

¿Cómo y cuándo quitamos el pañal en la escuela?

¿Cuál es la edad adecuada para retirar el pañal?

La [edad ideal para dejar los pañales](#) no es la misma para todos los niños. Lo mejor es respetar el ritmo y maduración de cada uno. Nunca se debe comparar a los niños entre sí.

Hay una edad en la que ha alcanzado la madurez necesaria. Esta edad va desde los 24 hasta los 32 meses. Pero el control no es instantáneo ni está exento de avances y retrocesos.

¿Qué señales pueden indicar que un niño está preparado?

- Está preparado físicamente: puede caminar solo, tiene una buena coordinación de las manos, se sube o baja los pantalones, etc.
- Ya es capaz de seguir instrucciones: por ejemplo, sentarse en una silla, levantarse, imitar a alguien.
- Controla la vejiga: se nota que el niño orina bastante de una vez (no en pequeñas cantidades y frecuentes). Se mantiene seco durante 2 ó 3 horas y se da cuenta de que va a orinar por los gestos o postura que pone (se pone rojo, se encoge, se lleva la mano a la zona genital o a la tripa...).

¿Qué podemos hacer en los niños más pequeños?

Entre los 18 y los 24 meses se inician las pautas. Al principio le dejaremos que vea a otros niños de la escuela usar el retrete o el orinal. Esto le ayudará a ver todo más natural y, quizás, quiera imitarles.

Mantener siempre limpio al niño cuando hace sus necesidades. Usemos expresiones positivas y neutras mientras le cambiamos. Por ejemplo: *"Hay que limpiar y cambiar el pañal. Qué limpio, qué bien"*. *"¡Qué limpios, así no nos pica el culete!"*

El niño puede ayudar, no como castigo. Y cuando esté contento, puede ayudar a cambiar el pañal y a tirarlo.

Los pantalones deben ser holgados y le enseñaremos a que se los suba y baje.

Juegos recomendados: Se puede utilizar una muñeca de las que toman líquido y "se hacen pipi" para sentarla en el orinal y alabarla cuando orine, o enseñarle cómo debe hacerlo en el orinal. El niño observa como juegan los adultos y participan en el cambio de pañales de los muñecos.

¿Qué podemos hacer con los niños mas mayores, a partir de los 2 años?

Durante el día no llevará pañales para que note cuando se ha hecho pis. Se le puede poner una braga o un calzoncillo que haya elegido y que le guste.

Aplicar estrategias de anticipación de conductas: le recordamos si quiere ir al baño a las horas que suele hacer caca y pis. Le preguntamos si sus muñecos tienen ganas de ir al baño. Eso ayuda a que ellos se acuerden de los avisos que les da su propio cuerpo de que ya tienen ganas.

Juegos recomendados: se le da juguetes para jugar a limpiar a sus muñecos. Se pueden usar juegos simbólicos con la mascota de la guardería. Por ejemplo: "*La mascota avisa de que quiere ir al baño y... ¡Ha llegado a tiempo al baño! ¡Bien!*".

Leer cuentos y mirar láminas de niños que van al baño y avisan antes de ir.

Usaremos un orinal adecuado, que sea atractivo, de buen tamaño, sólido y con la base rígida. También se puede utilizar un reductor de la taza del water. En ese caso conviene poner un alza para que pueda apoyarse.

Le sentaremos en el orinal no más de 5 ó 10 minutos, tras cada comida y cada 2 ó 3 horas.

Alabaremos en todo momento con palabras, abrazos, frases positivas... sus esfuerzos por aprender. Es útil el uso de pegatinas o símbolos usados como premios.

También enseñaremos a los niños mayorcitos cómo usar el papel higiénico, cómo vaciar el orinal, tirar de la cadena y lavarse las manos tras finalizar todo el proceso.

¿Qué es lo que NO hay que hacer?

- No hay que forzar el control antes de que el niño esté maduro: porque llega el verano, hace calor y parece adecuado ir sin pañal o porque inicie la escuela infantil,... Es mejor retrasar el aprendizaje si estas habilidades aparecen más tarde. O si es un momento de cambios, como el nacimiento de un nuevo hermano, una enfermedad o el comienzo de la guardería.

- Cuando el niño se haga pis o caca encima, no nos enfadaremos ni le gritaremos.

- No debemos usar expresiones verbales negativas cuando le cambiamos.

- No hay que dejarle sentado solo por mucho tiempo, ya que se aburrirá o se dedicará a jugar.

- No hay que exigirle que haga deposiciones en horas y tiempos marcados, lo que se traduce en horas sentado en el orinal, regañinas, etc

Si se niega a sentarse en el orinal, no se debe insistir. Que no sea un momento de enfado.

¿Cómo continuar esta tarea en casa?

Hay que dar a los padres las pautas que seguimos (los "premios", frases positivas, horarios...) para que sean similares en el domicilio.

Cuando vayan a recoger al niño a la escuela hay que resaltar con frases positivas lo que consiguen.

Los padres deben seguir con estas rutinas todos los días incluyendo el fin de semana, vacaciones...

Podemos recomendarles algunos libros, como: '**Dita y Dito aprenden a usar el orinal**' (SM, 2006), '**Edu ya no quiere llevar pañales**' y '**Marina ya no quiere llevar pañales**' (Juventud, 2010), '**Adiós, pañal**' (Vox, 2011).

¿Qué hacer si no lo consigue a los 3 años?

Si un niño no controla los esfínteres a los 3 años no pasa nada, se considera ["normal" hasta los 5 años](#).

A veces los niños se niegan a aprender, se enfadan y es un momento de mucha tensión para ellos. En estos casos, es mejor parar el entrenamiento y esperar un tiempo, que pueden ser meses.

Hay que observarle más detenidamente por si tiene algún problema, falta de sueño, infecciones, enfermedades, fiebres, apatía. O cualquier indicador de posibles problemas psicomadurativos. Habría que hablar con los padres para consultarlo con el pediatra si fuera necesario.

Enlaces de interés

- *Familia y Salud*: [Controlando esfínteres, ¿cómo lo hago?](#)
- *EnFamilia* (Asociación Española de Pediatría): [Cómo enseñarle a usar el orinal](#)
- En FAMIPED, Volumen 2. Nº 1. Febrero 2009: "[Aventuras y desventuras del control de esfínteres](#)"
- *Familia y Salud*. RECURSOS: [Cuentos para educar y crecer: Enseñando el control de esfínteres](#)

Fecha de publicación: 27-06-2016

Autor/es:

- [Patricia García Saseto](#). Pediatra. Centro de Salud de Iscar. Iscar (Valladolid)
- [María Tríguez García](#). Pediatra. Centro de Salud "Eras del Bosque". Palencia

