

## Objetivo: dejar los pañales

La edad en la cual los niños logran el control de esfínteres es variable, pero generalmente comienza alrededor de los dos años, y el haber fijado como “normal” esta edad no sólo nos ha creado un problema como padres, sino que le ha creado un problema a nuestros hijos.

Este proceso de aprendizaje depende no solo del desarrollo del niño, sino de otros factores como la relación con sus padres y con otras personas que se encargan de su cuidado, que son quienes, además de estimularlos, quererlos y ponerles límites, deben respetarlos en sus tiempos y no presionarlos para que logren dejar los pañales.

Debe darse en forma natural, en los tiempos que cada niño necesite, intentando que los padres no se angustien y no hagan otra cosa que centrar la atención en este proceso. Si distraen su atención, se pueden generar situaciones desfavorables en la relación con sus hijos, sobre todo cuando comienzan a comparar entre amigos o niños de la familia con la misma edad.

Hay otros elementos a tener en cuenta, como son los hábitos intestinales, porque un niño que padece estreñimiento puede presentar dolor al evacuar y siempre que pueda tratará de evitarlo, lo que dificultará el proceso de control. Eso puede traer como consecuencia la retención voluntaria de materia fecal creando otros problemas.

Los niños deben familiarizarse con el inodoro y las pelepas que van a utilizar. Hacer comentarios positivos, pero no exagerados, cuando comienza a avisar para ir al baño, les mostrará que es algo bueno. Sin embargo, desde que se dan cuenta hasta que controlan en forma completa, pasa más tiempo, algo que también debe ser tenido en cuenta.

Los pañales se pueden quitar en cualquier momento del año, el mito del verano es de la época de los pañales de tela. No es infrecuente que durante las vacaciones que habitualmente son en esa época del año, estando todo el día con ellos, puedan lograr un control temporal que retrocede al finalizar las mismas. Es habitual que las separaciones provoquen ese retroceso normal, dejando claro que aún no puede ocuparse de este tema cuando emocionalmente hay otras cosas que los afectan.

Se debe utilizar ropa cómoda, que puedan quitarse cuando sientan deseo de orinar o defecar. Favorecer un horario es una medida que ayuda al hábito. Si conocemos el patrón de las evacuaciones, se puede invitar al niño a ir al baño a esas horas para acostumbrarlo al uso de ese lugar.

Debemos evitar las conductas agresivas en este control que no se aprende, sino que se adquiere cuando el desarrollo del niño lo permite, el ambiente familiar es adecuado para ello y el entorno social lo facilita.

El control de esfínteres es un proceso largo, en el que habrá avances y también retrocesos. Eso es lo esperable y nuestros hijos deben saber que los acompañamos y los esperaremos el tiempo que sea necesario. No podemos ni debemos rezongarlos, ridiculizarlos, humillarlos ni compararlos. Deben madurar para lograrlo y eso debemos entenderlo.

Hay una frase que traduce exactamente cómo es este proceso: “Pretender acelerar el control esfinteriano cuando aún el niño no ha madurado, es igual que gritarle a una oruga que se convierta en mariposa”.

Sin duda, algo cambiará cuando dejemos de decir “por fin logré que no use más chupete”, “le saqué la teta”, “lo saqué de la habitación”, “logré que no use más pañales” y seamos capaces de tener la paciencia suficiente para esperar que sean ellos quienes nos indiquen que llegó el momento para hacerlo.

Dra. Alicia Fernández  
Vicepresidenta de la SUP