
Controlando esfínteres, ¿cómo lo hago?

¿Qué es controlar esfínteres?

Que el niño sea capaz de hacer sus necesidades en el WC por sí solo, sin órdenes ni vigilancia de los padres. En ese momento se ha instalado el hábito de la limpieza y decimos que el niño es “continente”.

¿Cómo llega el niño a ser continente?

Todos los niños sanos consiguen el control de forma espontánea y natural cuando están maduros física y psicológicamente. Es una etapa que empieza [entre los 2 o 3 años](#) y necesita aprendizaje y tiempo, como andar, dormir, comer, leer, etc.

Habitualmente, primero se controla el esfínter anal y un poco más tarde el vesical. Los niños aprenden probando una y otra vez hasta que lo consiguen, viendo al mismo tiempo la reacción de los padres. La mejor forma de ayudarles es celebrar con ellos los éxitos y quitar importancia a los fracasos, igual que con cualquier otro aprendizaje. Al final se establece el hábito.

¿Cuándo debo empezar con mi hijo?

El que empieza es el niño. Por eso, no es recomendable iniciar nada antes de que aparezcan unos indicios de madurez, como levantarse de [la siesta](#) con el pañal seco o despertarse por la mañana en ocasiones sin mojar el pañal.

Los adiestramientos rígidos, bien por ser verano o porque [empieza la escuela infantil](#) o por cualquier otro motivo ajeno a la madurez y a la motivación del niño, con frecuencia solo consiguen que el niño se resista o simplemente puede ser que aún no esté maduro. De esta etapa son típicas la obstinación y las [rabietas](#) que precisan tolerancia y comprensión de los padres.

¿Qué debo hacer?

Hay que tener paciencia, no tener prisa y no preocuparse. Los niños se dan cuenta de todo, ven que los mayores hacen sus necesidades en el WC y preguntan. Es un buen momento para explicarles cómo hacerlo, sin exigirles que lo hagan. No sirve para nada sentarles largo tiempo en el orinal o enfadarse si no quieren sentarse. Cada niño es diferente, algunos se sientan directamente en el WC y otros prefieren hacerlo utilizando primero el orinal.

Hasta que se consolida el control es normal que los niños se mojen alguna vez cuando están distraídos o sienten una emoción fuerte de miedo, sorpresa o alegría. No se trata de un capricho, desobediencia o vaguería del niño.

Significa que todavía no puede anticipar cuánto puede “aguantar” y que todavía necesita un tiempo de aprendizaje y ensayo. Castigarle, regañarle o estar vigilantes ordenándole ir al baño solo conseguirá aumentar la obstinación. Lo mejor es consolarle, quitarle importancia y animarle para la próxima vez. Hay que evitar hacer comparaciones con otros niños o hermanos. El niño se sentirá inseguro e infeliz.

Cosas normales que pueden parecer problemas

Que vuelva a utilizar pañal, se niegue a defecar o se esconda para hacerlo puede obedecer a diferentes causas, como: [el nacimiento de un hermano](#), un enfado con los padres, el inicio de la escuela infantil, el final del curso, el cumpleaños etc.

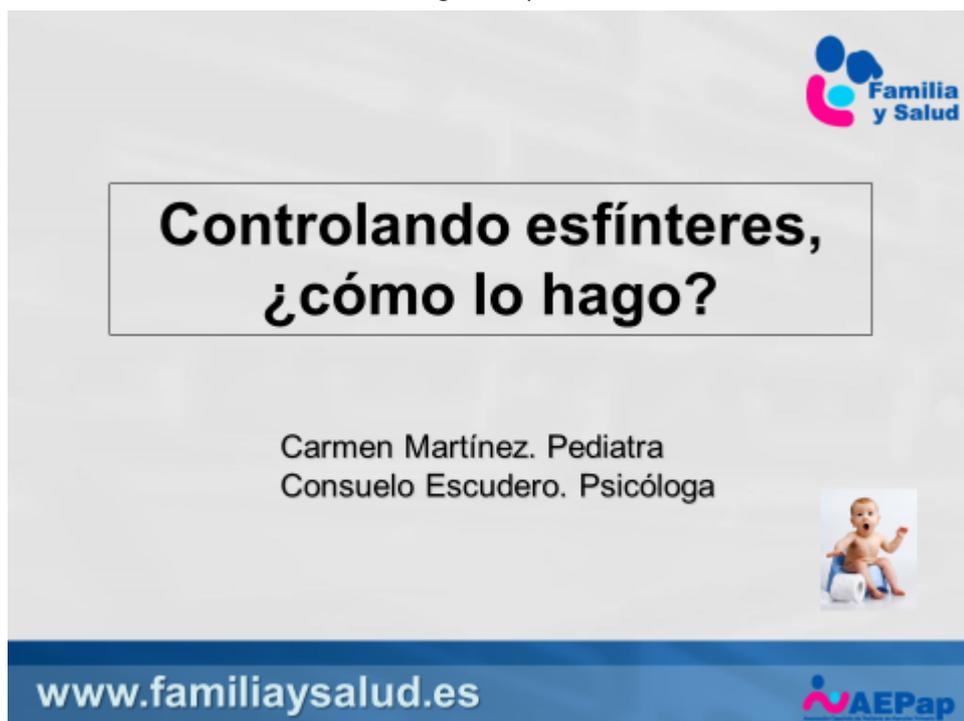
Se trata de retrocesos normales y transitorios, que deben ser afrontados sin rigideces, sobre todo si causan conflicto. Por ejemplo, en algunos niños es adecuado volver puntualmente a usar pañal si por no usarlo causa [estreñimiento](#).

Otro hecho frecuente es que el niño se queje [de la tripa](#) o [los genitales](#), alarmando a los padres que incluso acuden al pediatra, generando consultas y quizá pruebas innecesarias. Se debe a que el niño siente movimientos intestinales o de la vejiga, antes de defecar u orinar, que no sabe expresar de otra manera y dice “me duele”. Lo mejor es entender lo que pasa y explicarle de forma sencilla lo que siente.

Enlaces de interés

- *Familia y Salud*: [¿Cómo y cuándo quitamos el pañal en la escuela?](#)
- *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](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**Controlando esfínteres,
¿cómo lo hago?**

Carmen Martínez. Pediatra
Consuelo Escudero. Psicóloga

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 29-09-2011

Última fecha de actualización: 13-11-2023

Autor/es:

- [Carmen Martínez González](#). Pediatra. . Centro de Salud "Villablanca". Madrid
- [Consuelo Escudero Álvaro](#). Psicóloga. Centro de Salud Mental. Getafe (Madrid)

