

# EL PASO A PASO

EN LA DESPEDIDA DEL PAÑAL





# FASE DE PREPARACIÓN

## "La Fase de Preparación"

El objetivo aquí es normalizar, no presionar.

- **EL ENTORNO:** Coloca el orinal en el baño. Deja que jueguen con él, que se sienten vestidos, que pongan sus muñecos.
- **LA COMUNICACIÓN** Empieza a verbalizar los momentos: "Mamá va al baño porque mi cuerpo necesita vaciarse".
- **LA OBSERVACIÓN:** Usa tu checklist de la guía de "Señales de madurez". Si no marcas la mayoría, espera. Preparar el terreno es parte de la retirada.
- **ROPA:** Ten preparada ropa de cintura elástica, fácil de bajar. Evita petos, botones o cremalleras complejas.



# EL PRIMER DÍA

## "El día del descubrimiento"

Este día es para estar presentes y acompañar el proceso.

- **AMBIENTACIÓN:** Dedicar el día a estar en casa. Nada de visitas ni planes estresantes.
- **PROPUESTA, NO OBLIGACIÓN:** "Hoy vamos a estar sin pañal. Si tienes ganas de pis, podemos usar el orinal".
- **OBSERVACIÓN ACTIVA:** Si ves señales (se toca, se pone nervioso), propón el orinal una vez. Si dice que no, respeta.
- **EL ÉXITO ES LA RELAJACIÓN:** Si hace algo en el orinal, celébralo como algo natural: "¡Mira, tu cuerpo ya ha soltado el pis!". No hagas una fiesta exagerada que cree presión para la próxima vez.



# LOS 3 PRIMEROS DÍAS

## Conexión cuerpo-mente

- **RITMO:** Acompaña, observa y mantén la calma.
- **ACCIDENTES:** Son inevitables. No son "fallos", son datos. Si se hace pis, limpia con el peque presente, sin enfado, diciendo: "Se ha escapado el pis, la próxima vez intentaremos avisar antes".
- **RUTINA:** Mantén los mismos horarios de comidas y siestas; la estructura externa ayuda a que el cuerpo se regule mejor.



## PROGRAMACIÓN Y RUTINA

- **MOMENTOS CLAVE:** El cuerpo suele tener ganas al despertar, después de comer o tras la siesta. Ofrécele el orinal en esos momentos específicos.
- **EL REGISTRO:** Usa la tabla de registro que has rellenado previamente (la tienes en la guía de "postura correcta, control del pis y estreñimiento") Úsala durante estos días. Es tu "diario de navegación" para detectar patrones.
- **NO PREGUNTES:** Evita el "¿quieres hacer pis?" cada 10 minutos. Eso desconecta al niño de su vejiga. Es mejor decir: "Hace un rato que no haces, ¿cómo sientes tu tripita?".



# FASE DE CONSOLIDACIÓN

## Los días siguientes

- **AUMENTA LA AUTONOMÍA:** Deja que el peque mismo se baje el pantalón. Que sienta que el proceso es suyo.
- **SALIDAS CORTAS:** Empieza con paseos de 30 minutos cerca de casa.
- **EL COCHE:** Si tu hijo está en una etapa donde aún tiene escapes frecuentes, no tengas miedo a usar el pañal en trayectos largos.
  - "Como vamos a estar mucho tiempo sentados y no podemos parar donde queramos, vamos a usar este pañal 'de viaje' para que estés tranquilo y no tengas que preocuparte si te entran ganas".
  - El objetivo: Que el peque no viva el coche con miedo a "hacerse pis encima" y tener que estar mojado una hora de camino.

### Ritual de salida:

1. Antes de salir: Igual que revisamos que llevemos las llaves, antes de subir al coche, invitamos a pasar por el baño: "Vamos a darle una oportunidad a nuestro cuerpo antes de empezar el camino". Sin presión: Si no quiere o no hace nada, no pasa nada. Pero al menos le das la oportunidad de conectar con su vejiga antes de que el movimiento del coche empiece.
2. Durante el trayecto: Si el niño ya controla: Si ya está retirado, adviértele del tiempo de trayecto. "Vamos a estar media hora en el coche. Si sientes ganas de pis, dímelo y buscamos un sitio para parar en cuanto sea seguro".

3. La importancia de la hidratación: Si sabes que vais a hacer un viaje largo, controla la ingesta de líquidos 30 minutos antes de salir, pero nunca lo deshidrates. Es mejor parar 5 minutos más en una gasolinera que restringirle el agua.

4. ¿Qué hacer si ocurre un "accidente" en el coche?: Mantén la calma absoluta: Si se hace pis en su silla, lo primero es tu reacción. Si te enfadas, el niño asociará el coche con estrés y es probable que, la próxima vez, su vejiga se bloquee por el miedo a que te enfades.

Te doy una solución práctica:

- Ten siempre a mano un protector de silla (empapador) debajo de su culito. Así, si hay un escape, solo tienes que cambiar el protector y limpiar un poco, sin que el niño se sienta culpable por haber estropeado la silla.
- Cambiarle lo antes posible: En cuanto sea seguro, para en una estación de servicio y cámbiale con tranquilidad.
- Comentario neutro: "Veo que se ha escapado el pis. Vamos a ponernos secos para ir cómodos".

5. ¿Cuándo es necesario parar? : Si el peque te avisa, para siempre que puedas. Si él está empezando a ganar conciencia, necesita que su mensaje sea validado. Si te avisa y tú dices "aguantate un poco que ya llegamos", estás ignorando su señal y el niño dejará de avisar la próxima vez porque siente que su necesidad no es importante.



## ¿Y SI HAY RETROCESOS?

Es frecuente que, durante el proceso, el peque pase un periodo donde parece "olvidar" lo aprendido o donde los escapes se vuelven constantes.

Un retroceso no es un fracaso, es una pausa de reajuste.

**¿Por qué ocurre?:** Como fisioterapeuta, entiendo que la maduración no es lineal. Un retroceso suele ser una respuesta del sistema nervioso ante cambios externos o necesidades emocionales:

- Cambios en la rutina: Inicio del colegio, mudanzas, nacimiento de un hermano o viajes.
- Necesidad de seguridad: A veces, el niño utiliza el pañal como un "ancla" para recuperar una sensación de seguridad que siente que ha perdido.
- Sobrecarga emocional: Si el proceso se ha vivido con presión, el niño puede bloquearse y contraer su suelo pélvico inconscientemente para "retener" el control.

**Protocolo de actuación:** Cuando detectes que el proceso se estanca o hay retroceso:

- No busques culpables ni reproches: Evita frases como "¿Por qué haces esto ahora?" o "Ya sabías hacerlo". El juicio bloquea el aprendizaje.
- Observa el contexto: Analiza qué ha cambiado en su entorno en los últimos días. ¿Está más demandante de atención? ¿Está más cansado?
- Aplica la "Pausa Estratégica": Si sientes que la situación genera estrés en la familia, vuelve al pañal sin miedo. Dile: "Veo que tu cuerpo necesita un poquito más de tiempo para estar listo, vamos a descansar un tiempo usando el pañal y cuando te sientas más tranquilo, volveremos a intentarlo".
- Mantén la curiosidad: Aunque volváis al pañal, sigue dejando el orinal a la vista y normalizando el tema a través de los cuentos o juegos. El objetivo es que el orinal no se convierta en un objeto de miedo o presión.

**¿Cómo saber si debo preocuparme?** Cuando detectes que el proceso se estanca o hay retroceso: Aunque los retrocesos son normales, consulta con tu pediatra o especialista si observas:

- Dolor persistente al orinar o defecar.
- Cambios drásticos en el sueño o en la alimentación.
- Infecciones recurrentes o molestias físicas evidentes.

Y recuerda:

“El éxito de este proceso no se mide por la velocidad con la que dejamos el pañal, sino por la calidad del vínculo que construimos con nuestros hijos mientras acompañamos su crecimiento. Un retroceso es solo una curva en el camino hacia su autonomía.”

**GRACIAS POR NO DIFUNDIR ESTE MATERIAL  
QUE HE HECHO CON TANTO CARIÑO PARA  
VOSOTRAS Y VALORAR MI TRABAJO.**

**SI TE HA SERVIDO, ANIMA A OTRAS  
FAMILIAS A REALIZAR EL CURSO CONMIGO.**

*florece*mos juntas para  
un crecimiento sin límites.