Adiós a los pañales

Un libro de ayuda y orientación

motivación

escapes

constancia

amor

juegos

Adiós a los pañales

Un libro de ayuda y orientación

Por Cristina García

Edukame.com

Diseño Gráfico y maquetación

Rocío López y Artur Marfà

Autora

Cristina García

Pedagoga, Orientadora familiar, Terapeuta Gestalt infantil y fundadora de *Edúkame*

¿Qué es Edúkame?

Soluciones para educar jugando

A través de juegos y actividades los padres junto a sus hijos aprenden a resolver situaciones típicas de la infancia, asumir hábitos y rutinas beneficiosas, y potenciar **su buen desarrollo emocional**. Somos especialistas en pedagogía, educación emocional, familia y desarrollo infantil. Ayudar a madres y padres, maestros y educadores es nuestra misión.

¿Qué hacemos?

- Ofrecemos herramientas a los padres y maestros, como las **Edukabox**, para ayudar a superar las típicas fases o situaciones infantiles.
- Resolvemos dudas sobre cuáles son las necesidades que los niños tienen a cada edad: **necesidades emocionales**, motrices, de aprendizaje, intelectuales, sociales...
- Ayudamos a los padres para que comprendan las conductas de sus hijos y sepan cómo ayudarles a crecer desde el **amor** y los **límites.**
- Fomentamos la importancia del vínculo afectivo entre padres e hijos a través del mundo emocional, la inteligencia e imaginación de nuestros niños y niñas.

¿Por qué lo hacemos?

Porque creemos en un **mundo mejor** y ésta es nuestra pequeña aportación, para que los niños de hoy se conviertan en adultos del mañana con buena autoestima, sabiendo identificar y gestionar lo que sienten, que sepan valerse por sí mismos y ser responsables de sus acciones gracias **a que sus padres y educadores** aprendieron a orientarles des del amor, con pautas claras, límites, y desde la entrega incondicional.

ÍNDICE TEMÁTICO

¿QUÉ ES EDÚKAME? **4**

CAPÍTULO 1 ¿QUÉ SABER? **6**

¿QUÉ SABER?EL PAPEL DE LOS PADRES PARA ENSEÑAR A USAR EL ORINAL 6
¿A QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE DEJAR LOS PAÑALES? 8
¿CUÁNTO TARDA ELNIÑO EN APRENDER A USAR EL ORINAL? 10
A PARTIR DE LOS DOS AÑOS YA PODEMOS EMPEZAR A QUITAR EL PAÑAL 12
¿CUÁNTAS VECES DEBO LLEVARLO AL ORINAL? 14
PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PROCESO DE QUITAR EL PAÑAL 18

CAPÍTULO 2 RECURSOS **22**

CÓMO LLEVARLO AL ORINAL SIN QUE SEA ABURRIDO 23
LOS CUENTOS AYUDAN Y ENSEÑAN A USAR EL ORINAL 25
APRENDO A USAR EL ORINAL CON UN PÓSTER 27
PÓSTER PARA USAR EL ORINAL 28
JUGAR PARA APRENDER A USAR EL ORINAL 31

CAPÍTULO 3 CONSULTAS **34**

¿PUEDO ENSEÑAR A MI HIJO DE 16 MESES A USAR EL VÁTER? 35
MI HIJO SE VUELVE A HACER PIPÍ ENCIMA 37
DESPUÉS DE QUITARLE EL PAÑAL SE HACE DE NUEVO PIPÍ ENCIMA 40
HA EMPEZADO LA ESCUELA INFANTIL Y PIDE HACER PIS MUCHAS VECES 43
QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS SE AGUANTAN MUCHO EL PIPÍ 46
SE HACE PIPÍ ENCIMA POR CELOS 49
SE LE ESCAPA EL PIPÍ Y ESTOY EMBARAZADA 53
MI HIJA SE HACE PIPÍ ENCIMA PARA LLAMAR MI ATENCIÓN 57

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS **60**

CAPÍTULO 1
¿QUÉ SABER?

EL PAPEL DE LOS PADRES PARA ENSEÑAR A USAR EL ORINAL

La retirada del pañal: es importante la preparación de los padres

La preparación de los padres para enseñar a sus hijos a retener el pipi cuando tienen ganas y poder hacerlo en el orinal es tan importante como la preparación del niño para aprenderlo.

Es decir, el niño tiene que llegar a una **madurez fisiológica y emocional** para poder aprender las indicaciones que le darán sus padres o educadores: notar la sensación de pipi o caca que le indica su cuerpo, retenerlo un poco, bajarse los pantalones, braguitas o calzoncillos, quedarse sentado unos minutos en el orinal.

Como veis son muchos datos para un niño de solo dos años que hasta ahora hacia pipi o caca de pie, en cualquier momento y lugar e incluso mientras hacia otras cosas divertidas como jugar.

Si a los padres les agobia el proceso o están demasiado ocupados para dedicarle al niño el tiempo necesario, el proceso se puede ir ralentizando, o incluso llegar a detenerse.

Los padres informados ganan en paciencia y buen humor

Del mismo modo los padres pacientes, informados que optan por un enfoque relajado pueden hacer que el proceso sea agradable tanto para el niño como para el resto de la familia y obtener mejores resultados en un tiempo no muy largo.

Siempre que el proceso se haga difícil tanto para los padres como para el niño, lo mejor es pedir orientación en la escuela o a algún profesional. Cuando los padres reciben un poco de orientación o formación sobre cómo mejorar el proceso se sienten aliviados y con ello, su actitud mejora y ganan en paciencia y buen humor.

Puedes obtener más herramientas para retirar el pañal a tu hijo en la **caja Edukabox "Adiós pañal"**.

¿A QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE DEJAR LOS PAÑALES?

Cuál es la mejor edad para retirar el pañal y enseñar a usar el orinal

La edad ideal para dejar los pañales es distinta para cada niño. Unos lo dejarán a los dos y medio, otros a los tres, otros a los tres y medio.

Lo normal y adecuado es respetar el ritmo y maduración de cada niño y es tal vez lo que más nos cuesta a los padres. A veces, influenciados por las comparaciones que inevitablemente hacemos entre otros niños de su misma edad, o de los

hijos de nuestros amigos, o de sus propios hermanos mayores: *su hermano a los dos años ya dejo el pañal y ella en cambio aún lo usa.*

No comparéis

¡Cuidado! Estas comparaciones son dañinas tanto para vosotros, por el estrés que os va a generar como para vuestro hijo por la presión y angustia que le vais a trasmitir para que consiga unos objetivos para los que tal vez aún no está preparado, o si lo está, necesita otro ritmo.

Edad orientativa

Sí podemos decir que hay una edad indicada para iniciar el proceso de enseñar al niño a hacer pipí y caca en el orinal o váter (con adaptador), y esta edad va desde los **24 meses hasta los 32 meses** de edad. En términos generales, el niño alrededor de los 2 años o 2 años y medio, ha alcanzado la madurez neurológica, fisiológica y emocional necesaria para iniciar este aprendizaje.

Hemos de tener en cuenta que para que el niño aprenda a controlar los esfínteres, necesita **asimilar** una gran cantidad de cosas como distinguir las sensaciones y **señales** que le indican que tiene necesidad, retener el pipi hasta llegar al orinal, calcular el tiempo para evitar escapes, frenar las contracciones del esfínter, etc. Para que el niño pueda llevar a cabo todo este proceso de forma coordinada y eficaz necesita que su sistema nervioso haya alcanzado la madurez necesaria para asimilar todo la información.

¿CUÁNTO TARDA ELNIÑO EN APRENDER A USAR EL ORINAL?

Dejar los pañales es un proceso que dura entre 3 y 12 meses

Antes de empezar a enseñar al niño a usar el orinal, hemos de saber si el niño está preparado para empezar a controlar los esfínteres y así poder llegar a tiempo al orinal o váter. Si vemos que no está preparado aún, mejor esperar los meses que sean necesarios hasta que esté listo para empezar el aprendizaje.

Los niños y niñas suelen estar preparados hacia los dos años de edad en adelante. Puede ser a los 2 años y 4 meses, a los 2 años y 6 meses, etc. Dependerá del ritmo madurativo de cada niño.

Una vez se empieza con el proceso de aprendizaje, pueden pasar entre **3 meses y 12 meses** hasta que el niño o niña adquiera independencia para ir solo al lavabo durante el día.

¿Qué necesita?

Para conseguir usar el orinal de forma autónoma necesita tres cosas que aunque en un principio parecen obvias yo no me canso de repetirlas:

- Necesita aprenderlo. Aprender cómo hacerlo y los pasos a seguir.
- Necesita unos padres que se lo enseñen, y para eso va bien que los **padres estén formados** o informados sobre el tema.
- Necesita tiempo. Más tiempo del que suelen cubrir las expectativas de sus padres.

Os puedo asegurar que la evolución de este proceso, que si el niño tarda más tiempo o menos, no solo depende de la maduración del niño sino que también depende mucho de la implicación de los padres.

Así que paciencia y si habéis empezado hace poco a retirarle el pañal ya sabéis que en los 12 meses consecutivos deberéis estar pendiente de llevarlo al orinal o váter a menudo, animarlo en sus logros, tener **paciencia** con los escapes y llevar siempre y a todas partes un par de mudas de recambio.

El 98% de los niños tienen un control diurno completo de los esfínteres al cumplir los 4 años, (conseguir que no mojen la cama es otro tema, relacionado con aspectos fisiológicos, y puede tardar más tiempo).

A PARTIR DE LOS DOS AÑOS YA PODEMOS EMPEZAR A QUITAR EL PAÑAL

Control de esfínteres diurno

Dependiendo del grado de **madurez** de cada niño podemos empezar con el **control de esfínteres** diurno (pis y caca) a partir de los dos años. Es muy recomendable que a la vez que iniciamos este proceso en casa se inicie también en la escuela.

Antes de iniciar el control de esfínteres nos debemos de asegurar que el niño está maduro para llevarlo a cabo, no os sintáis presionados si esto no es así, igual que en el **caminar** o en el hablar, cada niño lleva su propio ritmo.

Cómo saber si es el momento de empezar

- El pequeño se siente incómodo cuando tiene el **pañal** sucio
- Reconoce señales corporales cuando evacua, como llevarse las manos a los genitales o ponerse en cuclillas.
- Se interesa por lo que hace mamá y papá cuando usan el baño.
- Muestra regularidad en sus conductas por ejemplo hace **caca** después de desayunar o de comer.
- Después de probar a ponerle en el **orinal**, comprobamos que el niño hace pis o caca en él.

Cómo iniciar el proceso

- Se suele decir que una vez se empieza ya no hay marcha atrás. Esta afirmación genera mucha presión y angustia en el niño que se ve empujado a hacer algo para lo que aún no está preparado. Siempre recomiendo flexibilidad cuando los padres se han precipitado en iniciar este proceso demasiado pronto. Volver atrás no es un fracaso, es un paréntesis que asegura el éxito posterior **sin daño emocional**.
- Poner al niño en el orinal durante unos cinco minutos, **no más**, cada hora y media o dos horas.
- Si lo utiliza correctamente dile lo bien que lo hace.
- A medida que lo vaya controlando y respondiendo ir alargando el tiempo de ponerle en el orinal.
- Según lo va consiguiendo ir dándole aspecto de normalidad, por ejemplo solo reforzándole afectivamente por su actitud al final del día.

¿CUÁNTAS VECES DEBO LLEVARLO AL ORINAL?

La regularidad es lo más importante

Cuando una familia empieza con el proceso de enseñanza-aprendizaje de la retirada del pañal, y digo toda la familia pues es un proceso que no sólo implica al niño pequeño sino que es muy importante el papel activo y receptivo de los padres, es esencial tener presente que el niño tardará un tiempo en pedir ir al orinal o váter.

Antes de llegar a pedir "mamá tengo pipi", debe aprender a interpretar las señales de su cuerpo (como notar la vejiga o los intestinos llenos), comprender qué significan estas señales (comprender que tiene pipi o caca) y actuar dejando lo que está haciendo para ir al lavabo.

Los niños son por naturaleza activos, siempre están haciendo algo o jugando y suelen ignorar o pasar por alto las alarmas biológicas esperando que desaparezcan y así poder seguir con su actividad. También, al principio, suelen calcular mal el tiempo del que disponen antes de que falle su contención siendo natural los escapes allá donde están jugando.

La rutina le ayudará a adquirir el hábito

Una gran ayuda para que el niño aprenda cómo funciona el proceso es sentarlo en el orinal a **intervalos regulares**, sobre todo, durante el primer mes.

Estos intervalos regulares deberían ser **cada hora y media o dos horas** como máximo, lo cual hace que durante el día tengamos que visitar el orinal junto con nuestro hijo o hija de 6 a 9 veces diarias.

¡Sí, sí 9 veces diarias! Y os dejo un ejemplo de lo que sería un día en la vida de un niño de 2 años, como una **orientación** de cómo repartir las idas y venidas al cuarto de baño. Lo mejor es empezar en un día que no haya colegio ni trabajo, como un **sábado o domingo** o en días de vacaciones.

8h Buenos días

Lo primero es ir al orinal y le quitas el pañal de la noche y ya lo dejas sin pañal el resto del día.

9.30h Vamos al lavabo

Sin preguntarle si tiene ganas (como está explicado en otro **post**) lo llevas al baño cantando una canción, o simulando que eres el *tren del lavabo* que recoge pasajeros, como el tren de la tabla de progresos de Edúkame.

11h Vamos al lavabo

Puede coincidir que sea el momento de salir de casa. ¡Importante! Antes de salir, sentarse antes en el orinal.

12.30h Toca ir al lavabo

Si es el regreso del paseo, ¡ir directos al lavabo! Siempre que regreséis a casa es bueno creéis **la rutina** de lo primero es ir al orinal. Si estáis aún por la calle ten previsto hacer una parada para hacer pipí (aunque tu peque diga que no tenga ganas.)

13h A comer

14h La siesta, pero antes vamos al orinal

Para dormir la siesta le pones el pañal

15.30h ¡Que siesta he dormido!

Lo primero al despertar, ¡al orinal! y adiós al pañal de la siesta

17h Vamos al orinal

Si coincide con que salimos de casa, importante visitar antes el orinal

19h Toca ir al baño

Si tal vez es el momento en que regresamos del paseo, ¡vamos directos al orinal!

19.30 Cena

20h A dormir

El último pipi en el orinal y le pones el pañal para dormir.

¿Debe salir pipi en cada visita al orinal?

Total al día ¡9 pipis diarios! No esperes que en cada visita al orinal salga un pipi o caca. Ir regularmente le ayudará a **aprender** con más facilidad a controlar sus esfínteres, y por tanto, adquirir el hábito.

Para tantas idas y venidas al orinal, lo mejor es que le pongas **ropa cómoda** al niño que sea fácil de subir y bajar por él mismo. Y cuando salgáis de paseo, siempre lleva un par de **mudas de recambio**. Los escapes pueden ser habituales en los primeros meses de aprendizaje y es mejor ir preparados para evitar frustraciones y enfados.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PROCESO DE QUITAR EL PAÑAL

¿Hay que esperar a que llegue el buen tiempo?

La idea de esperar llegue el buen tiempo para aprovechar la época de calor para quitarle el pañal está muy extendida, pero la verdad es que no es lo más importante. Los pañales hay que quitarlos a la edad que corresponde y sobre todo si vemos que el niño o niña ya está preparado.

Forzar este aprendizaje para que coincida con la primera o con el calorcito tiene consecuencias negativas y bastante estresantes tanto para el niño como para los padres. Y la **actitud de los padres** es lo más importante en este proceso.

¿Puedo poner su orinal en cualquier sitio de la casa?

Son muchos los padres que me cuentan que han empezado el proceso poniendo el orinal en el comedor, o en su habitación porque es el lugar que ellos ven que el niño se siente más motivado para **estar sentado un rato**, y así les es más fácil (a los padres, claro) para empezar.

En estos casos mi orientación siempre es la misma: se debe empezar a usar el orinal en el lavabo porque es el lugar destinado para ello y es importante que el niño tenga clara esta referencia. ¿Hace papá o mamá el pipí en el comedor viendo la tele? Ofrecerle al niño otros espacios de la casa para hacer pipí le **confunde y desorienta**, entorpeciendo que pueda integrar el proceso de forma clara y con seguridad.

Lo mejor es **acondicionar un espacio del lavabo** para que al niño o niña le resulte **motivante** estar: con cuentos, con un muñeco para jugar, un póster (como siempre os propongo en Edúkame) y tu compañía y mensajes positivos. Todo eso lo debe encontrar en el lavabo.

¿Es mejor orinal o adaptador para el váter?

Depende de cada niño; no es mejor una opción que otra, todo depende de cómo vosotros lo queráis enfocar y la aceptación que muestre vuestro hijo. Lo más importante es que el niño se **sienta seguro y cómodo** ya sea en el orinal o en váter con el adaptador, sin que tema que se vaya a caer, y que no se sienta inestable, inseguro, poco sujeto, en una posición incómoda, etc.

Si usáis el váter, debes ponerle también un taburete para que pueda subir él solito y sobre todo pueda apoyar sus pies (algo que facilita para hacer caca).

¿Es mejor empezar con la retirada del pañal durante el día y después el de la noche?

Sí, es mejor primero quitarle el pañal durante el día y esperar a que el control diurno esté bastante avanzado para empezar con el de la noche. Un buen indicativo para empezar con el control nocturno suele ser cuando se saca el pañal de la noche **seco**.

Y si va a nacer un hermanito ¿lo retrasamos?

No deberíamos aplazar sus aprendizajes por la **llegada de un hermanito**. Aunque si bien es cierto sería más cómodo y relajado si ambas etapas no coincidieran. En todo caso yo recomiendo que se adelante al nacimiento (dos o tres meses antes), pero solo si vemos que el niño está preparado, nunca (¡nunca!) de forma forzada ni precipitada.

Y si coincide con dejar el chupete

La **despedida del chupete** se hace en varias **fases** y la despedida definitiva se hace, normalmente, cuando el niño ha aprendido a controlar sus esfínteres de día. Por lo tanto, ambos procesos se dan (o se deberían dar) en momentos diferentes.

¿Tardan más tiempo los niños que las niñas?

Las niñas suelen lograr el control del pipi un tiempo antes que los niños por una cuestión puramente fisiológica. El aparato urinario de los varones es más **complicado** y por ese motivo pueden tardar un poquito más.

¿Son normales los escapes o retrocesos?

Hemos de tener siempre presente que hasta los 6 años de edad no acaba de forma definitiva el proceso. Por lo que durante los primeros años del proceso pueden ser muy **frecuentes** los escapes de pipi o caca diurnos y entre los 4 y 5 años los nocturnos.

Por otro lado, ante cualquier situación que el niño pueda vivir con intensidad (ya sea agradable o desagradable) como una novedad, un cambio, un momento especial el niño puede tener un escape puntual, o una serie de **escapes seguidos** que se debe tratar con total normalidad pues entra dentro de lo **esperable** en el proceso de aprendizaje.

Ante estos escapes hemos de actuar estando más pendientes del niño, llevándolo al lavabo cada dos horas aproximadamente sin esperar que él o ella lo pida, motivándolo con nuestra actitud amorosa pero firme *"ahora toca ir al lavabo cariño, verás que bien te sientes después*". También es muy recomendable lleves mudas de recambio para cuando salgas de casa (un par como mínimo).

CAPÍTULO 2
RECURSOS

CÓMO LLEVARLO AL ORINAL SIN QUE SEA ABURRIDO

Animar al niño a ir al orinal con juegos o canciones o posters

Como ya he explicado es necesario llevar **regularmente** al niño a visitar el orinal para propiciar que salga el pipi o la caca, evitar escapes y sobre todo, para facilitarle el aprendizaje del control de sus esfínteres.

No le preguntes

Si le preguntas al niño *¿tienes pipi, quieres ir al orinal?* Su repuesta será casi siempre negativa.

Al niño pequeño concentrado en su juego lo que más le cuesta es interrumpir su actividad, por tanto, siempre dirá que no por no dejar lo que está haciendo.

Cada 1h.30 o 2horas vamos al orinal

En lugar de preguntar, te acercas a él o ella cada 2 horas como máximo y le dices "*cariño, vamos al baño*" o *"cariño, ahora toca ir al orinal"* con un mensaje afirmativo sin esperar su conformidad.

Animarlo con un juego

En muchas ocasiones verás como el niño mostrará algo de resistencia en ir al orinal, pues para él es difícil interrumpir

su diversión cada dos horas. Así que os propongo ideas para animarlo y que no se convierta en una obligación aburrida para él ni para vosotros.

Podéis llevarlo **cantando** juntos una canción. A los niños les encantan las canciones y os podéis inventar una juntos. Muchos padres han compartido conmigo sus ingeniosas canciones y letras motivantes. Basta con una canción corta que se vaya repitiendo, como "♪ *tengo pipi o tengo caca, vamos al lavabo para que salga…* ♫".

Podéis hacer un **ritual** divertido para ir al cuarto de baño. Por ejemplo, podéis ser el "*tren del lavabo*", como el tren del póster de Edúkame. Este tren tiene la misión de llevar al niño al lavabo. El tren anuncia su llegada cada 1h.30 o 2 horas. Lo hace con un fuerte ¡chu-chu!, te acercas al niño y gritas **¡todos al tren!,** animando a tu hijo a subirse a bordo. Haces un pequeño recorrido por la sala donde estéis o por la casa, hasta llegar a la estación final, que será la "*estación orinal*".

Si el tren pasa cada dos horas y es un tren divertido seguro que tu hijo seguirá el **juego** con ilusión.

Si al cabo de un tiempo ves que el tren pierde interés, puedes seguir haciendo el mismo ritual pero con un avión y vais **volando** hasta el cuarto de baño, o una nave espacial que empieza su cuenta atrás.

LOS CUENTOS AYUDAN Y ENSEÑAN A USAR EL ORINAL

Leer cuentos en el orinal ayuda al niño a permanecer sentado y relajado

Hay muchos cuentos infantiles que tratan el proceso de dejar los pañales.

Ofrecerle cuentos mientras está sentado en el orinal ayuda

- A que el niño esté motivado por estar **sentado** un ratito. En estas edades es difícil que quieran quedarse sentados y quietos por mucho tiempo a menos que algo ocupe su atención. Como a la mayoría de los niños les gusta que les lean cuentos o leerlos, es un gran incentivo para conseguir que se queden sentados entre 3 y 5 minutos.
- A que pueda **relajar el esfínter**. Para que el niño haga pipi o caca los músculos de los esfínteres deben relajarse. Cuando el niño o niña no quiere estar sentado y está ansioso por levantarse, estos músculos se contraen y la micción o defecación es casi imposible. Escuchar un cuento capta su atención y su cuerpo además se relaja. Si su vejiga o intestino están llenos podrá aliviarse con naturalidad.

Cuentos variados y cerca del orinal

Deja junto su orinal **dos o tres cuentos** de temáticas diferentes. Observa cuáles son sus preferencias, y sobre todo deja que él escoja el cuento que le gustaría mirar. No hace falta que siempre leáis cuentos relacionados con el uso del orinal (al no ser que tu hijo te lo pida).

Ves variando estos cuentos cada cuatro o cinco días, aunque el mejor criterio sobre cuándo cambiarlos te lo dará tu hijo. Si no muestra interés sobre un cuento, mejor cambiarlo y si muestra preferencia sobre alguno concreto, mejor dejárselo siempre a mano.

Cantar, títeres o hablar

Cantar canciones infantiles, explicarle al niño alguna breve historia, contarle un cuento con títeres, o hablar de algo sobre el día también es una buena ayuda para que el niño se sienta tranquilo y se relaje, y relaje con ello también sus músculos.

Pero además, es una formidable forma de aprovechar el tiempo que pasáis juntos en el cuarto de baño, y que sea **agradable** para todos las continuas visitas al orinal.

APRENDO A USAR EL ORINAL CON UN PÓSTER

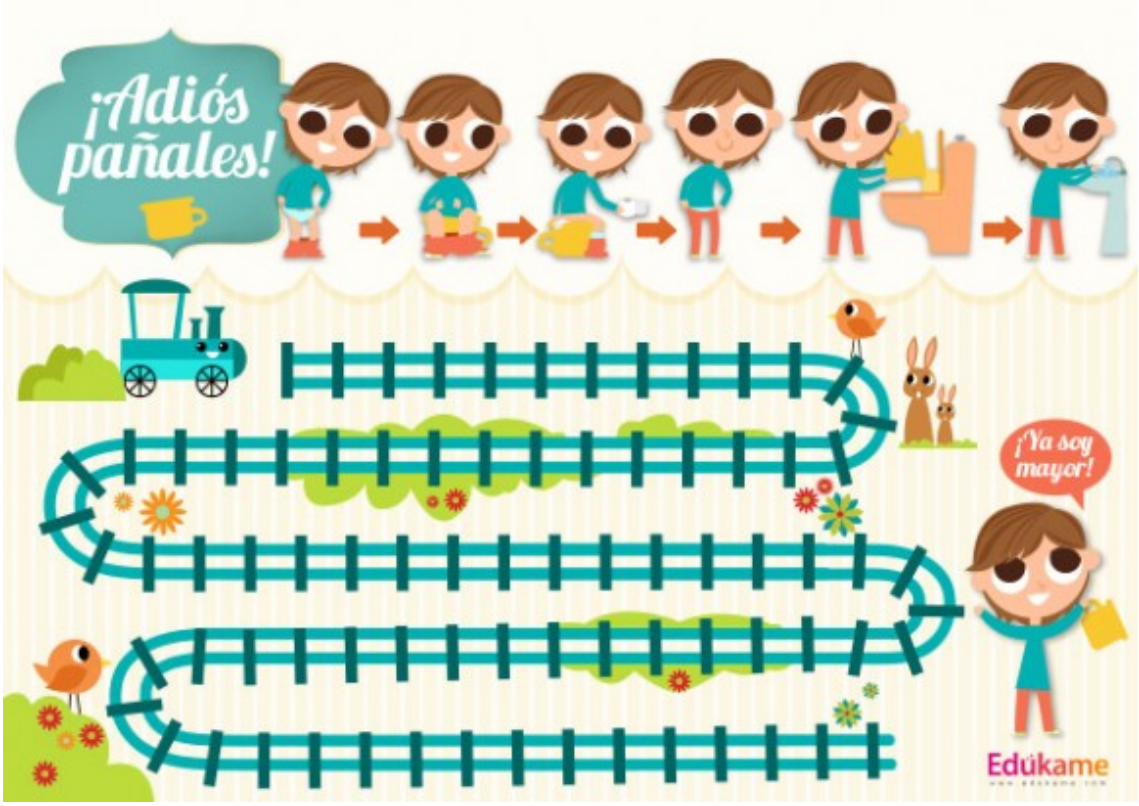
Un póster con los pasos a seguir y con diferentes pegatinas de incentivo

Cuando el niño empieza el aprendizaje de usar el orinal debe realizar muchas acciones diferentes a lo que estaba acostumbrado con el pañal. Hasta ahora, cada vez que tenía pipi o caca no le suponía ningún esfuerzo, se lo hacía encima, sin tan si quiera verse obligado a interrumpir su juego.

Pero ahora, debe involucrarse en un proceso en el que le supondrá estar atento a sus sensaciones corporales y también acordarse de muchas cosas y pasos (ir al cuarto de baño, bajarse la ropa, sentarse, etc.).

Por este motivo, en Edúkame hemos creado un póster, que está en la **caja Edukabox "Adiós pañales",** como un **recurso útil** para los padres y para el propio niño o niña. Este póster tiene doble misión, por un lado **enseñar** los pasos que el niño tiene que realizar cada vez que use el orinal y por otro lado es un dibujo dónde el niño podrá pegar pegatinas redondas o de estrella a modo de **incentivo y recompensa** por su trabajo continuado y colaboración.

PÓSTER PARA USAR EL ORINAL



Este póster está adjunto como fichero individual, para que se pueda imprimir con facilidad. Recomendable imprimir en tamaño Din3

Busca un lugar en el cuarto de baño donde puedas pegar este póster. Mejor que esté cerca de donde tu hijo tiene el orinal y procura que quede a su altura para que pueda pegar con comodidad las pegatinas cuando haya terminado.

Muéstrale con calma cada uno de los dibujos, para que sepa qué pasos tiene que realizar en este nuevo aprendizaje, sepa cómo realizarlos y sepa también qué se espera de él o de ella.

Las primeras veces que practique el sentarse en el orinal, **anima a tu hijo que siga la secuencia de los dibujos de este póster** y que vaya realizando él solo las acciones. Le puedes animar con frases como ¿por dónde se empieza?, ¿y ahora que más tienes que hacer? Y sobre todo no te olvides

de reforzarlo positivamente cuando sepa las respuestas. Eso sí, bastará con un ¡bien! Y tu sonrisa.

A esta edad los niños se siente muy motivados por las alabanzas que reciben de los sus padres, y por las recompensas. Pero no hemos de convertirlo en un circo de aplausos y regalos, cada vez que el niño consiga realizar bien los pasos o hacer pipí, pues lo que conseguiremos con esto es no fomentar su responsabilidad y además, aumentar la sensación de frustración cada vez que no se consiga. Un muy bien, bravo, una sonrisa, un abrazo, son buenas motivaciones para el niño.

Las pegatinas premiarán el proceso, no el hacer pipí o caca

Este póster con pegatinas ayudará al niño a responsabilizarse y a estar motivado por el proceso y de su propio éxito. Las pegatinas le proporcionan pruebas claras y evidentes de sus éxitos y de su progreso, que podrá ir mostrando además a sus padres, a sus abuelos, hermanos mayores, primitos, etc.

Cómo usar el póster la primera semana

En las primeras semanas de aprendizaje el éxito será que el niño realice todos los pasos y se esté sentado un ratito en el orinal (no que salga el pipi o la caca). Así se evitan angustias y presiones, algo que no ayuda ni al niño ni a los padres.

Así pues cada vez que vaya al orinal y realice todos los pasos, incluido el estar un ratito sentado (3 a 5 min) pegará una pegatina redonda y recibirá un ¡bravo! de mamá. Las primeras semanas debería sentarse **unas 9 veces** al día, por tano, pegará 9 pegatinas.

La tercera o quinta pegatina que pegue, será especial, será la estrella, y eso significará que recibirá un premio especial. La sugerencia es que pegue una estrella a día (no más).

La estrella, un reconocimiento especial

Este premio especial no debe ser siempre algo material, puede ser: su comida favorita, merendar algo diferente a lo habitual que le guste mucho, ir al parque que más le gusta, llamar a la abuela para decírselo por teléfono, haceros una foto juntos y colgarla en un lugar visible de la casa, ir a comprar globos para jugar, pintaros la cara, jugar a disfraces, ver unos dibujos especiales, ir a la biblioteca y coger un nuevo cuento, hacer galletas juntos, hacer una manualidad juntos que sepas le guste, etc.

El truco para que tu hijo lo reciba como un incentivo especial está en tu actitud, en tu forma de transmitirlo.

Si hace pipi o caca, también se puede poner una estrella, pero la idea no es solo premiar el objetivo del aprendizaje, sino que la idea es premiar sobre todo el proceso en las primeras semanas, como base para la consolidación del aprendizaje.

En las semanas posteriores, ya verás como el éxito irá siendo que salga el pipi y la caca. Pues si lo ponéis cada 1.30h o 2h en el orinal, seguro que saldrá el pipi o la caca, y además el hábito se irá instaurando.

JUGAR PARA APRENDER A USAR EL ORINAL

Un muñeco que usa el orinal ayuda al niño en su propio aprendizaje

La mejor forma que tienen los niños de **aprender** es a través del **juego**. Jugando imitan la realidad y aprenden cosas nuevas, y jugando además, liberan ansiedades y tensiones.

Los niños humanizan sus muñecos y peluches, les dan de comer, los ponen a dormir, los curan, etc., y también les enseñan a usar el orinal al tiempo que ellos hacen lo mismo.

¿En qué le ayuda este juego?

Durante la etapa de dejar los pañales y aprender a usar el orinal al niño y a la niña les ayuda jugar con sus muñecos a enseñarles a usar el orinal. El niño puede jugar con un muñeco concreto, o puede ir variando entre sus peluches o muñecas.

El juego les ayuda porque se identifica con el muñeco y puede jugar él solo o contigo a enseñarle a su muñeco a realizar los pasos que debe hacer para usar el orinal, que serán los mismos pasos que él también debe realizar como

- Bajarse la falda o pantalón,
- Bajarse la ropa interior,
- Sentarse en el orinal (3 a 5 minutos)

- Esperar a que salga el pipi
- Secarle con el papel higiénico
- Subirle la ropita
- Y lavarse las manos. Le puede lavar las manos al muñeco igual que se las tiene que lavar él o ella.

Expresa sus emociones

Durante el juego el niño pequeño irá hablando con su muñeco de forma que expresará su estado emocional. En toda nueva etapa el niño siente inseguridad y el proceso de dejar el pañal además crea angustia y miedos. A través del juego el niño puede liberar estas emociones de forma sana para él. Todo lo que vaya diciéndole al muñeco será de ayuda para expresar lo que está sintiendo y si es tensión o miedo, será liberador poderlo descargar.

Observa su juego sin interferir

Si ves que grita a su muñeco, lo riñe, lo sienta con fuerza no interfieras en su juego dándole consejos de buen trato. En estos momentos está descargando sus tensiones emocionales y lo está haciendo de forma sana, sin dañar a nada ni a nadie. Simplemente quédate al margen y escucha lo que dice pues te dará pistas para saber si tu pequeño siente mucha presión o no en este nuevo aprendizaje.

A veces los padres solo tienen en cuenta cumplir el objetivo de hacer pipí en el váter antes de empezar la etapa escolar, sin atender cómo lo está viviendo internamente el niño, es decir cómo es su vivencia emocional: ¿cómo se siente?, ¿lo está expresando?, ¿cómo lo expresa? A través de observar su

juego podemos contestar a estar preguntas y ayudar al niño a transformar sus miedos y angustias en confianza.

Lo más difícil es esperar

Lo más difícil para el niño de esta edad es tener que estar un ratito sentado en el orinal esperando a que salga el pipi o la caca. Su propia naturaleza les invita a estar siempre en movimiento, por lo que hay que motivarles o entretenerles para que puedan estar sentados **entre 3 y 5 minutos**.

Deja el orinal de juguete y el muñeco que tu hijo escoja junto a su orinal y que pueda ser un **recurso de juego** y entretenimiento durante ese ratito de espera. Así conseguirás una **espera relajada**, sin tensión ni preocupación por alcanzar el objetivo. Si el niño va regularmente al baño (cada 1h.30 o 2 horas) y espera sentado entre 3 y 5 minutos, a lo largo del día seguro que el pipi saldrá y la caca también.

CAPÍTULO 3
CONSULTAS

¿PUEDO ENSEÑAR A MI HIJO DE 16 MESES A USAR EL VÁTER?

¿A partir de qué edad se puede enseñar a hacer pipí en el váter?

Una madre nos consulta:

"Mi bebé tiene 16 meses y me gustaría ir enseñándole a ir al baño. Ya sabe decir cuando anda sucia pero sólo dice popo, aún no sabe distinguir la popo del pipi. ¿Cómo le puedo ir enseñando?"

Nuestra respuesta experta

Tu peque no está preparada ni para distinguir el pipi de la caca, ni para controlar sus esfínteres, ni mucho menos para usar el váter. No lo estará hasta mínimo, mínimo los dos años de edad.

El control de esfínteres depende de la **maduración**, proceso que va directamente ligado con la edad del niño/a. Por lo tanto, no se puede enseñar hasta que no se esté maduro, es decir, hasta que no esté preparado (al igual que pasa con el caminar, con el escribir, etc.).

Querer enseñarles antes de tiempo no sólo es inútil, sino que también les **crea mucha angustia** pues a nuestros peques les encanta satisfacer a papá y mamá y se les está pidiendo algo que aunque ellos quisieran no podrían.

Esta angustia acaba en estrés para ellos y en, llegado el momento, no llegar a controlar bien el pipi o la caca.

¿Cómo le puedes ayudar?

Cuando tu peque te diga "popo" porque se nota sucia felicítala, festéjalo *"bravo, bravo, es verdad te has hecho caca. Vamos a limpiar tu culito".* Si lo que encuentras es un pipi, le puedes decir amorosamente "Anda, aquí no hay caca sino que hay pipi".

Con esta felicitación y con esperar a que esté madura, la estás ayudando mucho. Le das cariño, seguridad y respeto, además de ir nombrando para que vaya identificando.

MI HIJO SE VUELVE A HACER PIPÍ ENCIMA

Una madre nos consulta:

"Tengo un niño de 27 meses y desde poco antes de los 24 meses le enseñamos a pedir el pipi y lo ha estado haciendo bien hasta hace unos 15 días. Sólo está sin pañal durante el día por la noche no lo hemos intentado ni en las siestas, pero de repente sin saber por qué el niño ha empezado hacerse el pipi encima y una vez mojado nos lo dice. No sabemos cómo actuar y estamos un poco preocupados. Por favor ¿nos podrían orientar de cómo conseguir que lo vuelva a pedir?, ¿quizás le damos demasiada importancia?, ¿o es que quiere llamarnos la atención? Pensamos que algo estamos haciendo mal pero no sabemos qué ni cómo remediarlo. Gracias."

Nuestra respuesta experta

Los peques expresan su sentir a través de su conducta, por lo que haciéndose encima pipi de nuevo os está indicando que algo le pasa. ¿El qué? Vosotros, los padres, sois las personas más indicadas para percibir qué le pasa a vuestro peque por dentro, y por tanto, interpretar qué está expresando.

No le tiene que estar pasando algo “gordo”, ni grave, ni inquietante. Seguramente será un sentir mucho más sutil y muy ligado a su **mundo emocional**: como querer la atención que tenía estos meses atrás cuando le enseñabais a controlar el pipi, y que ahora ya no tiene**.**

Tan solo hace tres o cuatro meses que estáis en el proceso de enseñarle a controlar el pipi, por lo que tu peque sigue en el camino de aprender. Aún no lo ha conseguido definitivamente (lleva poco tiempo y es muy pronto para su edad), así que considero que lo mejor sería que en vosotros, lo papis, hubiera un **cambio de actitud** con respecto a esta fase de vuestro hijo:

- No estáis haciendo nada mal, en todo caso, **pensar que el proceso ya se había acabado** (que no es así… estáis los tres en él todavía y así será durante muchos meses más).

- **No centréis vuestra atención exclusiva en este logro**. Relajaros y pensad que habrá momentos de avance y momentos de retroceso. En los momentos de avance vividlos sin celebraciones exageradas (mejor naturales), y los momentos de retroceso vividlos con más cercanía hacía vuestra peque, con flexibilidad, amor y la **confianza** que como está en el proceso cuando llegue su momento lo conseguirá.

- Respetar su ritmo, su momento de controlar el pipi no tiene porqué coincidir con el vuestro. Así que tal vez tarde **un año entero**, aunque a vosotros os gustaría lo hiciera en 3 meses.

- Es un proceso, por lo que implica **tiempo** (muchos meses) **y mucha paciencia**. Cada día es un poquito a poco.

- Vuestra atención, cercanía, caricias le dan seguridad y **esta seguridad la necesita para crecer** (sobre todo en la pequeña infancia). Mostradle también este **contacto** a diario y en **otras actividades del día** que no tengan que ver con el pipi. Resaltar (con naturalidad) las cosas buenas que hace, dice (sobre todo las más **simples**).

Cuando papá y mamá están encima de su peque para enseñarle a controlar el pipi, es un contacto diario de motivación que a los peques les beneficia mucho (lo necesitan más que el comer). Cuando se consigue retirar el pañal sin escapes, esta atención la dejan de recibir y si no la siguen recibiendo **en otros momentos del día por otros motivos**, la reclaman como mejor saben "volviéndose a hacer pipí encima para volver a tener a mamá y a papá cerca".

El que los peques reclamen nuestra atención no es un capricho de ser niño pequeño, es una necesidad. Sí, necesitan nuestra atención nuestras manos, nuestra voz, nuestra sonrisa, mirada, nuestra presencia, y nuestra dedicación para ir aprendiendo a relacionarse con su mundo interior y el mundo exterior que le rodea.

DESPUÉS DE QUITARLE EL PAÑAL SE HACE DE NUEVO PIPÍ ENCIMA

Una madre consulta:

"Mi hijo Lionel que va a cumplir 2 años nos pide pipi y nos pedía caca. Le sacamos el pañal hace 1 mes. La primera semana no hubo problema, a partir de la segunda se hacía a veces y otras pedía, lo mismo con la caca. Pero la última semana se hace encima ¿En qué estamos errando? Muchas gracias."

Nuestra respuesta experta

¡Hola! Creo que lo más obvio de tu consulta es destacar que tu peque NO está aún preparado para dejar el pañal. Así que volver a ponérselo admitiendo (y diciéndole al peque) que habéis ido demasiado rápido y cuando esté preparado ya lo intentareis de nuevo, podría ser una buena solución para relajaros los tres durante una temporadita.

La primera semana casi siempre suele ir bien pues el énfasis y la motivación que ponen los padres contagian mucho al niño. El niño se siente encantado con tanto protagonismo, pues están por él con mimos, atenciones y felicitaciones por su nuevo logro. Pero cuando los papis creen que "ya está conseguido" dejan de estar tanto por el niño y de darle tanta atención. Y sobre todo se baja la guardia en seguir llevándolo constantemente al váter para que haga pipi.

Yo creo que para tu peque aún es muy pronto (**no llega a los dos años**). Iniciar este proceso demasiado pronto supone mucho **estrés emocional para el niño y para los padres**. El niño quiere contentar a sus padres con algo para lo que todavía no está preparado (maduro) y eso le genera tensión, exigencia y estrés. Por su lado, los padres sienten frustración porque su peque no lo logra, dándose las incómodas escenas de los escapes (mudas, lavar ropa, lavar al peque, volver a lavar y cambiar, etc.) y esta frustración se suele traducir inconscientemente en más **exigencia** para el hijo o hija.

Por otro lado, hay que tener muy presente que cuando se inicie el proceso de control de esfínteres, **se ha de llevar al peque al lavabo cada 1h.30 aproximadamente** (durante el día). Sin preguntarle si quiere o no y sin esperar su conformidad. Simplemente **"***cariño, ahora toca ir al lavabo a hacer pis".* Y además, si sabes, adornas este trayecto al lavabo con una canción.

Puede que esté jugando en ese momento y no quiera ir. Pero sin amenazarlo y sin enfadarte con él lo llevas "*vamos un momento a hacer un pipi y enseguida estás de nuevo con tus juguetes. Vamos mi vida, que estás aprendiendo a usar el váter como papá (o mamá). ¡Que mayor eres!".* Y aunque lo tengas que llevar quejándose o lloriqueando, **no te enfades ni le amenaces** (evita lo típico de: ¡como después te hagas pipi encima me enfadaré!). Simplemente no atiendas su queja y canta una canción durante el trayecto al lavabo, le ayudas a bajarse la ropa, lo pones en el váter u orinal y esperas un espacio corto a que salga el pipi. Si no sale, no fuerces la situación, pero tenlo presente. Y repites esta acción cada 1h.30 aproximadamente (no más de dos horas).

Tampoco es válido preguntarle si tiene o no ganas de hacer pipí, pues muchas veces dirá que no sólo por no dejar de hacer lo que está haciendo. Y cuando le vengan las ganas no será capaz de aguantarse ni un segundo. Y eso es lo que hemos de prevenir.

Esta constancia implica: mucha presencia por parte de papa y mamá; dedicación y atención durante dos o tres semanas como mínimo. Por eso siempre es tan importante empezar el proceso en un momento en el que la familia pueda abordarlo sin prisas y sin angustias. Mejor esperar que empezar demasiado pronto o en momento poco idóneo.

HA EMPEZADO LA ESCUELA INFANTIL Y PIDE HACER PIS MUCHAS VECES

Una madre consulta

"Mi hija de 2 años y 9 meses va hace un mes a la guardería. El primer día fue difícil porque lloró bastante. Ahora no llora cuando la dejo pero a la llegada empieza a decir que quiere ***orinar****. La maestra me dice que en la mañana está tranquila pero llega un momento cerca de la hora en que la voy a recoger empieza a decir que quiere orinar y se hace llevar hasta 3 veces y realmente no tiene ganas. ¿Cómo puedo ayudarla? ¿Será que está pasando por episodios de ansiedad?"*

Nuestra respuesta experta

El proceso de la **separación** que estáis viviendo es doloroso para ti y para ella y esas emociones que vivís en el momento de la despedida necesitan ser liberadas, expresadas, para poder avanzar.

Tú, como adulta, puedes procesar racionalmente la situación y eso te proporciona una manera de aliviar la tensión que la situación te provoca, pero tu hija no tiene aún esa capacidad. Además, tu pequeña tiene doble trabajo porque además de asumir tu pérdida (temporal, pero pérdida al fin y al cabo), ella está en pleno **proceso de adaptación** a un nuevo espacio, una nueva rutina, unos nuevos niños, una nueva forma de relacionarse y una nueva persona de referencia que para que realmente lo sea habrá de saber ganarse la confian-

za y el respeto de tu hija, si no lo ha hecho ya. Y todo esto lleva tiempo…

¿Siente ansiedad?

Respondiendo a tu pregunta, sí, es posible que tu hija aún no se haya adaptado y sienta ansiedad como la podríamos sentir tú o yo en su situación.

A veces, esperamos o les pedimos a los niños que se adapten rápidamente a situaciones y personas nuevas **sin herramientas** para hacerlo. Un mes no es mucho tiempo, hay niños a los que el proceso de adaptación les lleva meses y no hace falta que lloren a diario para darse cuenta de que aún les cuesta.

Yo misma, como adulta, tardé algo más de un año en adaptarme a mi nuevo lugar de residencia. Todos somos diferentes y necesitamos un ritmo distinto.

Necesita sentir que algo sí controla: su pipi

Quizás, si ya controla los esfínteres, esa sensación de control esté siendo **adaptativa** para tu hija. No importa si sale pis o no, quizás lo importante sea que ella **siente el control,** al menos de sus esfínteres en los momentos que más ansiedad e inseguridad siente, como son cuando te vas o vienes a por ella; situaciones para ella difíciles de manejar y que además siente que no lleva el control sobre nada.

Además, en esos momentos que pide ir al baño, se siente acompañada por ti o por su profesora. Compañía que seguro también le ayuda a calmar su ansiedad o, tal vez, inseguridad.

Crear junto con ella un **ritual de despedida**, quizás os ayude a ambas a vivir esos momentos con mayor seguridad de igual manera que acompañarla, sin juicios, cuando pide ir a hacer pis, pero no solo físicamente sino también emocionalmente con tu mirada, tu sonrisa, tu besos y abrazos, compartiendo con ella cómo te sientes tú y dando cabida a cómo se siente ella.

Le puedes pedir colaboración a la profesora para que ella también la **acompañe emocionalmente** en esos momentos con su mirada, su sonrisa, sus abrazos, felicitándola por las cosas que ha aprendido. En definitiva, que ella os sienta (al menos a ti), que valoráis su esfuerzo para adaptarse y que respetáis el ritmo de su proceso.

QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS SE AGUANTAN MUCHO EL PIPÍ

Una madre consulta

"Mi niño acaba de hacer 3 años y controla esfínteres desde los 2 años y medio, de día y de noche. El problema es que ya lleva varios meses en que se aguanta el pipi mucho y aunque le vemos que quiere ir al baño, se lo decimos y no quiere ir. Y se le acaba escapando un poco casi siempre. No sabemos qué decirle ni qué hacer. Ahora últimamente no le decimos nada, esperamos a que vaya y si hace falta le cambiamos pero no sabemos si es lo correcto."

Nuestra respuesta experta

Vuestra acción debe ir encaminada a que vuestro hijo haga pipi más veces al día.

Lo que no debe hacer tu hijo es aguantarse el pipi pues no llega a controlar lo suficiente como para ir al baño antes de que se produzca algún escape. Y parece que en los últimos meses se está entrenando en **aprender** a aguantar mucha cantidad de líquido en su vejiga, y éste es un **aprendizaje poco sano** para su cuerpo y además tiene varios efectos secundarios negativos como no llegar a tiempo al baño y la frustración o incomodidad de haberse hecho un poquito encima.

¿Qué debes hacer?

Llevarle al baño aunque él no quiera. Seguramente, tu hijo está tan entretenido jugando que no quiere dejar lo que está haciendo. Prefiere seguir concentrado en sus cosas (jugar y jugar) antes que ir al baño.

Así que si tú le preguntas, ¿quieres ir al baño? Él siempre te dirá que **no quiere**, una respuesta muy normal para su edad.

Pero tú debes enseñarle que lo más importante es **vaciar su vejiga**, sacar el pipí de su cuerpo y así podrá jugar más cómodo y sin dañar su cuerpo.

No preguntes, afirma

Así que cambia la pregunta por una afirmación. Dile cada dos horas "es hora de ir al baño a hacer un pipi" y cambia tu actitud pasiva de esperar que sea él quien haga pipi por él mismo, por una **actitud activa** de llevarlo tú pues aún no ha aprendido que es lo más sano para él.

Cuando tú veas que es momento de ir al baño, le dices "es momento de hacer pipí; **ahora toca ir al baño**" y lo coges y lo llevas. Aunque él no quiera, tú le coges su mano y le acompañas.

Mientras le puedes decir “sí cariño, ya veo que estabas muy a gusto jugando pero es importante para tu salud que ahora hagas pipi y enseguida volvemos a jugar”. Y siempre que veas que pasan más de dos horas sin hacer pipí lo llevas tú.

Actúa con cariño y seguridad

Puede que se muestre **colaborador** para ir al baño o puede que se resista y te muestre su **enfado**. No lo castigues, no le riñas, no seas negativa con él y tampoco le hagas grandes discursos.

Comprende que le moleste pues por su edad lo más importante para él es **jugar**. Pero con tu cariño, acción y seguridad le estás mostrando también que es lo más adecuado para él.

Así irá aprendiendo el **hábito** de hacer pipí sin llegar al límite y sin aguantarse. También estará aprendiendo a cuidar de su salud.

Puede que tengas que estar pendiente de él durante unos meses pero es la manera que le vayas mostrando qué es bueno para él y que no lo es.

SE HACE PIPÍ ENCIMA POR CELOS

Una consulta:

"El motivo de mi consulta es referente a mi sobrina Inma que cumplirá 4 años el próximo mes de Junio, y desde hace 11 meses tiene un hermano, Adrián. Hace como semana y media que se ***orina encima****, tanto si se queda dormida en la cama, como si lo hace en el sofá. Somos conscientes de los* ***celos*** *que puede provocarle su nueva situación, al no ser ya hija única. Pero lo cierto es que ayer la cosa fue excesiva. Estando con su padre en el comedor, le exigió que le llevase al baño pues se estaba orinando, a lo que su padre le comentó que fuese ella sola, que ya es mayor. Le amenazó que si no le llevaba él mismo se orinaría encima. La sorpresa fue, cuando en un momento de descuido, al volver de la cocina, se encontró con que se había orinado encima. La duda es* ***cómo llevar a cabo esta situación****, ya que por más que intentas* ***dialogar con ella****, llegada la noche, si no te preocupas en levantarla a mitad noche, y aun haciéndolo, acaba orinándose igualmente. Agradeciendo de antemano tu ayuda".*

Nuestra respuesta experta

Es cierto, por más que intentes dialogar con ella poco conseguirás pues lo que tu sobrina está expresando no se entiende con la cabeza ni con palabras. **Se entiende desde el corazón, desde su sentir**.

La amenaza que tanto os sorprendió y su posterior cumplimiento, intentado entenderlo desde su sentir sería este mensaje: *quiero que estés conmigo papi, que me cojas en tus brazos, me prestes tu atención y no me dejes de querer jamás. Fíjate sólo en mí.* Como su padre no la acompañó ni le prestó atención, optó por cumplir su amenaza para recibir atención. Y seguro que la obtuvo, pero tal vez no la que está necesitando su temeroso corazón. Lo que está expresando son sus **celos**: su hermano cada vez hace más cosas, es el centro de atención en muchas ocasiones y encima se pasa mucho tiempo en brazos de papá y mamá (y tíos). Ella teme que sus padres la dejen de querer como ella quiere que la quieran.

Tal vez una actuación así le hubiese ayudado más:
Niña: Papá acompáñame al baño.
Papá: Tú ya sabes ir sola que eres mayor.
Niña: ¡Si no me acompañas me lo haré encima!
Papá: Vaya ya veo que hoy **necesitas mi compañía**. Vale pues te acompaño al lavabo.

Juntos de la mano van al lavabo y estando con ella la **motiva amorosamente** para que lo haga sola y el padre le habla con **buena actitud** de lo mayor que se ha hecho, de qué bien se baja ella solita los pantalones, etc. En esta ocasión el pipi y su amenaza es lo menos importante. La podéis ayudar destacando y motivando su papel de hermana mayor; destacando sus logros, avances y usando los recursos de la **Edukabox Tengo un hermanito ¿y yo qué?**

Centraros sobre todo en lo que haga bien y poco en lo no correcto. Atenderla con amor, abrazos, besos, compresión más que con palabras (pues es el verdadero lenguaje del corazón). **Mimarla no significa consentirla** ni malcriarla. Habrá ocasiones en que no podrá ser lo que ella quiere, y se enrabiará y llorará.

Mostrarle vuestro enfadado y vuestro amor "No puedes hacer esto... o no me ha gustado lo que has hecho..."; y después de expresado un ¡abrazo! y alegría. Nada de rencores, se pasa página pues puede que el siguiente enfadado venga pronto. Pese a sus celos, **tampoco dejéis de motivar al pequeño Adrián** (incluso estando Inma delante). Él también necesita bracitos, besos, juegos y que se celebren sus pequeños logros. Inma aprenderá (con los meses) a compartir el amor de sus padres. Es un aprendizaje duro pero muy necesario. Poco a poco irá integrando convivir con su hermano, ahora necesita tiempo. Cuando se le escape el pipi no hagáis ningún drama. Que este hecho no se convierta en motivo de riña, en tema de conversación durante horas. No hagáis se sienta humillada, no dañéis sus sentimientos, le decís "cariño estas mojada vamos a cambiarte de ropa" y no le deis más importancia.

Dadle el encargo que lleve su ropa mojada a lavar (al cubo o donde le digáis). No es un castigo, es una **responsabilidad** y le decís que "sólo lo pueden hacer las niñas mayores como tú". Si por la noche os genera mucho malestar le podéis poner pañales durante una temporada. No es una sanción y no se lo reprochéis. Más bien actuar con naturalidad: "Para que no te quedes mojada por la noche durante una temporada usarás pañal. Así cuando se te escape el pipi no cogerás frío".

Bueno es una temporada que requiere mucha presencia, compresión y acompañamiento. **Los celos no se pueden evitar**, y además, ayudan a nuestros peques a madurar. La mejor manera de llevarlo es actuar con amor, con sentido común y si se puede ¡sentido del humor! (que ayuda a darle naturalidad al asunto). Tener un hermano es un gran **regalo**, pero se necesita su tiempecito para valorarlo y de un entorno familiar que te ayude a ello.

SE LE ESCAPA EL PIPÍ Y ESTOY EMBARAZADA

Una madre consulta

"Mi hija tiene 3 años y 4 meses y no lleva pañal desde el año y medio y nunca se le había escapado. Ahora lleva desde diciembre con escapes de pis tanto por el día como por la noche. Estoy de cinco meses así que supongo que será por eso. Le han hecho un análisis de orina para ver si tiene infección de orina pero no es así. Lo hemos intentado todo castigarla sin dibujos, sin chuches y también hemos tomado la postura de no regañarla, y cambiarla sin más.

Cuando hemos tomado la postura de no darle importancia a sus escapes aún lo hace más a menudo. En el colegio no se le escapa nunca es en casa. Si la castigamos sin chuches y sin dibujos conseguimos que no se le escape, pero en el momento en que le damos un premio de chuches o dibujos porque ha estado todo el día sin hacerse pipi, lo vuelve a hacer. He hablado con ella y me dice que no se da cuenta. No sé qué hacer porque por la noche también se le escapa ahora, por lo que cuando vamos a hacer nosotros pipi por la noche la levantamos para que haga pipi. ¿Qué hago ponerle pañal otra vez por la noche? Ella no quiere y yo pienso que es una forma de ir para atrás ¿Qué actitud debemos tomar frente a esta situación?"

Nuestra respuesta experta

Explicas muy bien lo que os está pasando, lo cual me ayuda a devolverte lo siguiente:

1- En el colegio no se hace pis, solo en casa que es donde está papá y mamá.

2- Si le dais premios como chuches o dibujos, no le satisface**.** Así que vuelve a hacerse pis pues no obtiene lo que ella busca.

3- Si ignoráis sus escapes aún se hace más, porque tampoco obtiene lo que ella quiere, lo que ella necesita.

4- Si la reñís, sí deja de hacerse pis porque está obteniendo lo que ella necesita.

¿Sabes qué está necesitando?

El pipi es un síntoma de su mal. Su mal tiene que ver con su interior, con su sentir. Tu hija ya tiene **celos**.

Ella sabe que estás esperando otro bebé e intuitivamente teme perder el amor y la de atención de sus padres. Así que ya está mostrando su malestar y su gran deseo de que estéis solo por ella para siempre. Tiene miedo de perder lo que tiene.

Es tan grande su temor, que prefiere la intensidad del castigo, vuestra presencia enfadada que los elogios. Los premios materiales le saben a poco pues no llenan su alma.

Ponerle el pañal lo vives tú como un fracaso, como si ir para atrás fuese un patinazo y eso es lo que trasmites a tu peque. En cambio, es una **opción** tan **válida** como el que necesita durante una temporada muletas para recuperarse de un esguince. La muleta es el apoyo momentáneo hasta que con reposo se cure el esguince. El pañal será el apoyo momentáneo, hasta que con tiempo y amor sanees el verdadero tema.

Necesita que le acompañéis en su temor. **El pipi es el síntoma evidente de su estado emocional.** Lo que le pasa por dentro no está siendo atendido por vosotros.

Su miedo es perder el amor de mamá y papá por el nuevo bebé. Cuéntale cuentos sobre mamás embarazadas, sobre hermanos. Te recomiendo el cuento y las estrategias de la **Edukabox Voy a tener un hermanito** con unos posters ideales para enseñarle fotos a tu hija de tu primer embarazo y de cómo te sentías entonces y cómo fueron sus primeros meses.

Si tú tienes hermanos muéstrale fotos de tu infancia y explícale tus experiencias con tus hermanos. Ella será la hermana mayor y ese papel es muy divertido y emocionante. No cualquiera lo tiene.

Imagina con ella cómo podrá ayudarte con el bebé, comparte con ella todo lo que puedas, dándole un trato destacado "¿Me ayudas a preparar la cuna del bebé? Le diremos que se la ha preparado su hermana mayor".

Tal vez os cueste meses como todo un año entero restaurar su sentir y apaciguar su temor.

Para que el **pipi deje de tener la relevancia** que le estáis dando, los pañales de noche son una buena opción. Durante el día ir elogiando lo bueno que hace con besos, abrazos, sonrisas, comunicación, presencia.

Cuando se haga pipi le pedís (sin estar enfadados), que colabore llevando la ropa a lavar, busque sus braguitas, etc. La atención que le dedicáis en esos momentos la necesita. Cuando **su alma esté más segura y llena de un amor** que cree está perdiendo, poco a poco desaparecerá el síntoma (o sea, los escapes de pis).

MI HIJA SE HACE PIPÍ ENCIMA PARA LLAMAR MI ATENCIÓN

La consulta:

"Tengo una hija de 28 meses, desde los 2 añitos le quitamos el pañal durante el día y al principio todo muy bien tanto el pipi como la caca. Cada vez que lo conseguía le dábamos felicitaciones y abrazos y cuando se lo hacía encima la abrazábamos igualmente y le decíamos que poco a poco lo conseguiría. El problema está que cuando dejo de prestarle toda mi atención, ya sea porque estoy limpiando, preparando el almuerzo o cena, incluso cuando mi marido y yo hablamos, ella se sienta en el suelo y se hace pipi o caca encima. Lo raro es que cuando salimos a la calle, vamos a casa de las abuelas, primos, amigos, supermercados, etc., lo pide constantemente y sin ningún escape. Los días, como hoy, en los que ensucia 8 o 9 braguitas me desanimo muchísimo. He cambiado el ritmo de la mañana premiándola con un rato de los dibujitos animados que más le gusta o coloreando en sus libros que le encanta, etc., Pero esa motivación le dura un par de días o tres, después le da un poco igual no conseguir los premios que le propongo. Ella sólo quiere que le preste mi atención. Por último, comentarte que mi hija Andrea es adoptada. Lleva con nosotros 10 meses. Sé que han sido muchos cambios para ella y para nosotros pero hace meses que entendimos que somas madre e hija y todo se desarrolla como en cualquier familia."

Nuestra respuesta experta

Te animo a que le prestes la atención que te reclama. Sé que es agobiante no tener ni un momento para una, para poder hacer algunas cosas propias o de la casa, pero los peques necesitan nuestra atención para sentirse amados y seguros. Ambos ingredientes son su base para poder investigar, relacionarse con los demás, aprender nuevas cosas y querer ser autónomos y hacerse mayores.

Felicita todos sus pequeños **logros** (sin exagerar) que no tengan que ver con el pipi: dejar bien su abrigo, lavarse las manos ella sola, ayudarte en algo, portarse bien en el súper, etc. **Dedícale tu tiempo,** amor y no temas, pues no la vas a volver una malcriada o más dependiente de ti. ¡Todo lo contrario! De 0 a 3 años, a más contacto, presencia, mimo, respeto, tiempo de papá y mamá, más seguridad y ganas de ser **autónomo a partir de los cuatro.**

Tú eres su referente más importante. Tú le das estabilidad, seguridad (algo para ella vital, pues seguro que en su corta vida ha vivido muchos cambios y seguramente sin ningún referente estable).

Tu peque sabe controlar el pipi y caca perfectamente, pero también sabe cómo conseguir tu atención. Ella no quiere los premios que le ofreces, como los dibujos, colorear o jugar **sola.** Ella quiere **tu compañía**, tu presencia, tus mimos, tu roce, tu olor, tu voz. **Eres su mejor premio**. Te necesita para crecer.

La temporada que le estuvisteis enseñando a usar el váter tu presencia y atención sobre ella sería muy constante. Segu-

ramente, durante esos meses su aprendizaje sería el **centro de atención**. Y eso a tu peque le encantó. Ahora, al no ser tanto el centro de atención por ya saber ir al váter sola, **teme perder tu amor**. Y su manera de recuperarlo es dar un paso atrás, volver a aquel momento en el que ella se sentía encantada y segura por tener toda tu atención.

Por eso te recomiendo que centres tu atención en otros aspectos y momentos de tu peque, que juegues con ella, estés tiempo con ella. Cuando tu hija se sienta más segura, cuando no tema perder tu atención, tu amor, la seguridad que le das ya verás cómo **su dependencia** se irá convirtiendo poco a poco en **independencia.** Te necesita para ir labrando un base segura en la que dentro de unos años pueda caminar por ella misma. Ahora es el momento, es la edad para ir cosechando en amor, presencia, tiempo, seguridad para luego recoger **autonomía.**

Fuentes bibliográficas

Adele Faber y Elaine Mazlish. *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para sus hijos le hablen.* Medici 1997

Elisabeth Fodor y Montserrat, Mª Carmen García-Castellón y Montserrat Morán. *Todo un mundo de sensaciones.* Pirámide, Madrid 2003.

Elisabeth Pantley*. Ir al váter sin lágrimas.* Medici 2009

John Bowlby. *El vínculo afectivo*. Paidós 1997

Laura Gutman. *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Nuevo Extremo 2012.

María Luisa Ferrerós. *Adiós al pañal*. Planeta 2008

Marchesi. *Desarrollo de los procesos cognitivos. Psicología Evolutiva y Educación Infantil*. Santillana 1989

Montse Palomar, Lucia Muñoz, Pilar Nus, Lourdes Aretaga. *Autonomía personal y salud*. *CFGS Educación Infantil*. Ed. Altamar.

Naomi Aldort. *Aprender a educar sin gritos, amenazas y castigos*. Medici 2009