**

El control de la vejiga y del intestino no siempre se hace al mismo tiempo y es lo normal. Dados cuenta del número de cosas que vuestro hijo o vuestra hija está aprendiendo al mismo tiempo.

No puede manejarlo todo al mismo tiempo. Además, aunque ya orine en el orinal, puede ser que no esté listo o lista para dejar el pañal para siempre. También, algunos niños se sienten más seguros hacer caca en su pañal primero antes de dejarlo en el orinal.

Todo es una cuestión de madurez física Y psicológica. No sirve para nada regañar a vuestro hijo o vuestra hija. Es humillante para él o ella y contraproducente ya que para que no os enfadéis, intentará quizás aguantar, un hábito que rápido le podría llevar a estar estreñido.

El estreñimiento no es un problema que pueden tener los muchachos.

### FALSO

Al contrario, los niños a menudo están estreñidos, incluso los más jóvenes. A veces, no se nota durante algún tiempo y causa dolor y malestar. Para prevenir el estreñimiento, además de una dieta equilibrada y de una actividad física regular, es posible actuar a otros niveles, como por ejemplo :

- Enseñar a vuestro hijo o vuestra hija la buena postura en el orinal que favorece un empuje y un vaciado del intestino eficaces. (ver p.10),
- Explicar la importancia de tomar el tiempo de hacer caca. Al inicio del aprendizaje, no conviene dejar al niño más de algunos minutos en el orinal. Al contrario, cuando se está terminando el aprendizaje, invitad a vuestro hijo o vuestra hija relajarse en el orinal con fin de favorecer la relajación de los esfínteres y la expulsión. Leer un cuento, jugar...puede ayudar a crear este momento de tranquilidad.
- Hablar positivo del caca, explicar: no es sucio, es algo natural y necesario. Y es normal que el caca huelga mal después de todo el camino por el intestino. Decid: en nuestra sociedad, la regla es que no se juega con el caca, es lo mismo para todos. No mostréis ninguna repugnancia por su actitud or por las palabras que utilizáis, el niño podría pensar que lo que sale de su cuerpo es sucio. Y incitarle evitar esta producción que los demás juzgan como asca aguantando lo más posible.

Mi hijo o hija tiene que orinar de pie.

### FALSO

El niño se tiene que sentir a gusto, seguro en el orinal. Naturalmente, el niño se sienta para orinar y hacer caca en el orinal. Orinar de pie le pide una cierta destreza y un entrenamiento que podrá desarrollar progresivamente más tarde. Lo primero es lo primero.



Los profesionales del centro de cuidado infantil saben mejor como hacer para acompañar un niño en el aprendizaje de la continencia.

### FALSO

¡Los profesionales están aquí para ayudaros, no para hacerlo en vuestro lugar! Vuestro papel de padres es importante ya que sois las primeras personas hacia quienes vuestro hijo o vuestra hija se va para tener explicaciones sobre lo que no entiende, sigue vuestro ejemplo. Además, conocéis a vuestro hijo o vuestra hija mejor que nadie y este conocimiento es imprescindible para acompañarle o acompañarla mejor en su proceso de aprendizaje. No obstante, en casa, cuando notéis algunos comportamientos de vuestro hijo o vuestra hija que demuestran que empieza a interesarse al pequeño orinal, hablad con los profesionales del centro de cuidado infantil y no dudéis en pedir consejos. Como ya tienen experiencia y que conocen a vuestro hijo o vuestra hija, pues sus consejos son valiosos. El paso de la casa a la guardería entonces será natural para que todo se haga de forma continuada y con coherencia.



Felicitar a vuestro hijo o vuestra hija es necesario, ofrecer una recompensa no lo es.

### VERDADERO

Felicitar a vuestro hijo o vuestra hija cuando alcanza otra etapa del proceso (pedir por usar el orinal, sentarse en el orinal, usar el orinal...) fortalece su motivación y su autoestima.

Lograr hacer como los mayores ya es una recompensa sobre todo si destacáis sus esfuerzos y que animáis a vuestro hijo o vuestra hija de manera natural y con cariño : *¡Enhorabuena! ¡Estás creciendo! Puedes estar orgulloso/orgullosa...*

Es importante no hacer «demasiado» y no enfocarse «demasiado» en los resultados de estos intentos.

Un sistema de recompensa, por ejemplo, no ayudará el niño a crecer. Podría pensar que para merecer vuestra satisfacción, lo tiene que hacer bien cada vez que lo pidéis. ¡En este contexto, el niño podrá sentir que ya no es el único «maestro» del proceso, tener miedo a decepcionar... otra presión más para él o ella!



Mi hijo o hija me sigue al baño. Se dice que eso le puede ayudar.

### VERDADERO

Los muchachos aprenden mucho imitando a los mayores. Querer observar a sus padres, su hermano, su hermana en el baño es una etapa natural del proceso de aprendizaje de la continencia. Para vuestro hijo o vuestra hija, es una ocasión para familiarizarse con el uso del orinal y para ver de manera concreta como hacéis lo que le pedís hacer. Que no os sentáis incómodos, seguro que él o ella no ve nada malo. Sin embargo, si no os sentís a gusto, explicad a vuestro hijo o vuestra hija porque no queréis que os observe y utilizéis un libro para que comprenda lo que pasa en el baño.



Existen diferencias entre chicas y chicos.

### FALSO

Existen sobre todo diferencias de ritmo de desarrollo entre los niños.



Usar un lenguaje benevolante ayuda a vuestro hijo o vuestra hija.

### VERDADERO

Cuando hablamos de la «continencia», a menudo, no nos damos cuenta de nuestra forma de hablar que puede ofender y perjudicar la autoestima de vuestro hijo o vuestra hija (ejemplo: de nuevo, has mojado tu cama, estás sucio, tu caca huele mal...).

Conviene mejor decir: «Enhorabuena, está super bien, ya lo has logrado, has entendido, puedes estar orgulloso/orgullosa, lo vas a lograr, no es fácil pero lo vas a lograr, confío en tí no pasa nada, tenemos todo el tiempo...».



*No dudéis en contactar con el equipo de consulta ONE o con un profesional de la salud para obtener respuestas.*

# DEL PAÑAL ... al orinal



© shutterstock\_j6A



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER  
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
N° d'édition : D/2016/74.80/27  
Traduction: SETIS Wallonie



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale



ONE.be