

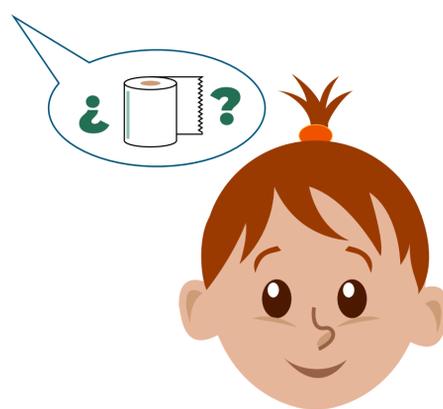
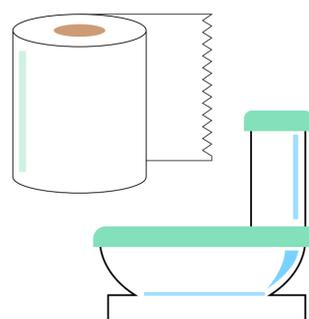
# Tips para ayudar a la niña y al niño a controlar esfínteres

Elaboró: Psic. Rosa María Gómez Vega

El control de esfínteres es un momento muy importante para la bebé o el bebé y para ti. Sin embargo, muchas veces decirle adiós al pañal no es nada fácil. Como muchas mamás y papás, te preguntarás a qué edad debe dejar el pañal: recuerda que cada niña y niño es diferente, por lo que la edad en la que logrará el control de esfínteres, dependerá de su ritmo particular de crecimiento y desarrollo. Aunque no existe una edad específica para lograrlo, el rango de control va de los 12 meses a los tres años.

## 12 tips para ayudarla o ayudarlo

1. Deja a su alcance una bacinica siempre en el mismo lugar. El baño es ideal, ya que es el espacio dispuesto para el tema.
2. Procura empezar el entrenamiento durante la temporada de calor, así la o el bebé podrá estar en casa con ropa ligera y/o fácil de quitar. Evita la ropa ajustada o los vestidos largos. Pídele que se baje o quite ella misma o él mismo la ropa para que vaya adquiriendo práctica. Si notas que no puede, ayúdala o ayúdalo hasta que pueda hacerlo por sí misma o por sí mismo. No hagas tú todo el trabajo.
3. Una vez iniciado el entrenamiento no lo detengas. Pregúntale frecuentemente si desea hacer pipí o popó, sobre todo en momentos clave como al despertar, después de cada comida, antes de dormir y después de tomar agua.
4. Cuando tu hija o hijo te avise que tiene ganas de ir al baño, llévala o llévalo y acompáñala o acompáñalo. Ayúdala a quitarse la ropa solo si es necesario. Cuando estén en el baño pídele que se siente en la bacinica. Algunas mamás, papás, niñas o niños prefieren utilizar el asiento ajustable y un banco, hazlo si tu hija o hijo se siente más cómoda o cómodo.
5. Si no quiere ir al baño, no insistas. Nunca la dejes o lo dejes sentado por más de tres minutos en el baño, ni sola o solo.
6. Mientras esté sentada o sentado, platica con ella o él. Dile cosas positivas como: qué bien que ya estás aprendiendo o, verás cómo es muy fácil.
7. Celebra sus logros. Si consigue orinar o defecar en el baño felicítalo inmediatamente y dile que te da mucho gusto que lo haya logrado, demuéstrole tu alegría y satisfacción por el avance. No es necesario ofrecerle mayores recompensas.
8. Ofrécele papel y ayúdala a limpiarse. Recuerda que ésta es una habilidad que se desarrolla con la práctica. Es conveniente que aprenda a hacerlo sola o solo, para que pueda hacerse cargo de sí mismo cuando vaya a la escuela.
9. Enséñale a lavarse las manos inmediatamente después de ir al baño. Este es el mejor momento para que adquiera hábitos de higiene.
10. Evita los regaños. Si te das cuenta que orina o defeca fuera del baño dile: aquí no y llévala o llévalo al baño rápidamente. Recuérdale lo que debe hacer y anímala o anímalo para que lo siga haciendo de manera correcta, no la regañes o lo regañes por esto. Evita amenazarla o amenazarlo, castigarla, castigarlo o pegarle, ya que lejos de ayudarlo, puede afectar su aprendizaje.
11. Involúcrala e involúcralo en todo el proceso. Llévala o llévalo a que se cambie de ropa y de ser posible, deja que lo haga ella o él mismo. No dejes que permanezca mucho tiempo sucia, sucio, mojada o mojado para que no se acostumbre a ello.
12. Evita los dobles mensajes. Cuida que solo una persona sea la encargada de entrenarla o entrenarlo o coordinense para no confundirla o confundirlo.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF

SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA