

# GUÍA SOBRE CONTROL DE ESFÍNTERES



@CAROLINAMORA.PSICOLOGA



[www.facebook.com/carolinamorapsicologia/](https://www.facebook.com/carolinamorapsicologia/)



CAROLINAMORAPSIKOLOGA.COM



[LIC.CAROLINAMORA@GMAIL.COM](mailto:lic.carolinamora@gmail.com)

Para consultas sobre psicoterapia, orientación en crianza y talleres envíame mail a : [lic.carolinamora@gmail.com](mailto:lic.carolinamora@gmail.com)



## Soy Carolina Mora

Me dedico a la clínica privada con orientación perinatal y en los **primeros años de la crianza**, con el deseo de acompañar a las familias en sus desafíos y promover infancias respetadas. Estoy convencida de que para **maternar/paternar/xaternar** es fundamental hacerlo desde el deseo y que la crianza es un desafío cotidiano para el que se requiere mucho sostén y compromiso de la familia en particular y de toda sociedad en general.

Desde la **psicología perinatal** acompaño mujeres, personas gestantes y varones desde el deseo en los procesos de embarazo, parto, puerperio y los primeros años de la crianza. Brindo abordaje terapéutico individual y vincular en procesos de técnicas de reproducción humana asistida, duelo gestacional/ perinatal, embarazos de alto riesgo y ante diagnóstico de patología fetal. Trabajo de forma coordinada y en **interdisciplina** con diversos profesionales de la salud (pediatras, puericultoras, psiquiatras perinatales) para acompañar de manera integral en patologías como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo en el embarazo y el postparto. Mi mirada clínica siempre

intenta contemplar los atravesamientos de género y **las diversidades familiares**. Hace varios años facilito talleres para familias, como espacios de información y reflexión, **libres de fundamentalismos**.

Soy una apasionada de la comunicación como herramienta de promoción de la salud, para ello trabajo a diario en mis redes sociales. Mi propia experiencia de maternidad criando a Cata y Juli, me llevó a **escribir cuentos** que acompañan a las infancias en sus procesos de crecimientos, desde una mirada respetuosa. En @abrazandocuentos y @editorialelateneo encuentran mis libros.

**EN ARGENTINA LOS CONSIGUEN EN CUALQUIER LIBRERÍA Y EN EL EXTERIOR EN @BUSCALIBRE O @LIBRENTA**



Les cuento que desarrolle esta guía nucleando los escritos de mis distintas redes sociales. Son textos cortos e introductorios en las distintas temáticas. Pueden compartir la información, siempre que me citen como autora de la misma.

Esta guía fue confeccionada durante 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.

# Me pide pañal para hacer caca

22 22-03:00 julio 22-03:00 2021, posted in educación sexual integral

Está es una situación bastante frecuente.

Habiendo logrado controlar esfinteres, no quieren hacer caca en el baño, en inodoro o pelela. Algunos se resisten y llegan a constiparse.

.

.

Para tener en cuenta:

Controlar esfinteres y dejar el pañal son procesos diferentes, aunque en general se dan en simultáneo.

El control de esfinteres en niños sanos es un proceso madurativo (a nivel fisiológico y psicológico) que no se puede forzar.

Suele darse primero en relación al pis, la caca puede costar un poco más. Depende de cada niño.

Es un PROCESO por lo cual no es lineal, tiene avances y vueltas a etapas anteriores. Suele darse entre los 2 y los 5 años (puede empezar un poco antes y finalizar después).

El control diurno suele llegar primero que el nocturno.

Muchas niñas usan pañal para dormir mucho tiempo más, ya que el control de la noche es involuntario.

.

.

Qué pasa si controla el pis y la caca, pero quieren hacer en el pañal? En general se relaciona inseguridad y temor en relación a la pelela/inodoro. El pañal es un objeto que les da seguridad y además, implica mucha atención de sus cuidadores en el ritual de cambiado.

Puede que dejarlo implique un proceso de transición, esperable!

A veces esta transición se complica (por diversas cuestiones) y está bueno en estos casos la consulta OPORTUNA. Yo sugiero consultar si ya pasaron muchos meses del control del pis o en niñas mayores a 4/5 años. De todos

modos si hay dudas en el proceso, consultar para despejarlas siempre es mejor que no hacerlo ☐

Si amerita intervencion, se trabaja en conjunto la familia, psi infantil o de orientación en crianza + pediatra y/o gastroenterólogo infantil (de ser necesario).

Son intervenciones CERO invasivas, respetuosas, lúdicas y empáticas. La mayoría de las veces se puede trabajar con los ma/padres sin necesidad de ver al niño (depende del caso).

.  
.

¿Si no intervenimos lo lograrán igual?

Seguramente ¡SI! Lo importante es evaluar el costo/beneficio emocional del niño y de toda la familia. En algunos casos hay altos niveles de estrés, temor, angustia y se ve afectada la vida diaria.

¿Por qué no consultar? 路

.  
.

¿Costo el control de esfinteres en casa?

**Mi libro VOY AL BAÑO les puede ayudar mucho**

## Pañales e ingreso al jardín

17 17-03:00 febrero 17-03:00 2021, posted in crianzas

Muchos los jardines solicitan a la familia el ingreso sin pañales en sala de 3, poniendo incluso esto como condición de ingreso.

En primer lugar no hay normativa oficial que especifique esto ni que prohíba a las docentes asistir en la higiene o cambiado de pañal, por el contrario no hacerlo es una forma de abandono. Ser asistidos y permanecer limpios y limpias es un derecho de niños y niñas, así como también el que se respeten sus tiempos madurativos físicos y psicológicos para dejar el pañal. Al pasar tiempo con niños y niñas, como educadores y cuidadores esto es parte de la tarea y el acompañamiento.

.  
.

Muchas docentes manifiestan la intención de asistir en la higiene pero el temor a falsas denuncias. Lo cierto es que ningún cuidador está libre de esa

posibilidad (imaginemos que la niñera o abuelxs no quieran cambiar por el mismo motivo). Me parece importante que las docentes se sientan respaldadas por el institucionalmente para acompañar estas situaciones. Cambiar un pañal no hace a nadie abusador, lamentablemente quien tiene esa intención busca el modo.

.  
.

La ESI es la herramienta fundamental en la escuela y en casa para prevenir estas situaciones .  
Muchas docentes me contaron que incluso evitan de tener manifestaciones afectivas (hacer upa por ej) por este mismo temor. Las abrazo!

Tenemos que entender que docentes también son figuras de apego y ese vínculo debe construirse desde la confianza, la seguridad y el afecto.

.  
.

En palabras de @abogadaydoula "No se puede ejercer una educación basada en la defensa preventiva, a costa de vulnerar derechos fundamentales de niñxs".

Es cierto que deben pensar protocolos de asistencia en la higiene y abrir el diálogo con las familias para llegar a consensos acordes a las necesidades de cada niño y niña atendiendo las posibilidades y contextos familiares (horarios de trabajo, distancia al jardín, redes de sostén, etc). Firmar un consentimiento es una opción.

Sin dudas, crear vínculos basados en el diálogo y la confianza es la clave para atravesar estas dificultades y llegar a consensos, donde lo que se priorice sea el bienestar de niños y niñas.

.  
..

¿Cómo fue su experiencia con los jardines? ¿Cómo lo viven las docentes?

Carolina Mora

Mail [lic.carolinamora@gmail.com](mailto:lic.carolinamora@gmail.com)

## Control de esfínteres

10 10-03:00 octubre 10-03:00 2019 por carolinamorapsicologa, posted in crianzas

Tarde mucho armar post sobre el tema porque es uno de los procesos que más nos costo cómo familia. Respetar sus tiempos, manejar la ansiedad propia y del entorno fue algo muy difícil.

.  
.

Llega el verano, llegan los dos años y todo el mundo empieza a insistir con "sácale el pañal, así desnudita aprende". En otros casos es el ingreso al jardín el que presiona a las familias. Aclaro que no hay normativa legal que avale esto, aunque sabemos que tiene que ver sobretodo con las dificultades del sistema de proveer personal suficiente para acompañar este proceso.

.  
.

Lo que sabemos hoy es que el control de esfínteres es un proceso madurativo, íntimamente ligado a lo emocional.

No hay edad correcta para dejar el pañal, es un hecho que sucede entre los dos y los 6 años aproximadamente y que puede darse en etapas (primero dejar el pañal de día, luego la noche, controlar primero el pis, luego la caca). Asimismo como todo hito madurativo tiene sus avances y sus etapas de volver a lo anterior, esto no tiene nada de malo.

.  
.

También es importante registrar que nos pasa a nosotras mamás, papás y cuidadores con este tema:

¿Nos genera ansiedad?

¿Que nos genera la mirada del entorno?

¿Qué nos pasa cuando vemos que se mojan/ensucian?

¿Recordamos como vivimos nuestro propio proceso en su momento?

¿Qué sentimos ante la perdida de control?

.  
.

Cómo pautas podemos observar si: es capaz de notar que se hizo pis o caca, puede darse cuenta que está haciendo pis/caca, finalmente reconocer la sensación física de ganas de hacer y anticiparse avisando que quiere hacer. Como vemos, es un proceso complejo.

.  
.

¿Sintieron presión del entorno para "sacarle" el pañal a sus hijos e hijas?

# ¿Cómo podemos acompañar?

Con paciencia primero que todo. Tiene sus tiempos para lograrlo, que otrxs de su edad lo hayan logrado no es indicador de nada. Respecto de la presión del jardín pueden informarse y verán que no existe ley no reglamentación en ministerio alguna que hable del tema, así que prima siempre el derecho del niño y niña a ser cuidadx.

·  
·

En casa podemos hacer que el baño sea un espacio adaptado a niños, dejar una pelela, un adaptador, libritos (pueden ser del tema) y un banquito para alcanzar la pileta.

También hablar del cuerpo humano, que pueda reconocer sus genitales es importante y sus funciones. Saber que la comida nos alimenta y hace crecer pero que lo que no sirve el cuerpo lo elimina como caca y pis.

Jugar con masa y líquidos es algo que les encanta y ayuda a reconocer y dominar la materia.

·  
·

El control de esfínteres es un proceso muy influido por lo emocional, por eso ante situaciones de estrés puede que se den episodios donde no controlen. También es importante saber que algunxs pueden vivenciar como pérdida el dejar ir la caca, así que hay que acompañar esto sabiendo que puede ser difícil y generar angustia.

·  
·

Evitemos los castigos y el enojarnos, aunque sea cansador cambiarles varias veces al día, vale la pena que confíen en qué estamos ahí para sostenerles en el proceso.

Como siempre hablarles, poner en palabras lo que va sucediendo y conversar de las dificultades. A veces volver a poner un pañal es la mejor decisión en determinados procesos.

·  
·

¿Cuándo consultar? Si algo te preocupa es mejor consultar para manejar ansiedades. Si había logrado controlar por meses y vuelven a hacerse es otro indicador lo mismo si retiene por mucho tiempo la caca ya que puede afectar su salud.



•

•

Lic. Carolina Mora