

# SEÑALES DE MADUREZ

Y CHECKLIST DE OBSERVACIÓN





# Claves de la maduración

"Felicidades por elegir un camino de respeto. Como fisioterapeuta pediátrica, te invito a cambiar la mirada: no vamos a 'quitar' nada, vamos a esperar a que tu peque esté listo para 'soltar'. El control de esfínteres es un hito madurativo, como caminar, que requiere una conexión perfecta entre su cuerpo y su cerebro."

- **MADUREZ NEUROLÓGICA:** El cerebro debe recibir la señal de la vejiga llena y poder decidir voluntariamente cuándo relajar el esfínter.
- **MADUREZ MOTORA:** Si tu peque ya camina con estabilidad y tiene desarrollada la lordosis lumbar (curvatura de la espalda baja), su musculatura pélvica está lista para trabajar correctamente.
- **MADUREZ EMOCIONAL:** Necesita sentirse seguro para desprenderse de algo que, hasta ahora, sentía como parte de su cuerpo.

El pañal no se quita, el niño deja el pañal

## MADUREZ MOTORA:

Para que el peque pueda controlar los esfínteres, primero debe haber conquistado la postura y el movimiento.

- Camina con estabilidad: Indica el desarrollo de la lordosis lumbar.
- Se agacha y levanta: Demuestra fuerza y control pélvico sin perder el equilibrio.
- Sube y baja escaleras: Refleja gran avance en el sistema motor inferior.
- Destreza en las manos: Intenta subirse y bajarse la ropa interior de forma autónoma.

## MADUREZ NEUROLÓGICA Y SENSORIAL

El paso de un acto involuntario a uno voluntario requiere conexión perfecta entre el cerebro y el cuerpo.

- Pañal seco 2 horas: La vejiga tiene capacidad de almacenamiento.
- Despierta seco de la siesta: El cerebro inhibe la micción al dormir.
- Toma conciencia: Se aísla, se queda quieto o cambia la expresión al hacer sus necesidades.
- Reconoce la humedad: Avisa, señala el pañal o pide que le cambien porque le incomoda.

## MADUREZ CONDUCTUAL Y PSICOEMOCIONAL

El niño debe sentirse emocionalmente seguro para desprenderse de una parte de él.

- Curiosidad por el baño: Te acompaña, observa o interactúa con el papel/cadena.
- Nombra el proceso: Utiliza palabras o gestos para decir "pis" o "caca".
- Deseo de independencia: Usa la frase "yo solo" y quiere imitar rutinas de adulto.
- Aceptación del orinal: Se sienta cómodamente en el orinal o reductor sin miedo ni rechazo.

### ¿Cómo interpretar las señales de madurez?

#### MUY POCAS SEÑALES

- Significado: Inmadurez física y neurológica.
- Papel del adulto: Esperar y confiar. Sigue cambiando el pañal con respeto.

#### LA MITAD DE LAS SEÑALES

- Significado: El proceso de toma de conciencia está en marcha.
- Papel del adulto: Familiarizar. Deja el orinal a la vista y lee cuentos sobre el tema.

#### CASI TODAS LAS SEÑALES

- Significado: ¡Está preparado! Madurez física y neurológica alineadas.
- Papel del adulto: Acompañar. Mantén un ambiente relajado y ofrece ropa fácil de quitar.



# CHECKLIST DE OBSERVACIÓN

Observa estas situaciones en tu peque y marca si crees que lo hace.

Cada check, es un pasito más en su madurez  
¡ya estamos más cerca!

## MADUREZ MOTORA:

Para que tu peque pueda controlar los esfínteres, primero debe haber conquistado la postura y el movimiento (Ley Céfalocaudal y Próximo-Distal).

- Camina con estabilidad y seguridad: Esto nos indica que su columna ha desarrollado la lordosis lumbar (la curvatura de la espalda baja), fundamental para una correcta alineación de la pelvis.
- Se agacha y se levanta sin perder el equilibrio: Demuestra fuerza y control en la zona pélvica y las piernas.
- Tiene destreza en sus manos: Es capaz de intentar subirse y bajarse los pantalones o la ropa interior de forma autónoma.
- Sube y baja escaleras: Es un gran indicador de que la maduración de su sistema motor inferior está muy avanzada.

## MADUREZ NEUROLÓGICA Y SENSORIAL (LA CONEXIÓN CEREBRO-VEJIGA)

El paso de un acto involuntario (reflejo) a uno voluntario requiere que el sistema nervioso periférico y el central se comuniquen a la perfección.

- [ ] Mantiene el pañal seco durante al menos 2 horas: Nos indica que la vejiga ya tiene capacidad para almacenar y que el sistema nervioso está empezando a regular el vaciado.
- [ ] Toma conciencia de la sensación: Se queda quieto de repente, se aísla, cambia la expresión de su cara o se esconde detrás de una puerta cuando está haciendo caca o pis.
- [ ] Reconoce que se ha manchado: Te avisa señalando el pañal, llora o pide que le cambies porque le incomoda la sensación de humedad.
- [ ] Despierta con el pañal seco de la siesta: Otra gran señal de que el cerebro está logrando inhibir la micción mientras duerme.

## MADUREZ CONDUCTUAL Y PSICOEMOCIONAL (EL INTERÉS POR EL PROCESO)

El control de esfínteres también requiere que el niño se sienta emocionalmente seguro para desprenderse de una parte de él.

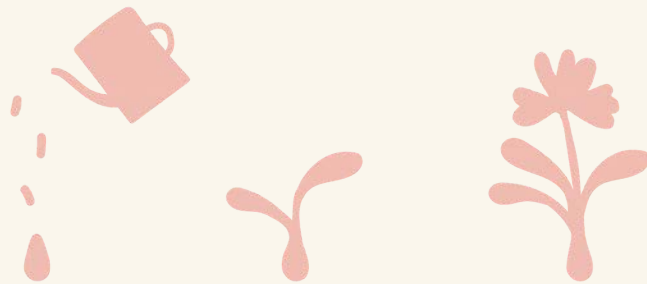
- [ ] Muestra curiosidad por el baño: Te acompaña, observa lo que haces, tira de la cadena o muestra interés por el papel higiénico.

- [ ] Nombra el proceso: Usa palabras o gestos para decir "pis" o "caca" (incluso si te avisa justo después de haberlo hecho, es un gran primer paso de conciencia).
- [ ] Muestra deseo de independencia: Usa frecuentemente la frase "yo solo" y quiere imitar las rutinas de los adultos.
- [ ] Se sienta cómodamente en el orinal o reductor: No muestra miedo ni rechazo, y acepta sentarse (siempre con los pies apoyados) aunque no haga nada.

### ¿Cómo interpretar esta checklist?

Si has marcado...	¿Qué significa?	¿Qué hacer como adulto?
Muy pocas casillas	Su cuerpo y su cerebro aún están inmaduros para este proceso.	<b>Esperar y confiar.</b> Sigue cambiando el pañal con respeto, verbalizando lo que haces sin juicios.
La mitad de las casillas	Está empezando a tomar conciencia. El proceso neurológico está en marcha.	<b>Familiarizar.</b> Deja el orinal a la vista, lee cuentos sobre el tema y permite que te acompañe al baño.
Casi todas las casillas	¡Está preparado! Su madurez física y neurológica están alineadas.	<b>Acompañar.</b> Ofrece ropa fácil de quitar, mantén un ambiente relajado y celebra su autonomía sin presionar.

# Floreceamos juntas para un crecimiento sin límites



Gracias por confiar en nosotras en vuestra  
aventura de la p/maternidad