



Recrea
Familia

OBJETIVO

Orientar a las familias con niñas y niños en etapa de **control de esfínteres**, para un adecuado proceso, mediante información y actividades sustentadas en el Programa de Educación Inicial: Un buen comienzo.

Colección: Educación Inicial

- Ficha 1. ¡A dormir!
- **Ficha 2. ¡Adiós al pañal!**
- Ficha 3. ¡Comer es divertido!
- Ficha 4. ¡Soy activo!



Recrea
Familia

Ficha 2

Educación Inicial
Niñas y niños de 0 a 3 años

¡Adiós al pañal!

CONTENIDO



- Tema 1. ¿Qué es Control de Esfínteres?
- Tema 2. ¿Cómo sé que mi hijo o hija ya puede iniciar?
- Tema 3. ¿Cómo realizo el control de esfínteres en casa?
- Tema 4. ¿Qué evitar?
- Tema 5. ¿Qué pasa si no se respeta el proceso?
- Tema 6. Actividades para acompañar el proceso de control de esfínteres

Tema 1.

¿Qué es Control de Esfínteres?

Antes de iniciar con las sugerencias de actividades, es importante saber que el control de esfínteres se da de manera paulatina, ya que implica una serie de mecanismos fisiológicos: neurológicos, motores, maduración del esfínter interno y mecanismos emocionales que deben funcionar de forma coordinada; pero sobre todo, se requiere que el niño o niña quiera hacerlo.

Tema 2. ¿Cómo sé que mi hijo o hija ya puede iniciar?



La edad tiene un margen muy amplio, oscilando entre los 18 meses y 5 años de edad, un promedio es a los 24 meses.

Algunas señales que dan muestra de su madurez son:

- Pregunta qué es lo que estamos haciendo en el baño, es decir, tiene curiosidad.
- Se quita y baja la ropa.
- El pañal dura más tiempo seco.
- Quiere sentarse en el Wc o en la nica.
- Se esconde para hacer popo.
- Empieza a decir que se ha hecho pipi o popo después de hacerlo, después empieza a nombrarlo mientras lo hace y por último aprende a avisar antes.
- Generalmente, primero aprenden a controlar la popo nocturna, después por el día, seguido del control diurno del pipi y por último el control nocturno de la orina.

Tema 3. ¿Cómo realizo el control de esfínteres en casa?

- ✓ Hay que iniciar explicándole a su hijo o hija qué es la nica o el Wc y para qué sirve.
- ✓ Dejar que los vea cuando van al baño, con naturalidad (siempre que no les incomode) Todos hacemos popó y pipi, es una necesidad de nuestro cuerpo como es comer, por lo que debemos vivirlo como algo natural, evitando comentarios del tipo “Buag, que asco”.
- ✓ Dejar que conozcan su cuerpo, lo exploren. Primero necesitan conocerse a sí mismo para después poder conocer en el otro.
- ✓ Dejar que note lo que ocurre sin llevar puesto el pañal.
- ✓ Ponerle ropa cómoda.
- ✓ No comparar con otros niños o niñas.
- ✓ Aceptar sus retrocesos como parte del proceso: habrá días o semanas en las que muestre mucho interés y luego parece que se les pasa, algunos controlarán el pipi pero que pedirán que les pongan el pañal para la popó, otros puede que hagan alguna vez en el orinal pero ya no vuelvan a hacerlo en meses.



Tema 4. ¿Qué evitar?

- ✓ No castigar, no ridiculizar... aunque sea de forma sutil “¡otra vez se te ha escapado!”, “tan grande y con pañal”, “El pañal es de pequeños” recordemos que la información de este proceso pasa por su parte emocional y esa vivencia del proceso puede interferir.
- ✓ No forzarlo para que se siente en el Wc o nica.
- ✓ No utilizar castigos... ni premios, ya que son la otra cara de la misma moneda, en los que se pone en juego mecanismos de motivación extrínseca. Si el proceso consiste en que el niño sea capaz de darse cuenta de que tiene la sensación y de ir hasta un baño para hacerlo, no tiene sentido que sea premiado desde fuera porque es un proceso interno. Si no controla no es porque no quiera, es que no puede. Aquí se incluyen las calcomanías con caritas sonrientes, las fichas (tableros con calcomanías que se van rellenando según las veces que lo consigue y al final se le da un premio) así como las nicas con música. Algunos pensarán que un premio quizá no es adecuado, pero que sí lo sea ponernos tristes o contentos según lo hagan en un sitio o en otro... pero volvemos a recordar que controlar esfínteres es un proceso interno que necesita una motivación intrínseca que sale del propio niño, que no lo debe de hacer para contentarnos a nosotros.

Tema 5. ¿Qué pasa si no se respeta el proceso?



A corto plazo

- Podemos encontrar miedo a hacer popo, lo que lleva a retener las heces, a sentir dolor y por lo tanto a problemas de estreñimiento.
- Poco contactos positivos entre madres, padres e hijo o hija.

A largo plazo

- En ocasiones son niñas o niños que en vez de “controlar sus esfínteres” aprender a apretar y retener sus esfínteres.
- Baja autoestima, aislamiento, y aparición de otras conductas no deseadas como la falta de interés en la escuela, timidez, problemas para socializar, problemas con las comidas, etc.

Tema 6. Actividades para acompañar el proceso de control de esfínteres



Las actividades sugeridas son solo un apoyo, siendo el principal elemento el “Sostén Afectivo” que le brinda a su hijo o hija durante éste proceso.



Manitas trabajadoras

Jugar a manipular distintas consistencias le ayuda a la niña o niño a satisfacer su curiosidad sobre el excremento, familiarizarse con él es un proceso necesario para abandonar los pañales.

“Arena Mágica”

Ingredientes:

- ✓ 200grs. de arena
- ✓ 200grs de fécula de maíz
- ✓ 1 cucharada de agua
- ✓ 1 cucharada de detergente
- ✓ Colorante vegetal

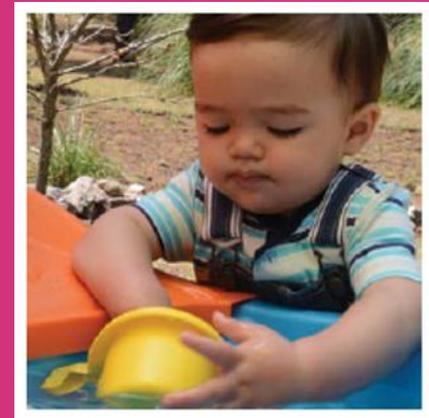
Preparación:

1. En un recipiente: Mezclar la arena y la fécula
2. En otro recipiente: Mezclar el agua y jabón y colorante.
3. Agregar el líquido a la arena.
4. Mezclar muy bien.



Jugar con arena
mágica

Verter agua de un
recipiente a otro



Manitas trabajadoras



Recrea
Familia

Manipular masas de distintos tipos



“Plastilina Casera”

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de harina
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 1/4 taza de sal
- ✓ 1 cucharada de aceite vegetal
- ✓ 2 cucharaditas de cremo tártara en polvo
- ✓ Colorante para alimentos
- ✓ Cacerola y cuchara de madera

Preparación:

1. En un recipiente: Mezclar todos los ingredientes.
2. Cuando la mezcla no tenga grumos, calentar a fuego medio, sin dejar de revolver
3. Seguir mezclando hasta que toda la mezcla se adhiera a la cuchara
4. Dejar enfriar y usar

“Masa Mágica”

Ingredientes:

- ✓ 100grs. de maicena
- ✓ ½ taza de agua
- ✓ Colorante vegetal

Preparación:

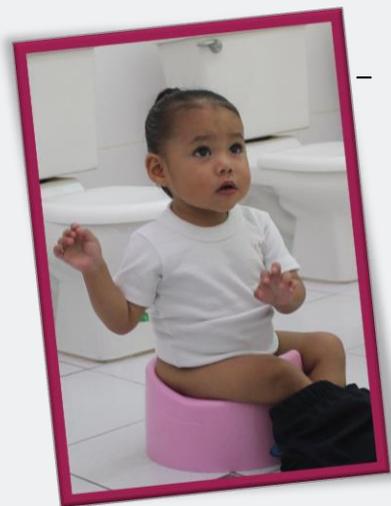
1. Mezclar el agua con el colorante en un recipiente.
2. Agregar la maicena.
3. Revolver lentamente.

¡Cuidado!

No deje solo a su hija o hijo para evitar que se introduzca algún material a la boca

¡Mi bañito amigo!

Pídale al niño /niña que se siente por un momento en el baño (puede ser también en alguno mas pequeño de plástico si es que tienen) los lapsos de tiempo sentados primero pueden ser con el pañal puesto y luego no.



Los niños permanecen sentados mientras se le canta una canción corta. Cuando se levantan de ahí pueden decirle adiós “a su amigo el bañito”.

Carrera hacia el baño

Llevar regularmente al baño a tu hijo ayudará a fomentar su aprendizaje y desarrollo de control de esfínter. Sin embargo, la mayoría de los niños pequeños no quieren dejar de hacer lo que están haciendo para ir al baño. Convertir esto en un juego de carrera hará que todo el proceso sea más entretenido, porque la mayoría de los niños disfrutan de la oportunidad de ser el ganador. De vez en cuando durante el día, desafía a tu hijo a levantarse y correr una carrera hasta el baño lo más rápido que pueda. Puedes hacer de cuenta que tú también corres para motivarlo aún más. Establece el cronómetro para cinco minutos, más o menos, y dile a tu hijo que si va a orinar al inodoro antes de que suene el tiempo, se gana un premio, como una calcomanía o una hoja para colorear. Si gana, prémialo y querrá jugar al juego una y otra vez.

Libertad de elección de ropa

El inicio de control de esfínter es una buena oportunidad para los juegos, en el caso de que ya se haya adquirido ropa interior puede jugar al siguiente:

Los niños y niñas se emocionan por el hecho de elegir su propia ropa interior y tú puedes convertir eso en un juego de motivación para tentar a tu hijo a utilizar el inodoro. deja que tenga el control completo sobre lo que elige (siempre que sea del tamaño correcto), de ese modo, estará lo más emocionado posible por ponerse esa ropa.



Juego para niños

Los niños tienen una ventaja sobre las niñas porque pueden orinar de pie. Utiliza eso para introducir algunos juegos en su rutina para controlar el esfínter:

- Esparce algunas piezas de cereales con forma de círculo en el inodoro y desafía a tu hijo a que trate de pegarles cuando orina.
- Utiliza calcomanías, antiadherentes de tina pegadas en el fondo para una práctica de tiro al blanco
- Cuenten juntos cuántos golpes atinados hizo para hacer del juego más que una carrera.
- Puedes escurrir una o dos gotas de colorante para alimentos dentro del bañito de plástico y ver si tu hijo puede averiguar de qué color se convertirá el agua cuando él orine.



Juego para niñas

Utiliza el amor de tu hija por sus muñecas para hacer un juego de motivación para el control del esfínter.

- Una muñeca que además utilice el inodoro es incluso mejor.
- Pueden jugar carrera, pídele a tu niña pequeña que lleve a su muñeca y que corra una carrera para ver quién puede hacer en la nica primero.
- Premia a tu hija cuando haga sus necesidades en el inodoro en el momento y dale un "choque de cinco" o una calcomanía como recompensa por ganar.
- Las niñas pequeñas también disfrutarán del colorante de comida en el juego del inodoro.





— . Mi muñeco hace pis

Pídale a su niño o niña que escoja un muñeco, una vez elegido pídale que lo lleve al baño, si trae ropita, que le ayude a quitársela y que lo siente un ratito en la taza , lo está animando a lograr este reto y se sentirá satisfecho.

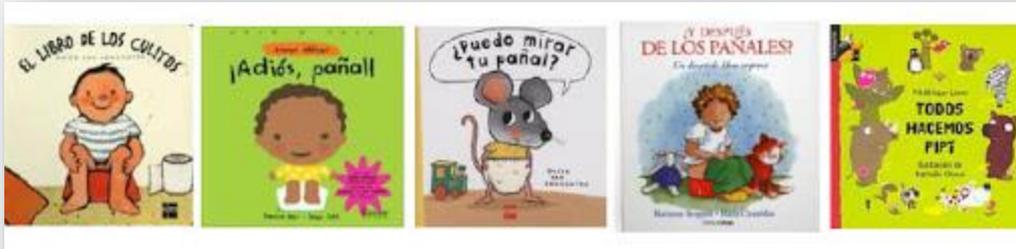
Puede acompañar el juego de alguna canción.



Cuentos.

La identificación de uno mismo con los personajes del cuento, es clave para ir comprendiendo el momento vital en el que los niños se encuentran.

Los cuentos ayudan a transmitir mensajes complicados y son fáciles de entender para las niñas y los niños.



Canciones.

Como todo aprendizaje, el control de esfínteres requiere de ciertas rutinas, como sentarse en la nica o en el baño durante unos minutos.

Las canciones son fundamentales para que el niño se acostumbre a estas acciones y consiga poco a poco hacer pipí o popó en el Wc.

LIGAS

1. Canción “Pipí Popó 3D” <https://youtu.be/WfDBHfF0ddE>
2. Canción “Pipí, popó” <https://youtu.be/y1srkfOlWzM>
3. Cuento “Aprendiendo a ir al baño solito” <https://youtu.be/U55yHU05iwU>
4. Cuento “Aprendiendo a ir al baño” <https://youtu.be/EVrJnb2aYKY>
5. Cuento “Cuarto de baño” <https://youtu.be/CKcd3C5SJKA>
6. Cuento “Mi pañal” <https://youtu.be/6QXGq4bZqTk>
7. Cuento “¿Puedo mirar tu pañal?” <https://youtu.be/FZklhw4OqPk>
8. Cuento “Voy solo al baño” <https://youtu.be/eJn8A9XTE7E>



Recrea
Familia

Ficha 1

Educación Inicial

Niñas y niños de 0 a 3 años

¡Adiós al pañal!

