

Operación pañal

Por: Cecilia Jan | 04 de mayo de 2012



Hacia Semana Santa, mes más, mes menos, comienza en muchas escuelas infantiles **el ritual del orinal**: los niños que tienen entre dos años y dos años y medio se sientan a intervalos regulares a ver si, además de confraternizar -Natalia hizo algunos amigos nuevos durante esas sentadas-, cae algo. Si va bien, con suerte, en unas semanas, el nene en cuestión puede dejar el pañal, al menos de día, pero **a veces no resulta tan fácil**.

Aunque **en otras culturas dejar el pañal se hace de forma totalmente distinta**, e incluso no se llega a usar, como contaré en otro post, la tendencia actual entre psicólogos y pediatras occidentales es que el control de esfínteres no se aprende, sino que **es una cuestión de madurez**, por lo que no se debe imponer que todos los niños lo hagan a la misma edad. Sin embargo, la realidad es que el tiempo apremia: en España, por lo menos, **la mayoría de las familias escolariza a los niños a los 3 años**, y casi todos los colegios exigen que vayan sin pañal.

Incluso dentro del mismo rango de edad, **cada niño reacciona de forma totalmente distinta**. Por ejemplo, David empezó a los 26 meses a sentarse en el orinal en la *guarda*,

pero sin mucho interés, de hecho, durante meses solo hizo algún pis ocasional, y en casa se negaba a sentarse. Así que acabamos quitándole el pañal un buen día, hacia los 30 meses, con la sorpresa de que lo controló perfectamente y solo tuvo un par de escapes. Natalia empezó a los 23 meses, y desde el principio, le encantó, así que casi todos los días volvía con alguna carita sonriente pintada en la mano porque había hecho pis en el orinal. En un mes le quitamos el pañal, y aunque controla bien en general, ha tenido algunos accidentes más que su hermano (muchas veces porque está tan ocupada jugando que se aguanta hasta que no puede más). Como curiosidad, los dos, en casa, usan el váter casi desde el principio, sin reductor. Ambos, con 4 años y medio y 3 años, siguen mojando el pañal nocturno, nuestro objetivo para este verano.

La psicóloga infantil Macarena Pi Davanzo, del centro Sinews, nos da algunas claves para los padres que ahora empiezan el proceso o se lo plantean. Para los que estéis en Madrid, dará una [charla gratuita sobre el tema el 23 de junio](#). Si queréis compartir algún truco que os haya ido bien, por favor, [hacedlo en los comentarios](#).

¿Cuándo es el momento adecuado para quitar el pañal?

Depende del niño, aunque en términos generales, una edad recomendada para empezar con este proceso es cerca de los **dos años y medio o tres años**. La capacidad de controlar esfínteres se adquiere con el desarrollo y para adquirirla se tienen que haber adquirido otras antes: que el cerebro capte las señales de que la vejiga está llena y que se pueda controlar el vaciado voluntariamente. Es decir, **el niño lo logrará cuando esté preparado**, no cuando sus papás o profesores quieran que lo esté. La madurez no sólo tiene que ser física, también se necesita que el niño o la niña esté maduro emocionalmente. A veces, los padres han hecho todo correctamente, pero su hijo no lo logra porque no puede controlar los músculos pélvicos. También hay niños que se lo quieren quitar muy pronto porque ven a sus hermanos mayores usar el inodoro, y otros que saben que es más cómodo usar el pañal y no quieren dejarlo. Si tiene que entrar al colegio en septiembre, se puede intentar en verano, pero sabiendo que puede resultar, o puede que no.

¿Cuáles son buenas pautas para indicarnos que un niño está listo para dejar el pañal?

- Se da cuenta solo de que ha mojado el pañal.
- Sabe reconocer cuándo tiene ganas de orinar o hacer caca.
- Puede decir las palabras “pipí”, “caca” o referirse a ello de alguna manera.
- Es capaz de bajarse solo la ropa para ir al baño.
- Es capaz de pasar mas tiempo con el pañal seco (por ejemplo 3 horas).
- Se siente incómodo cuando el pañal está mojado, incluso se lo quita.
- Entiende y es capaz de obedecer instrucciones sencillas.
- Se muestra interesado por hacer pis solo o por cómo otros hacen pipí y caca.

¿Cuál es el método más adecuado?

Depende de cada niño, de la etapa madurativa en que se encuentre y de sus circunstancias personales. Por ejemplo puede que un niño esté maduro físicamente, pero si acaba de nacer un hermanito, no quiera empezar con el proceso de dejarlo. Es diferente si se hace en la guardería o en casa, pero en todos los casos debería tratarse el tema **de manera positiva**, evitando señalar o que los otros niños molesten al que aún utiliza pañal o que ha tenido un accidente.

Una vez se considera que el niño está preparado, los padres o las profesoras pueden ir **acercando a los niños al tema de dejar el pañal**, por ejemplo leyendo libros especiales para niños pequeños o dejando que los niños vean cómo orinan. Se puede ir introduciendo el orinal, dejando uno en el baño al lado del retrete o **jugando con un osito o una muñeca** a que lo utilizan. Hay que intentar **hacer de este proceso algo interesante para los niños**, por ejemplo dejar que elija sus calzoncillos o bragas, comprarle un orinal o un adaptador para el inodoro con dibujitos que le gusten, etcétera.

Una forma útil es **establecer una rutina**, sentándolo en momentos fijos del día: por la mañana, antes de comer, antes de dormir, etcétera. Una vez que se empieza, aplaudirle si hace pis o caca en el orinal. También funcionan bien los **juegos** (por ejemplo, los chicos pueden hundir barquitos de papel al hacer pis) o los **refuerzos positivos tipo estrellitas** para conseguir un premio, pero solo cuando el niño ya es capaz de entender el sistema.

¿Qué hacer si se niega a sentarse o a usar el orinal?

Lo mejor es **no obligarle**, pero seguir presentándoselo como algo positivo. A veces se dan cuenta de que para los padres es muy importante, y lo utilizan para llamar la atención.

¿Y si hace pis en el orinal o inodoro, pero se niega a hacer caca?

Hay que **ver si sucede algo más**, puede que esté estreñido o tenga diarrea. **Muchas veces es por miedo**, porque hay que hacer más esfuerzo que con el pis, **o porque les cuesta despedirse** de su caca. Hay que entender que es normal y que no lo hacen por molestar a sus padres, e intentarlo de nuevo de forma positiva, por ejemplo, con un sistema de puntos, o con un ritual para decir adiós a la caca.

¿Se puede volver a poner el pañal si se ve que el niño no está preparado y lo lleva muy mal?

Depende de la edad del niño y de cuál sea la causa por la que no quiere dejar el pañal. Puede que tu hijo tenga realmente un problema fisiológico o que por ejemplo no le guste hacer caca en el inodoro. O también puede ser que se empezó con el proceso de quitar el pañal demasiado pronto y realmente no tiene la capacidad de controlar o darse cuenta de que tiene que ir al baño. También va a depender de cuánto tiempo lleven intentando dejar el pañal. Aunque es algo discutido y otros profesionales recomiendan no dar marcha atrás, **puede ser un alternativa** cuando el niño es muy pequeño, cuando hay una causa fisiológica subyacente o por ejemplo cuando no se haya seguido una estrategia adecuada. También si se llega a un punto en que **transforma la**

dinámica familiar en algo estresante, y se convierte en una fuente de gritos, peleas, no pasa nada por volver al pañal un tiempo y volver a empezar el proceso.

¿Cómo quitar el pañal de la noche?

Lo primero es ver en qué medida puede el niño controlar el pis por la noche. Son señales positivas que tenga algunas noches secas, que se despierte y nos llame para ir al baño, que se quite el pañal o incluso que pida no llevarlo.

Algunas recomendaciones son controlar los líquidos que se beben poco antes de acostarse, hacer pis justo antes y nada más levantarse o poner alguna luz por si le da miedo ir al baño a oscuras. Despertarle de noche y llevarle al baño sirve para que amanezca seco y puede reforzar su autoestima. Pero habría que despertarle totalmente, porque si va medio dormido, lo que estamos entrenando en realidad es que siga haciendo pis mientras duerme.

¿Y si sigue haciéndose pis de noche?

Técnicamente no se habla de [enuresis \(incontinencia urinaria\)](#) hasta después de los 5 años (incluso seis para los varones), es decir, antes de esa edad, se considera normal mojar el pañal, e incluso después, es un problema común ([afecta a entre el 10% y el 13% a los seis años y al 6%-8% a los 10 años](#)). Lo primero es que el pediatra descarte causas orgánicas, como malformaciones, infecciones o diabetes. Muchas veces, hay antecedentes familiares: alguno de los padres o un tío o primo que se hizo pis en la cama hasta tarde, en cuyo caso, viene bien que hable con el niño para explicarle y tranquilizarle.

En cualquier caso, hay que tener mucha paciencia y hacer que el proceso sea positivo, no presionar diciendo que sus amigos ya duermen sin pañal, ni recriminarle por mojar la cama, a menos que lo haga a propósito. Se pueden probar los sistemas de puntos. También existen dispositivos como el [Pipistop, que disparan una alarma](#) cuando el niño empieza a orinarse y le despiertan, pero no se recomiendan antes de los seis años. Cuando al propio niño le empieza a dar vergüenza o a influir en su autoestima, lo recomendable es acudir al [pediatra para que valore la necesidad de algún tratamiento](#).