curú

Consejos de crianza

AYUDAR
a dejar el pañal en el
MOMENTO ADECUADO

FUNDACIÓN FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR

PROYECTO DEI®

DEJAR EL PAÑAL
es un gran logro
Y CADA NIÑA O NIÑO ES DIFERENTE.

PARA LOGRARLO, NECESITA MADUREZ Y CUMPLIR LA REGLA 3 DE 3.

Recuerda que todo se limpia,
lo más importante es cuidar su autoestima
y respetar su ritmo.

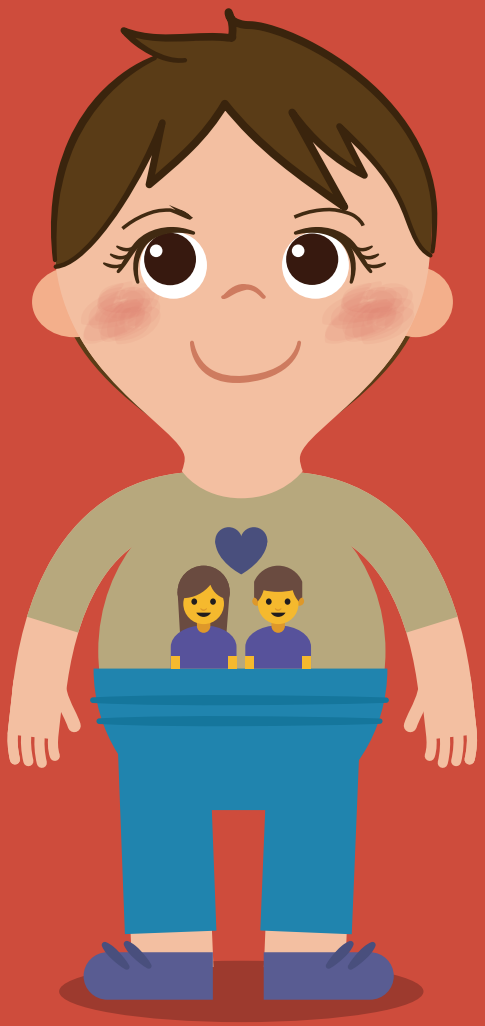
En esta revista de crianza encontrarás respuesta a preguntas como:

¿Cómo saber si está listo o lista para dejar el pañal?....**Pág. 4**
¿Cómo empezar a entrenar?.....**Pág. 12**
¿Es igual el control de día que el de la noche?.....**Pág. 21**
¿Cómo ponerse de acuerdo con la estancia o centro infantil?.....**Pág. 24**
¿Existen juegos qué le ayuden en el proceso? .....**Pág. 26**
Si hay muchos accidentes, ¿cuándo preocuparte? .....**Pág. 29**
Ideas principales .....**Pág. 31**

¿CÓMO SABER *si está listo o lista* PARA DEJAR *el pañal?*

¡ALERTA!

¡Empezar antes de su momento de madurez, será muy incómodo y largo para ti y además corres el riesgo de lastimar su *autoestima!*



DEJAR EL PAÑAL

Control de esfínteres

El paso del pañal al calzón es un evento muy importante en la vida de tu niña o niño.

Vale la pena analizar su caso particular, porque cada niña o niño es diferente. Aún entre hermanos, podremos ver diferencias en el proceso de madurez y en el momento en el que están listos para dejar el pañal. La madurez significa tener 3 de 3 factores.

Confirma que esté listo o lista

1. MENTE LISTA
Entiende y se interesa

No → **No importa si todavía no entiende, puedes prepararle cuando quieras.**

Sí ↓

2. CUERPO LISTO
Madurez neuro - muscular

No → **¡Ojo! No puedes ni debes adelantarte. Espera a que el cuerpo esté listo. Ten paciencia y confianza en que llegará su momento.**

Sí ↓

3. EMOCIONES LISTAS
Madurez afectiva

No → **¡Ojo! Si está en etapa de emociones intensas, el miedo a "soltar" o "perder" se intensifica y es mejor esperar.**

Sí ↓

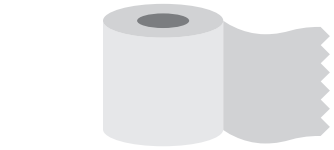
¡Estoy lista!

Visita www.proyectodei.org para descargar canciones, ideas y juegos para ayudarle.

1. MENTE LISTA

Entiende y se interesa

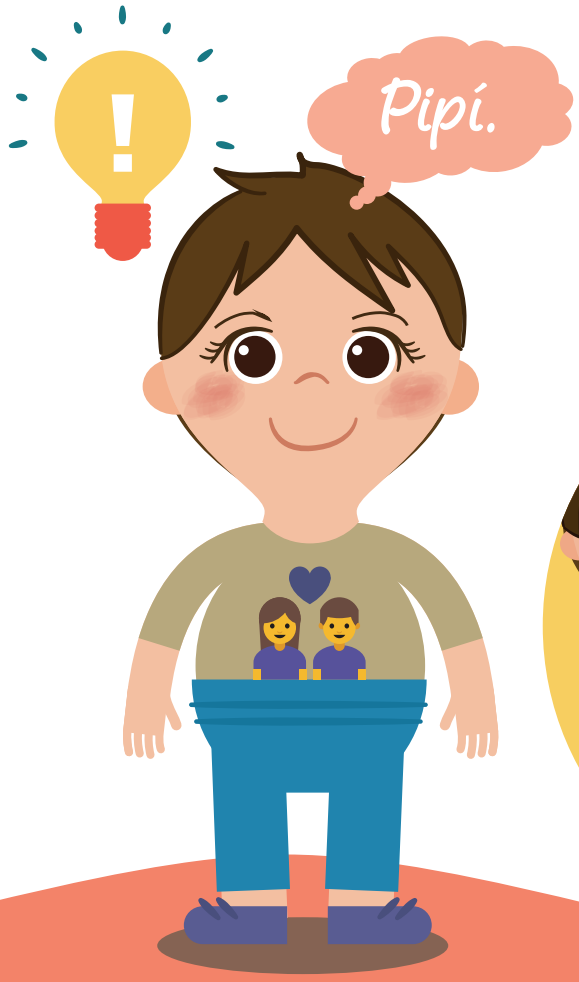
¿Qué es?, ¿cómo y dónde se hace?, ¿qué se siente?
Le incomoda sentir el pañal mojado. Pasa largos ratos seca o seco.



Baño

Pipí

Popó



Las canciones, juegos, conversaciones, demostraciones y avisos en el cambio de pañal, despertarán su curiosidad.

ESTAS CONVERSACIONES
no tienen que esperar
A QUE LOS DEMÁS FACTORES
estén presentes.

Van desde que verbalizas en el cambio de pañal lo que está ocurriendo y le invitas a tirar el pañal en el bote, hasta permitirle entrar al baño contigo y jalarle al escusado mientras dices "adiós pipí". Despierta su curiosidad.

¡RECUERDA!

Todo se limpia,
LO MÁS IMPORTANTE ES
cuidar su autoestima

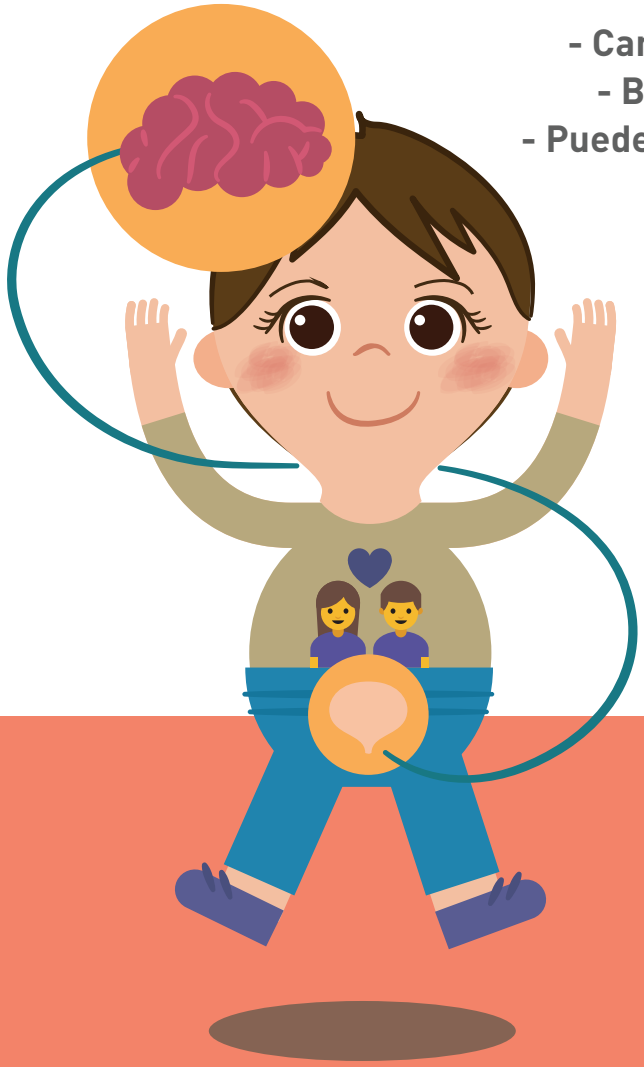
y respetar
su ritmo

2. CUERPO LISTO

Madurez neuro-muscular

Su cerebro y sus músculos deben estar comunicados para que sus esfínteres puedan contraerse y retener la pipí o la popó. Algunas señales para saber si está listo su cuerpo son:

- Camina con equilibrio
- Brinca en dos pies
- Puede bajarse los calzones sin ayuda

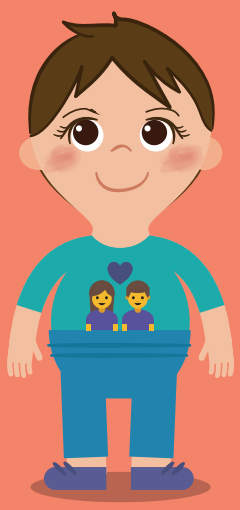


Jugar con "elementos" como son **jarras, agua, goteros y masitas,** le ayuda a entender el proceso, le da confianza a ensuciar y resuelve los miedos de forma subconsciente.

PROMEDIO

Niños
24 a 36 meses

Niñas
20 a 24 meses



¡ALTO!

No debes adelantarte

TEN PACIENCIA Y CONFIANZA, LLEGARÁ EL MOMENTO ADECUADO

3. EMOCIONES LISTAS

Madurez afectiva

Está motivado o motivada. No tiene miedos. No está pasando por un momento emocional intenso como: mamitis, cambios importantes, nuevo hermano o entrada a la estancia.
Debe estar listo o lista para "dejar ir" algo que es "suyo". Este punto te puede sorprender. A veces resulta angustiante experimentar que "algo sale de su cuerpo" y luego se va por el escusado. También la posibilidad de caber e irse por el escusado, son preocupaciones serias. Es importante darle seguridad.

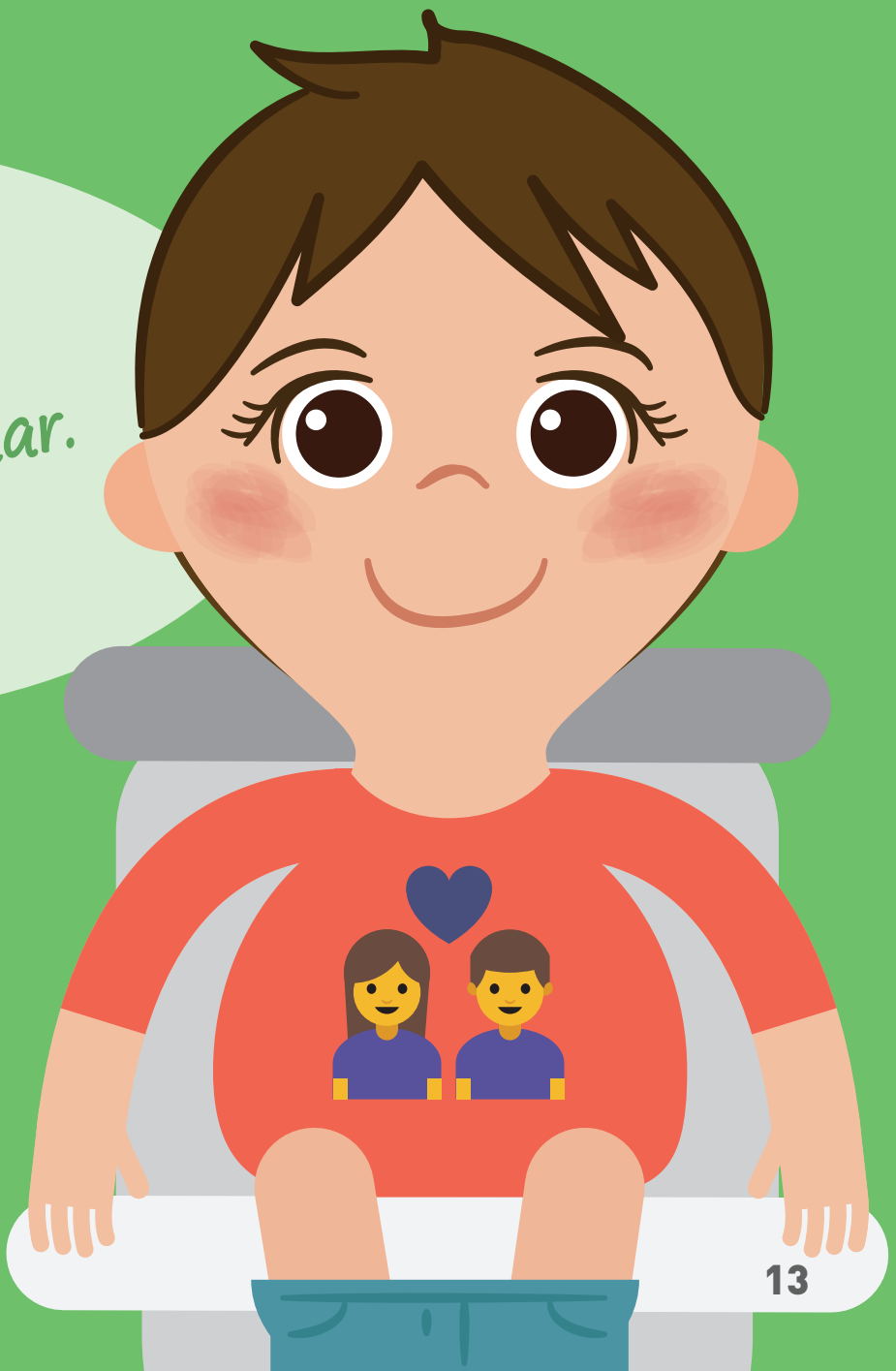
¡Ojo!

Si está en etapa de emociones intensas, el miedo a "soltar" o "perder" se intensifica y es mejor esperar.

¿CÓMO EMPEZAR *a entrenar?*

¿Listos para empezar? ¡AVÍSALE!

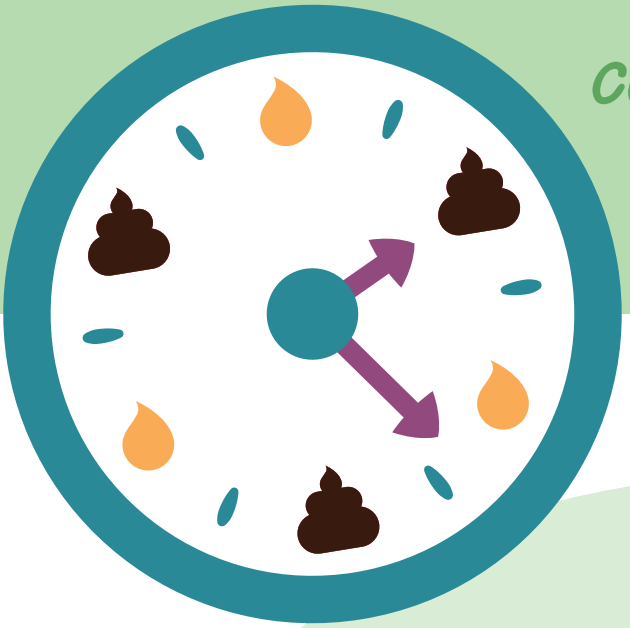
Tu pipí y tu popó
quieren salir y
tú les vas a ayudar.



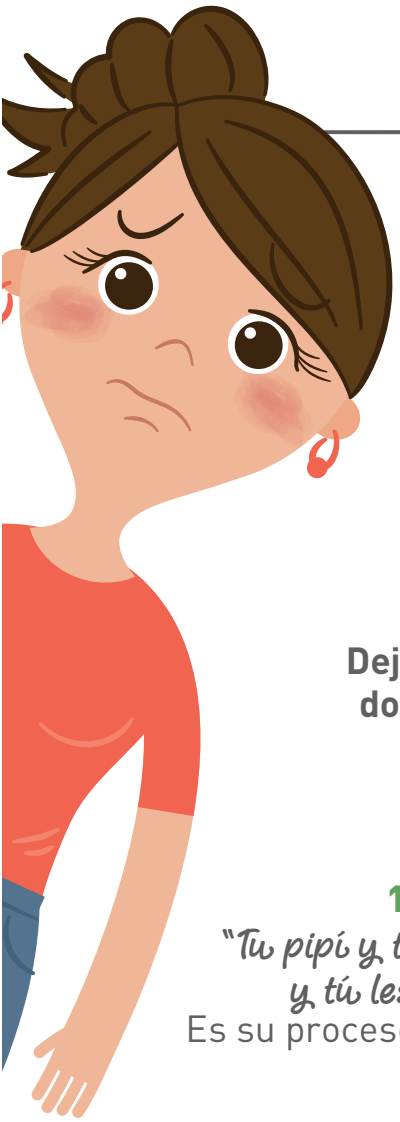
ALARMAS

TÚ DEBES SABER MÁS O MENOS QUÉ TAN SEGUIDO HACE PIPÍ O POPÓ.

Con esa regularidad, coloca el recordatorio y di:



MIRA,
LA ALARMA NOS RECUERDA QUE PODEMOS IR AL BAÑO.



EL ADULTO *debe confirmar que* TAMBIÉN *esté listo*

Dejar el pañal significa que deja de ser bebé, a veces es doloroso verles crecer y sin querer frenar el proceso.

¿Listos para empezar?

1. AVÍSALE

"Tu pipí y tu popó quieren salir y tú les vas a ayudar"
Es su proceso y su responsabilidad.

RITUAL DE COMPRA

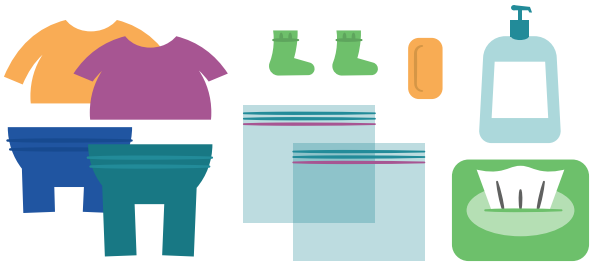
Que elija sus calzones y su nica.

2. PREPARA LAS HERRAMIENTAS

- Ropa cómoda fácil de subir y bajar (sin botones o cierres)
- Cambios limpios a la mano
- Recordatorios (alarmas) para que le señale cuándo ir al baño

PREPARA LA BOLSA AMIGA

La mejor vacuna contra la pena para accidentes en público.
2 mudas completas, 2 bolsas de plástico, 1 jabón, totallitas húmedas y gel desinfectante.



3. ANIMA

Si lo logra, celebra moderadamente. Si no lo logra, demuéstrale que no pasa nada. Anímale, dile "pronto vas a poder".

4. RESPIRA

El proceso dura de 3 días a 1 mes. Habrán accidentes, especialmente si tiene frío, está jugando o pasando un momento emocional intenso.

¿DEMASIADOS ACCIDENTES?

Antes de asustarte, recuerda que los accidentes pueden suceder hasta los 5 años. Los momentos emocionantes e intensos (positivos y negativos) provocan retrasos en el desarrollo. Permite que se hable. Si te preocupa, busca ayuda.

RESPIRA

El regaño NO SIRVE

No es desobediencia
ni falta de disciplina.
Se trata de
autocontrol

No digas frases
QUE LE HUMILLEN

¡Cochina!

¡Tonto!

¡Me desesperas!

¡Desobediente!

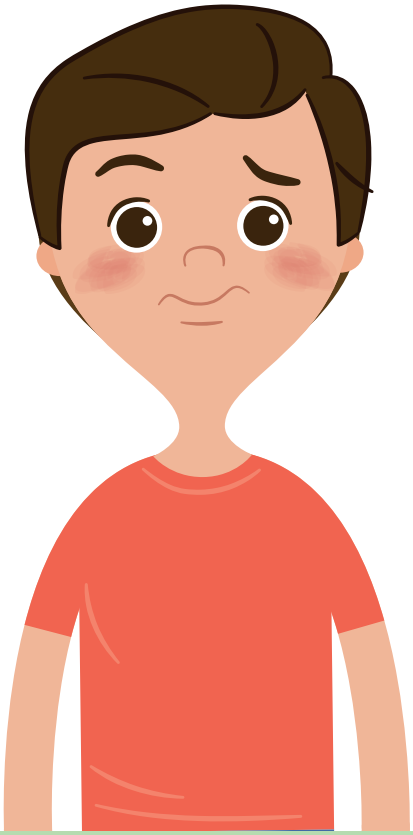
¡Sucio!

No castigues, no amenaces,
MUCHO MENOS GOLPEÉS

Le puedes herir, puede crecer sintiéndose sucio o sucia aunque olvide cómo se le enseñó a ir al baño.

RECUERDA

NO HAY NADA
que no pueda lavar el
AGUA CON JABÓN,
en cambio el
AUTOESTIMA
sí puede ser
LASTIMADA.



¿CUÁNDO DEJAMOS DE ACOMPAÑAR CON ALARMA Y RECORDATORIOS?

Si un día completo tu niña o niño avisó sin recordatorios, ya pasó el *entrenamiento básico.*

¡DEJA DE RECORDARLE!

El entrenamiento puede durar de *tres días a un mes.*
Es normal que haya retrocesos cuando haya eventos que le *estresen o emocionen.*

HABRÁ ACCIDENTES

Es normal que tu niña o niño tenga accidentes y se haga fuera del escusado por distintas razones, si está jugando, si está muy concentrado o concentrada, si hace frío o si no hubo un baño cerca.

TEN PACIENCIA OMMM ...

Ayúdale a cambiarse y anímale.

ES NORMAL QUE TE IMPACIENTES, *no es agradable el tema.*

Pero piensa que triunfar en familia va a ser parte de su historia y que para aprender, debe experimentar el error y la equivocación. No es cuestión de disciplina ni de obediencia, sino de adquisición de autocontrol.

¿Es igual el **CONTROL DE DÍA** que el de **LA NOCHE?**

DEJAR EL PAÑAL
en la noche

Muchas veces, el control nocturno se logra hasta años después de dejar el pañal de día.

Confirma que su cuerpo esté listo

También el niño o la niña te dará signos de que está listo o lista para usar calzón en la noche.
Amanece seco o seca con frecuencia, aguanta de 2 a 3 horas sin ir al baño y se despierta temprano a hacer pipí.

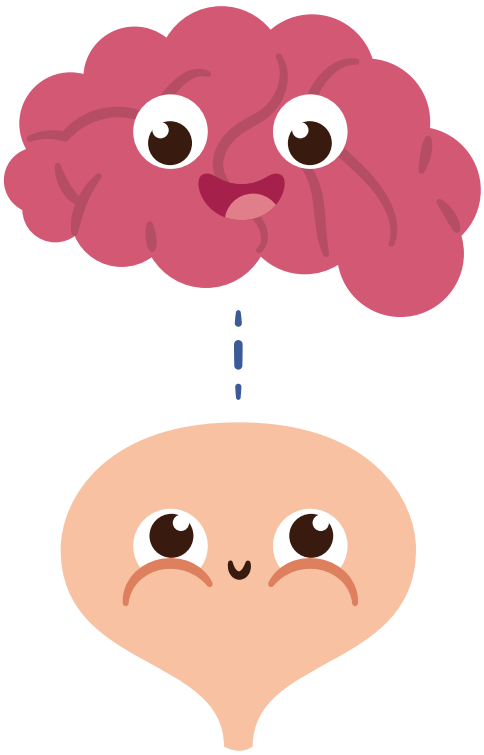
↓

¿No? ¡No te preocupes!

Si alguien de la familia tardó en dejar el pañal de noche, es posible que tu niño o niña también se tarde.

Le ayudará dormir caliente, evitar beber en la noche y leer libros que ilustren el proceso.

CEREBRO
listo para dar
la orden



VEJIGA
lista para
contener la orina

Visita *la página* **para descargar más contenidos de crianza positiva y estimulación oportuna**

Hay niños y niñas
que logran el control nocturno
mucho después del diurno.

¡NO SE DAN CUENTA!

No sirve
castigar o premiar.
NO TENGAS PRISA.

¿CÓMO PONERSE *de acuerdo* CON LA ESTANCIA *o centro infantil?*

Acuerdo con
LA ESTANCIA O EL CENTRO INFANTIL

Si tu niño o niña entró a la estancia desde sus primeros meses de vida, seguramente encontrarás que ya tienen un método para enseñar a ir al baño.

Es muy conveniente la comunicación con sus maestras para que no se confunda.

Es común que se inicie el entrenamiento de manera grupal y en ocasiones antes de que todas o todos hayan alcanzado la madurez. Por lo mismo, es importante evitar presionarle.

Pregunta cómo es el entrenamiento o si cantan alguna canción.

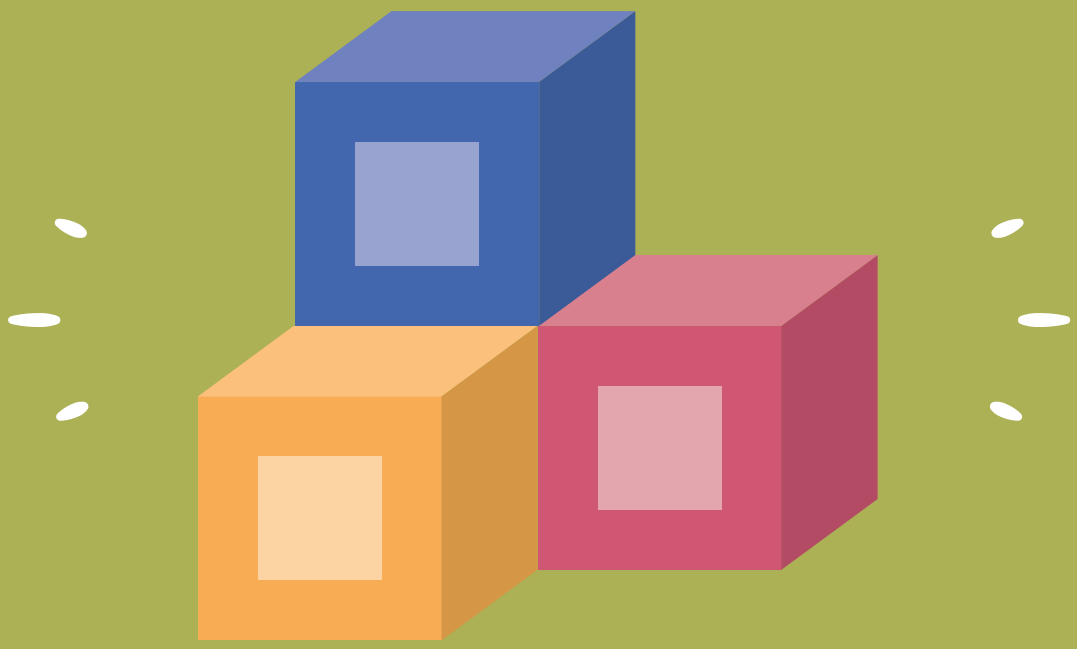
Procura también comunicarles si tu niña o niño es muy regular o irregular para ir al baño, si tiene algún temor. Así como la importancia de que no se utilicen calificativos negativos en momentos de accidentes.

Puedes compartir esta información, la encontrarán muy útil. Asegúrate de mandar mudas completas para que les sea más fácil la tarea en la estancia.

La actitud más importante es la tuya, la de casa. Si regresa con ropa mojada o sucia, dale ánimos.

"Pronto vas a enseñarle a tu pipí y a tu popó a salir en su lugar y a ir al baño solita o solito".

¿EXISTEN *juegos que* LE AYUDEN *en el proceso?*



El juego divertido
AYUDA A INTEGRAR Y A FACILITAR
el proceso de entrenamiento

↓

Antes
de empezar a entrenarle,

↓

Durante
el entrenamiento

↓

y en caso de accidentes,
sin importar la edad.

Jugar
CON ELEMENTOS

Como el científico o científica que es a esta edad, explorar qué pasa con el agua, qué flota, qué no flota, qué sucede con las esponjas y con los goteros; es algo que le interesará probar.

¿Qué se siente al tocar y manipular las texturas?, ¿qué pasa si las revuelve?.

No tienes que poner todo al mismo tiempo. Mide tus fuerzas y anticipa cómo pueden pasar un rato divertido y que apoye al proceso.

La clave está en que tú lo disfrutes en su compañía. Descubrirá que mamá, papá o cuidadores primarios se pueden ensuciar sin problema porque después se recoge y se limpia. Tiene muchas ventajas. Aquellas niñas y niños que tienen curiosidad por tocar su pipí o popó, la satisfacen por esta vía y por supuesto es más limpio.

OTRA CLAVE. Nunca reveles la similitud. Si ella o él te dice, *"mira, parece pipí o popó"* dices *"sí"* y ya, pero es algo que tú no mencionas, simplemente lo ofreces y aprovechas los beneficios permitiendo que lo interprete en alguna parte de su mente y de su corazón.

Algunas ideas...

Agua: chisguetes, goteros, vasos para verter, esponjas, jarritas, coladeras, jeringas sin aguja, tinas y molinos de agua.
Texturas: barro, tierra, masita, espuma, pintura de dedos, pintura de pies, moldes y masa de galletas.
Camiones de volteo con palitos, o botes con pelotas para vaciar y recuperar. Tubos, pelotas que caben y que no caben.

Todo lo que te recuerde el paso de agua y la textura por orificios, verter y recuperar.

Pierde y recupera,
apachurra, vierte, hace cochinadas
y siente que no está en riesgo.

¿CUÁNDO *preocuparte?*

Si hay muchos accidentes

Los accidentes de pipí pueden presentarse **hasta los 5 años**, cada vez más esporádicos.

Sin importar la edad, dale ánimo, dale un poco de responsabilidad, que lave su ropa (aunque le guste y aunque no quede perfectamente bien lavada). Perderá un tiempo de juego y entenderá que se puede hacer responsable.

En ocasiones, tu niña o niño ya controlaba sus esfínteres, avisaba muy bien para ir al baño y de pronto empieza a haber muchos accidentes.

Si está atravesando por algún evento emocionante, tanto negativo como positivo, puede ser la razón de una pérdida temporal de control. Atiende lo que le estresa, verbalízalo y es probable que sea pasajero.

Si sospechas que tiene alguna angustia, **no le regañes.** Intenta permitir que en casa se hablen las cosas con franqueza y cariño. Quizá con eso tengas. Si no es suficiente busca ayuda.

Una consulta con un especialista te podrá orientar y ayudará a indagar el origen.
De cualquier manera, el regaño no sirve.

IDEAS *principales*

IDEAS PRINCIPALES

- **Dejar el pañal es un gran logro.** Puedes acompañar a tu niña o niño preparándote tú

- **Cada niña o niño es diferente.** Necesita madurez

- **Tiene que tener 3 de 3.** Llena tu tabla para asegurarte que no falte ninguno
  - La idea o concepto
  - La madurez neuro-muscular
  - La madurez afectiva para dejar ir

- **Revisa si tu estás lista o listo.** Planea tu entrenamiento
  - Hazle participar en las compras
  - Prepara tu "bolsa de entrenamiento"
  - Acondiciona el espacio
  - Utiliza una alarma para recordatorios cuando estás entrenando

- Acude al **juego divertido** antes, durante y si hay accidentes

- **Nunca etiquetes, nunca castigues, nunca golpeés con los accidentes**
  -Puede crecer con baja autoestima, la sensación de que es sucia o sucio o de que no merece
  -No hay nada que no pueda lavar el agua y el jabón
  -Los accidentes son normales, aprende de ellos
  -Permite que se cambie sin ayuda y que lave (a su manera) su ropa

- **El entrenamiento de noche suele ocurrir después del de día**
  A veces hasta años después, confía y ten paciencia

Otras revistas RECOMENDADAS

Otras revistas
RECOMENDADAS

Conocer y aceptar los diferentes **temperamentos**

*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor

*

Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Identificar **alertas** en el desarrollo

BIBLIOGRAFÍA
y otras fuentes

BIBLIOGRAFÍA
y otras FUENTES

Serrano, Ana. 2009. **Ayudando a crecer. 0 a 3 años.** Vol. 1. México. Editorial PEA.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en le extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.

FUNDACIÓN FEMSA

Curú

PROYECTO DEI®

COLECCIÓN
Consejos de crianza

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **"Mamitis"**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**