



OCT30

CLAVES PARA QUE APRENDA A HACER PIPÍ



El proceso de aprendizaje de controlar el pipí es un gran reto, no solo para los papás, que tienen que afrontarlo con grandes dosis de paciencia, sino también para los niños, ya que supone el paso hacia su autonomía e independencia. Lo que hasta ahora era una acción espontánea y libre, hacer pis en cualquier momento y en cualquier lugar, se convierte en un acto organizado que deberá seguir unas pautas para convertirse en un "hábito". El niño se siente liberado sin el pañal, pero también inseguro, por lo que el apoyo y el acompañamiento en esta nueva etapa por parte de los papás es fundamental.

No hay una edad concreta para comenzar, aunque sí es aconsejable hacer coincidir la **retirada del pañal** con los meses más cálidos (entre mayo y septiembre). Según explica el doctor **Javier**

González de Dios, miembro del Comité de Educación Pediátrica de la **Asociación Española de Pediatría**, “hay algunos indicios que pueden ayudar a los padres a adivinar si el niño está preparado: no moja constantemente el pañal, avisa cuando está sucio y es capaz de entender nuestras instrucciones. Cada niño tiene su tiempo de control de esfínteres, pero **entre los 18 y 24 meses** suele ser un buen momento para intentarlo”.

PARA EMPEZAR PUEDES....



- **Marcar unas rutinas.** Las normas ayudan a los niños a establecer pautas de aprendizaje por lo que, al igual que para comer o para dormir, marcar unas rutinas para ir al baño le ayudará. Esta rutina puede comenzar por **sentarle en el baño cada 30-60 minutos**, diciéndole “vamos a hacer pis”.
- **Hacerle sentir mayor.** Explica a tu hijo que **ya no necesita el pañal** para hacer pipí o caca porque se está haciendo mayor, que ir al baño es normal y que todos los mayores lo hacen. Los expertos coinciden en señalar que para los pequeños, el **sentirse “mayor”** es un gran estímulo.
- **Imitar a papá y mamá.** Los niños **aprenden por imitación**. Puedes decirle que te acompañe al baño y explicarle por qué vas a hacer pipí allí o incluso, si tiene hermanos mayores, animarle a que les acompañe. A los niños les encanta imitar y será una manera de que quiera hacer lo mismo que vosotros.
- **Premiarle cuando lo consiga.** El sistema de premios cada vez que vaya al baño es un buen mecanismo si tu hijo es perezoso para pedir pipí. Poned una pegatina cada vez que lo logre, marcad con una carita sonriente un panel de tareas, cantad una canción cuando acabe, etc... **Enséñale como si fuera un juego**.

- **Llevar siempre varias mudas de repuesto. Más vale prevenir que curar**, por lo que es importante que, si tu hijo se hace pis encima, tengas ropa a mano para cambiarle.
- **Si has iniciado el proceso, ¡no decaigas!**. Una vez comiences a quitarle el pañal nunca vuelvas atrás. El niño tiene que **aprender** y, aunque no lo creas, al final lo conseguirá, pero si percibe dudas o ve que cuando se hace pipí le vuelves a poner el pañal habrás dado un paso atrás.

LO QUE DEBES EVITAR...



- **Enfadarte por no alcanzar tus metas. No te pongas plazos, ni metas** que conseguir, como por ejemplo querer quitarle el pañal antes de empezar las clases. Con eso solo conseguirás frustrarte y creer que no lo estás haciendo bien si no lo consigues.
- **No obligarle, reñirle ni castigarle.** No le obligues a ir al baño si no quiere, puede que no tenga ganas y estarás forzándole. Si se le escapa el pis antes de llegar, hay que quitarle importancia y **nunca reñirle, ni tampoco castigarle** por orinar donde no debe. El niño **necesita refuerzos positivos**, nunca negativos. Si le reñimos continuamente y le decimos que lo que hace está mal, cogerá miedo y puede que acabe siendo peor que cuando empezó.
- **“No le dejes mojado si se hace pis encima”**, señala el doctor González de Dios. “Nunca hay que hacerlo para que aprenda, las consignas negativas no son buenas, **puede coger temor y que sea peor para el aprendizaje**”, afirma. Aunque el niño se sienta mojado, puede que no le incomode y, si lo hace, puede sentirse avergonzado por no haber podido aguantar.

* Información elaborada con la colaboración del doctor Javier González de Dios es miembro de Comité de Educación Pediátrica de la Asociación Española de Pediatría y miembro del Departamento de Pediatría del Hospital General Universitario de Alicante