



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



Educación inicial

¡Adiós al pañal!

Guía de apoyo para el control de esfínteres

Maternales

18 a 36 meses de edad



¿Qué voy a aprender?

Orientaciones para el proceso de control de esfínteres, con la finalidad de que los niños y niñas desarrollen favorablemente la autonomía y autorregulación crecientes.

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?
- ✓ Manos a la obra. 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 y que los padres de familia acepten este proceso.

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 inodoro 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 inodoro 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 y 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?

- ✓ Castigos y ridiculizarlo aunque sea de forma sutil, cómo: “¡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 la parte emocional y esa vivencia del proceso puede interferir.
- ✓ Forzarlo para que se siente en el inodoro o nica.
- ✓ Utilizar castigos o 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 se generan problemas de estreñimiento.
- ✓ Pocos 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.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Antes de iniciar, revisen la guía completa.

Las actividades pueden realizarse en el transcurso del día o semana de acuerdo a las rutinas y a la dinámica del hogar.

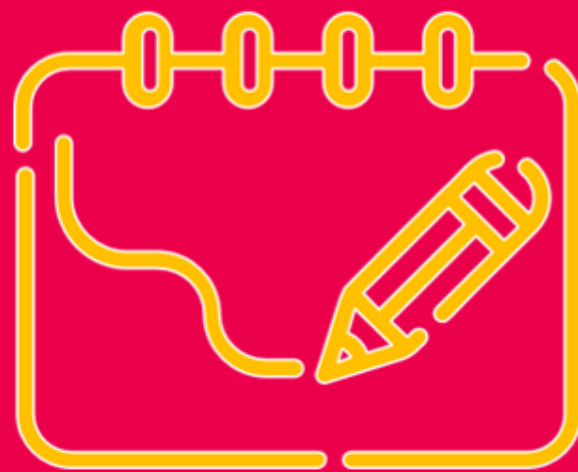
Es indispensable mostrar interés, calma y disfrutar del momento y la experiencia que les ofrece cada una de las actividades.

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.

Materiales:

- ✓ Arena mágica
- ✓ Recipientes y agua
- ✓ Plastilina casera
- ✓ Masa mágica
- ✓ Nica o inodoro
- ✓ Ropa del niño o niña
- ✓ Muñeca o muñeco

¡Manos a la obra!



Actividad 1. 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



“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 fécula de maíz
- ✓ ½ taza de agua
- ✓ Colorante vegetal
- ✓ Recipiente

Preparación:

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

¡Cuidado!

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

Actividad 2. 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.

Actividad 3. 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 a lo 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. Permite 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.



Actividad 4. Mi muñeco hace pis



Pídele a tu niño o niña que escoja un muñeco, una vez elegido solicítale que lo lleve al baño.

Si trae ropita, que le ayude a quitársela y que lo siente un ratito en el inodoro, lo está animando a lograr este reto y se sentirá satisfecho.

Pueden acompañar el juego de alguna canción.

Actividad 5. Mis historias



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.

Inventen cuentos y canciones que contenga palabras o frases que aborden las angustias, temores y logros que vivencian en el proceso del control de esfínteres.

Canciones

Como todo aprendizaje, el control de esfínteres requiere de ciertas rutinas, como sentarse en la nica o en el inodoro 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 inodoro.

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Marcela Briseño Villalvazo

Encargada del Despacho de la Coordinación de Educación Inicial

Responsable de contenido

Liliana Villanueva Tavares

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

