Programa Control de Esfínteres

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

La Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños con la finalidad de apoyarlas en el **Programa de Control de Esfínteres** durante la Jornada Nacional de Sana Distancia, pone a su disposición la siguiente guía que servirá para dar acompañamiento a las madres, padres de familia o cuidadores para consolidar el control de esfínteres en nuestras niñas y niños que se inició en los Centros de Desarrollo Infantil, deseamos que no lo interrumpas y que con amor y cariño continúen el proceso desde casa.

Sabemos que este confinamiento puede generar retrocesos en las etapas de desarrollo y que se den por vencida rápidamente, pero animo no desesperen!, es por ello que la presente guía tiene como objetivo apoyar, orientar y acompañar en este momento tan importante!

El control de esfínteres representa no solo la adquisición de nuevas habilidades, sino también el sentido de logro, autonomía y autoestima de los niños y niñas.

¡Ayudemos desde casa a nuestros niños y niñas a lograrlo!

El Control de Esfínteres representa uno de los logros más importantes en la primera infancia, que le da al niño o niña sentido de autonomía, conocimiento y control sobre su propio cuerpo, de allí la importancia de su consolidación, por eso es importante continuar y apoyarlos.

¿Por qué es importante el Control de Esfínteres?

¿Recuerda usted el sentido de logro cuando aprendió a patinar o a andar en bicicleta?

En el control de esfínteres pasa algo parecido, ya que no solo representa autodominio, también implica madurez neurológica.

Los niños y niñas entre dos y tres años, están aprendiendo a cuidar de sí mismos, a poner sus capacidades a prueba y van desarrollando habilidades, como vestirse, comer o ir al baño solos.

Esta es una etapa en la que buscarán explorar e iniciarán la convivencia con nuevas personas. En la medida en que los niños y niñas reconozcan que tienen control sobre su cuerpo sentirán más confianza para aventurarse a nuevas experiencias, es por eso que dejar de usar el pañal se convierte en un paso más en su desarrollo social.

Antes del Control de Esfínteres…
¿Qué requisitos debemos conocer?

1. **Disipar la tensión del ambiente**.

   El niño o niña debe saber y sentir que cuenta con el apoyo y acompañamiento de su mamá, papá o cuidador dentro de un ambiente de seguridad y confianza, donde sus logros son validados y reconocidos. (aplausos, porras, abrazos, besos).

2. El niño o la niña debe darse cuenta de que inician juntos la adquisición de una nueva habilidad. **¡Ir a la nica es un gran logro!**
3. Para iniciar el Programa de Control de Esfínteres el niño o niña deberá dominar la marcha (**caminar sin ayuda**) para poder ir al baño.
4. Se requiere que tenga la coordinación motriz y el tono muscular suficiente para poder **vestirse y desvestirse.**
5. Debe ser capaz de **seguir instrucciones** simples.
6. Contar con un **lenguaje** básico para poder comunicar sus necesidades.

¿Qué Lenguaje Debemos usar?

Es importante usar un vocabulario simple y sencillo para el niño o la niña:

Por ejemplo:

Nica ✓ Pipí ✓ Popó ✓

Evitar usar palabras como:

Sucio ✗ Cochino ✗ Bueno ✗ Malo ✗

Ayudarle a **identificar sensaciones** como:

- Frio
- Caliente
- Húmedo
- Seco

Practíquenlas para que los niños y niñas puedan nombrarlas y esto ayudara a que la comunicación fluya de manera eficaz entre niño-adulto.

Tips para iniciar el Control de Esfínteres

1. Elección de la nica, es importante que el adulto elija modelo ya que debe ser sin obstáculos al frente, lisa para mejor limpieza y el niño o niña elija el color.
2. Comprar calzones de tela entrenadores de algodón, que le ajusten bien.
3. Ropa practica, sin broches, sin botones, sin tirantes, sin cinturón.
4. Uso de pantalones o pants de resorte (mezclilla no), short o vestido corto y calcetines para cada cambio.
5. Huaraches de plástico (con plantilla de plástico, correa que le ajuste bien, protección al frente).
6. Jugar con sus muñecos a que hagan pipi en la nica.
7. Adaptar sanitario con banco y el asiento. (Cuando observe que ya esta preparado para dejar la nica)
8. Dejar que explore la nica el primer día.
9. Invitarlo a sentarse en la nica con ropa.
10. Asegurarle un buen ambiente, cordial y amable.
11. Se le debe de ayudar e indicar como bajarse la ropa para sentarse.
12. Ceremonia de despedida del pañal (el cual ya no se debe volver a usar, se puede hacer inventando una canción, diciendo que ya no es un bebé)

Las Rutinas y el Juego

¿Por qué son tan Importantes?

1. Establezca en casa una rutina diaria para que el niño o niña se siente en el baño en un horario específico, por ejemplo cuando se levante, después de las comidas y antes de las siestas.
2. Realice actividades sencillas con el niño o niña mientras se sienta en la nica con la ropa puesta, como leer cuentos, sentar a los muñecos o cantar una canción.
3. Una vez que se haya adaptado a la nica, sugiérale que intente bajar su calzón y se siente en la nica para aprender a usarla. Si nota que le cuesta trabajo bajarse la ropa, guíe sus manos con las suyas para que aprenda a quitársela por sí mismo.

4. Algunos niños o niñas les da miedo o se confunden cuando hacen pipí o popó pues creen que éstos son parte de su cuerpo, otros niños o niñas sienten que el excusado los succionará cuando estén sentados, pues no saben cómo desaparecen los desechos cuando jalan la palanca. Explíquele que es una manera en la que su cuerpo elimina las cosas que no necesita y permítale que jale la palanca después de vaciar el contenido de la nica para que disminuya su miedo y sienta que tiene más control.
5. Otros niños o niñas se interesan en ver cómo van al baño sus papá, mamá o hermanos si están de acuerdo, permita que los acompañen y aprendan observando.

Control de Esfínteres…
¿Cómo se pone en practica?

1. Identificar el **lenguaje corporal del niño o la niña** cuando comienza a avisar que tiene la necesidad de ir al baño.

2. Brindarle la **explicación** sobre el proceso que está a punto de iniciar.

3. Revisar que el niño o niña este **vestido adecuadamente** (con pantalón de resorte, playera corta y huaraches de plástico).

4. Pregúntele: ¿Quieres hacer **Pipí o Popó?**

5. Cuando acurran **accidentes**, motívelo a que avise con más tiempo, y felicítalo cuando comunique la necesidad de ir al baño con anticipación.

6. Evite **premios o castigos**, es mas importante el reconocimiento a su esfuerzo y el saber que es capaz y que puede lograrlo.

7. Es muy importante mantener **comunicación permanente** con las personas que cuidan al niño (familiares y / o cuidadores).

Temporalidad

¿Por qué son tan Importantes?

Al comenzar el programa de control de esfínteres es importante establecer la temporalidad.

1. Durante la primer semana se le preguntará al niño o niña cada 30 o 40 minutos “si quiere hacer pipí o popó”, invitándolo a sentarse en la “nica”.
2. En la segunda semana la pregunta y acción se espaciará a cada 60 minutos.
3. Y para la tercer semana la pregunta y acción de la misma tarea se espaciara cada 90 minutos:

SEMANA	TIEMPO
Primer semana	30- 40 minutos
Segunda semana	60 minutos
Tercer semana	90 minutos

El Acompañamiento

En el momento que el niño o niña este haciendo pipí y/o popó, se le tiene que explicar que cuando tenga esa sensación, deberá avisar para que se le acompañe a la nica o baño.

Algunos aspectos a considerar mientras se consolida el Control de Esfínteres:

- No prometa al niño o niña dulces o premios si usa la nica, pues esto puede hacer que en lugar de disfrutar su aprendizaje relacione los premios con su esfuerzo.
- No castigue ni regañe al niño (a) si no quiere o no logra usar su nica, pues le tomará más tiempo aprender si está estresado. Si nota que no quiere intentarlo prueba unos días después.
- En ocasiones a algunos niños o niñas les llama la atención su excremento u orina y tratan de jugar con éstos, cuando eso pase explique con tranquilidad que *con eso no se juega* y lave sus manos.
- Si el niño o niña se estriñe, puede evitar ir al baño. Esto sucede porque no toma suficiente agua, porque requiere más fibra en su dieta, te recomendamos revisar "aprendamos sobre las frutas", te ayudaran en estos momentos , o bien se puede estreñir debido a algunos medicamentos, o a la falta de juego o porque no quiere usar la nica. En ese caso procure bañarlo con agua caliente para relajar sus músculos e inmediatamente después trate de que vaya al baño.
- Seguramente en este proceso el niño ensuciara aquí y allá porque esta trabajando para logarlo, pero ¡animo mama!, es parte del proceso de apoyar a tu hijo o hija y cuando lo logren serán un gran esfuerzo de los dos o de los tres si es que son gemelos (as)

Hábitos de Higiene

¿Cómo los fomentamos?

Una vez que consolide el proceso de control de esfínteres, es momento de enseñar hábitos de higiene que le permitirán seguir desarrollando autonomía y autocuidado. Muéstrele cómo asearse para evitar contraer infecciones o manchar su ropa.

Este confinamiento es un buen momento para que tu hijo o hija aprenda y practique hábitos que le permitan mantenerse saludable estableciendo el habito de lavarse las manos correctamente después de ir al baño, practiquen el lavado correcto que ya te hemos enseñado.

No haga usted todo el trabajo, deje que el niño o niña aprenda y participe, siempre con la supervisión del adulto.

De la Nica a la Taza de Baño

Una vez que el niño o niña consiga ir por sí solo a la "nica", es importante explicarle que el siguiente paso es ir al baño y hacer pipi o popo en la taza, como todos los demás miembros de la familia y que será la misma acción que realiza en la nica pero ahora en un lugar diferente.

La Secretaria de Educación Publica nos ha recomendado que los baños de los centros sean baños como los de casa, esto con la intensión de que el niño o niña se adapte rápidamente a su medio ambiente, sin embargo es importante el uso del adaptador y de un banquito que le permita sentirse seguro y con la confianza que no se caerá y que nada le pasará.

Recuerde...

Nunca debemos:

1. **Tener prisa**, cada niño o niña madura a su ritmo, presionarle solo conducirá a frustración y dificultades.

2. **Amenazarle, pelear, gritarle o castigarlo** cuando no logra controlar los esfínteres o tenga un "accidente".

3. **Ridiculizarlo** ante la familia, haciendo comparaciones entre sus hermanos.

4. **Forzarlo** a utilizar la taza de baño.

5. Ponerle **dificultades involuntarias** como ropa difícil de manipular por el niño o niña, los pantalones de mezclilla, petos con tirantes, leotardos, mallas o jumpsuits obstaculizan el proceso.

La paciencia, la rutina, el acompañamiento y calidez que usted demuestre en este proceso, será la manera de que su hijo o hija viva el proceso de dejar el pañal, aprovechemos estas circunstancias de quedarnos en casa y hagamos que sea un momento lleno de amor y alegría para los niños.

"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo"

Benjamín Franklin

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Crespo Cordovez, A. (2004), "***Los padres como facilitadores en el proceso de control de esfínteres de sus hijos***", Universidad San Francisco de Quito.
- Fundación Carlos Slim, "***Aprendiendo a ir al baño***", https://educacioninicial.mx/infografias/aprendiendo-a-ir-al-bano/
- British Columbia (2013). *Entrenamiento par air al baño*. Child Development Series – October 2013. http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua /spanish/hfile92d-S.pdf
- Long, N. y Zolten, K. (1997). ***Entrenamiento para el baño***. Universidad de Arkansas: Centro para el Padre Efectivo
- Mongrell, V. (s.f.). ***Como enseñarle a tu hijo a ir al baño solo***. http://entrepadres.imujer.com/2011-02-22/13111/como-ensenarle-a-tu-nino-a-ir-al-bano-solo
- Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria y Castilla y León. (2005). ***Control de esfínteres en los niños.*** http://www.sccalp.org/documents /0000/0380/esfinteres.pdf
- Tronshaw, O. (s.f.). ***Juegos para que los niños pequeños aprendan a ir al baño***. http://www.ehowenespanol.com/juegos-ninos-pequenos-aprendan-bano-lista_488429/
- Werner, D. (1999). ***Nada sobre nosotros, sin nosotros. Desarrollando tecnologías innovadoras para, por y con personas discapacitadas.*** Capitulo 38: Como entrenar al niño a ir al baño. México: Editorial Pax México.