



Estimadas familias,

Con motivo de la situación excepcional que estamos viviendo, desde la empresa Megadiver hemos decidido realizar semanalmente este documento, con propuestas de actividades para hacer en familia con los más pequeños de la casa basadas en el proyecto educativo que seguimos en la escuela infantil.

Las actividades sugeridas van dirigidas sobre todo a la etapa de 0 a 3 años, pero también incluimos algunas que podéis adaptar para hacer con hermanitos y hermanitas mayores. Esperamos que os sirvan para vivir y compartir momentos únicos y divertidos en familia en estos días tan difíciles para todos.

Muchas gracias.

SEMANA 4

CENTRO DE INTERÉS

CONTROL DE ESFÍNTERES

¿Qué es nuestra metodología EAC? Es la metodología propia de Megadiver para potenciar en cada momento, las capacidades y habilidades innatas que van presentando los niños y niñas durante su estancia en nuestra escuela.

Con los bebés realizaremos actividades para la estimulación de sus sentidos, la estimulación del gateo o la marcha, según la fase en la que se encuentre, y nos centramos fundamentalmente en atender sus necesidades afectivas y fisiológicas estableciendo rutinas y respetando sus demandas.

Con los/las mayores de 1 año potenciamos el aprendizaje gracias a sus nuevas habilidades adquiridas (la marcha, el lenguaje, sentidos plenamente desarrollados, más autonomía...)

Con los/las mayores de 2 años trabajamos sus capacidades gracias a su cada vez mayor autonomía y al desarrollo del lenguaje. Incluimos ya algunas actividades en inglés (como vídeos o canciones) y potenciamos el desarrollo motriz.



COMO QUITAR EL PAÑAL DE FORMA RESPETUOSA:

Solo hay una forma de **quitar el pañal de forma respetuosa**: Esperando al momento oportuno. No hay más secretos.

Llegado el buen tiempo, época que, por excelencia, se asocia a la retirada del pañal pensando que nos será más cómodo, más práctico y fácil ya que los niños/as llevan menos ropa, esta es más ligera y menos gruesa y hace menos frío por si se mojan.

Pero la retirada del pañal, nada tiene que ver con las estaciones ni el clima. **Si realmente queremos tener éxito** a la hora de quitar el pañal a nuestros hijos/as, **lo más importante es que ellos/as estén preparados. El control de los esfínteres**, al igual que el sueño, el habla y la psicomotricidad, **es un proceso evolutivo** en el que poco podemos influir los padres, aunque si podemos acompañar.





Al igual que en otros hitos de nuestros pequeños, como andar, decir sus primeras palabras o comer solos, con la retirada del pañal suele existir una especie de "orgullo de madre" si lo hace antes que el resto... Como si eso fuera porque es o va a ser más listo, más guapo o rico.... Repito: Controlar los esfínteres es evolutivo y, por tanto, **cada niño/a estará preparado a una edad diferente**. Los habrá que, con 18 meses, estén preparados... Otros tal vez será pasados los 3 años.

Sea como sea, según el estudio Haizea-Llevant, el 50% de los niños controlan los esfínteres de día a los 2 años y medio, el 75% a los 3 años y el 98% a los 3 y medio (ojo que hablamos de día. Que de noche hasta los 5 años no se considera problemático tampoco)

Como padres, debemos acompañarlos en el proceso, siempre que veamos que están preparados.

Algunos **signos que nos puede ayudar a saber que se acerca el momento de quitar el pañal** son:

- Nos avisa cuando ha hecho o va a hacer pis o caca
- Se siente incómodo/a con el pañal sucio y pide que lo cambiemos cuando está sucio
- Pasa largos periodos sin mojar el pañal
- Es capaz de bajarse los pantalones
- A nivel psicomotriz tiene destreza subiendo y bajando escaleras solos y corren con firmeza
- No quieren llevar pañal
- Muestran interés por usar el orinal o el WC

Si nuestros hijos/as muestran estos "signos" y nos decidimos a quitarles el pañal, **algunos consejos que creo que pueden ir bien** para hacerlo más fácil son:

- **Hablar sobre ello, o leer cuentos sobre el tema**, que vean que es normal usar el orinal o el WC. Explicarles cómo va a ser y que va a pasar para que se sientan seguros durante el proceso.
- **Dejarles escoger** lo que les resulte más cómodo: orinal, reductor, ... Así se sienten participes y dueños de sus actos.
- **No premiar**. Sé de gente que para conseguir que dejaran el pañal, premiaban con Lacasitos.. Luego el problema es dejar los Lacasitos. ¡¡¡Retirar el pañal ya es suficiente recompensa!!! Es un logro muy importante y por ello debemos felicitarles (sin pasarse tampoco, eh)
- **Si lo quitamos, lo quitamos....** No vale ponérselo si vamos en coche un rato o si a nosotros nos va mal porque va en el cochecito o lo llevamos vestido de punta en blanco. ¡¡¡Así les creamos confusión!!! De todas maneras, si pasado un tiempo X vemos que la operación pañal no funciona, no pasa nada por volver a poner pañal y esperar un tiempo para volver a probarlo.
- **Dejar que entren en el baño con nosotros**. No podemos pretender ser ejemplo para ellos en todo y escondernos en el baño... Creo que incluso ahí han de ver normalidad y poder expresar sus dudas y saber qué hacemos ;-)
- **Ir a comprar la ropa interior juntos** y dejarles que escojan las braguitas o calzoncillos que más les gusten.
- **Ir preguntándoles de vez en cuando si quieren ir a hacer pipí** y respetando lo que digan. Si dicen que no, es que no... Mejor no emperrarse u obligarlos. Y si creemos que hace rato que no han ido y ya deberían volver, proponer alguna alternativa: " Venga, vamos a hacer un pipí y luego leemos un cuento, jugamos con la cocinita, ... "
- **Hacer tonterías**. Nosotros hacemos muchas tonterías... Le cantamos el pipí y a la caca, lo despedimos cuando se va por el WC... Hemos de ser conscientes que somos

los adultos los que pusimos un día el pañal y nuestros hijos, en cierto modo, tienen un "apego" a ellos... Si hacemos que sea divertido haberlo quitado, será más fácil olvidarse de ellos.

- **No reñir ni ridiculizar si se producen escapes.** Tampoco hace falta hacer aspavientos ni montar un drama porque se haya mojado.

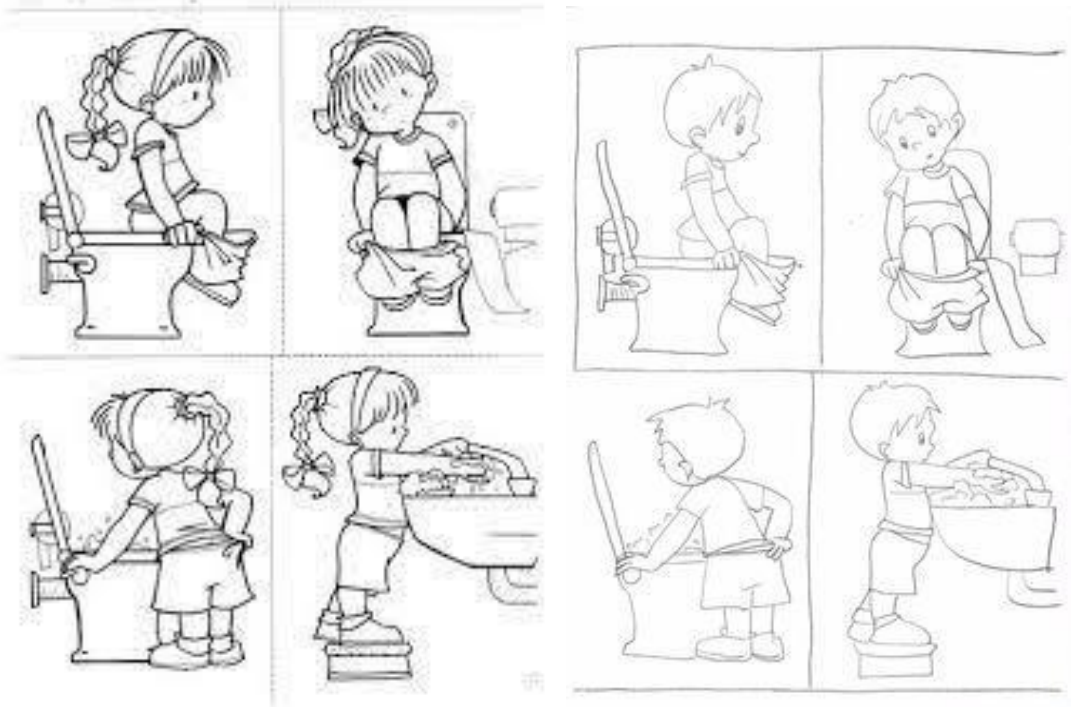
ACTIVIDADES:

IMÁGENES DE LOS PASOS PARA EL CONTROL DE ESFÍNTERES:

Estas imágenes son para que los niños y las niñas identifiquen qué deben hacer para orinar o hacer micción en el cuarto de aseo o baño.

Hay que ir explicándole cada paso y lo van decorando de forma libre.

1. Hacemos pis o caca
2. Nos limpiamos
3. Tiramos de la cadena
4. Nos lavamos las manos



APRENDO A IR AL BAÑO:

Con este **cuento** los niños aprenden a hacer pis y caca en el baño.
<https://www.youtube.com/watch?v=EvrJnb2aYKY&feature=youtu.be>

CANCIÓN PARA IR AL BAÑO:

Es un video con la canción para incitar a ir al baño muy divertida con los pasos a dar para este proceso.

<https://www.youtube.com/watch?v=A5ypMcSmsAU>

CUENTOS SOBRE EL CONTROL DE ESFÍNTERES: a través de los cuentos podemos enseñar a nuestros hijos/as a que despedirnos del pañal no es algo malo, sino que nos estamos haciendo mas mayores. Así a través de historias divertidas el niño/a lo puede ir asimilando mejor.

El libro de los culitos: <https://www.youtube.com/watch?v=KR00CqnnD7k>

¿Puedo mirar tu pañal? https://www.youtube.com/watch?v=8_O58a_S4HA

El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza: <https://www.youtube.com/watch?v=UpbrOHUpA7o>

Todo el mundo va: <https://www.youtube.com/watch?v=A7ztEvVkdAw>

Voy solo al baño: https://www.youtube.com/watch?v=fnzAQbZ_IQ0

Edu ya no quiere llevar pañales: <https://www.youtube.com/watch?v=Q2pa4ptHMVQ>

Marina ya no quiere llevar pañales: <https://www.youtube.com/watch?v=iqBldmESval>

Nacho ya no usa el orinal: <https://www.youtube.com/watch?v=nEngvVZUSdA>

Todos hacemos pipi: <https://www.youtube.com/watch?v=yARvCj0nuJc>

El orinal de Lulú: <https://www.youtube.com/watch?v=cABS4YiqwK4>

EL LIBRO DE LA CACA:

Este cuento es muy divertido. En él se habla abiertamente de la caca, de lo que significa, las formas que tiene incluso muestran que hay animales a los que les gusta la caca. Explica de dónde sale y de qué colores puede ser. Muestra las diferentes cacas que hacen los animales. Habla también de la diarrea y de los pedos. Vamos, que es una obra completita sobre el tema. Pienso que es otra opción divertida para tratar este tema antes, durante y después del proceso de control de esfínteres.

El video lo hace un niño explicando el libro de la caca de forma muy espontánea y divertida.

El enlace es: <https://youtu.be/zmLyZw08koM>

ADIÓS AL PAÑAL:

Es una canción diciéndole adiós al pañal en inglés.

Para nuestra escuela es muy importante que los niños y niñas tengan relación con el inglés y es por eso por lo que todos los temas que tratamos y proyectos, también lo encausamos en inglés.

El enlace de esta canción es: <https://youtu.be/UTIHUndkXow>

JUEGOS PARA EL CONTROL DE ESFINTERES:

Si el niño ya ha comenzado a entrenarse **para dejar el pañal podemos usar estos juegos como estímulo para el gran “salto” que va a dar:**

- **Juegos con agua.** Los trasvases, consistentes en mover de un recipiente a otro el agua es una forma muy buena de que aprendan la noción de control. Usar distintos recipientes: cuencos, botellas, dejar que use embudos para los trasvases... Seguro que se divierte a la vez que está trabajando el control de esfínteres.
- **Plastilina.** Jugar con plastilina les ayuda a satisfacer su curiosidad sobre los excrementos. Familiarizarse con la caca es un proceso necesario para abandonar los pañales. Si en casa no tenemos plastilina podemos hacer masa de pan con harina y agua sin necesidad de ponerle levadura, simplemente hacer la masa de tal forma que tenga consistencia de plastilina.

ROPA INTERIOR LLAMATIVA:

Otra idea para motivar a los niños es que las braguitas y calzoncillos sean llamativas y de dibujos que a ellos les gusten.

CUADRO DE REGISTRO:

Este cuadro te ayudará a tener un control más exacto para saber cómo va tu hijo y tu hija. El mismo cuadro te explica cómo debes rellenarlo y qué debes poner en cada cuadro. Es importante que no premieemos a los niños y las niñas con chucherías puesto que esto solo incita a una mala alimentación y a relacionar los logros con las chucherías. Hay muchos premios que ofrecer como por ejemplo elegir un cuento, elegir un juego, etc.

En internet podéis encontrar un montón de plantillas parecidas a esta que os mostramos, las hay de muchas formas, con colores, atractivas... se puedes usar pegatinas para rellenar los huecos. También venden algunas ya preparadas de las principales editoriales. En la red podéis encontrarlas EN INGLÉS con el título "potty charts"

CÓMO LLEVAR EL REGISTRO

SEMANA:

HORA	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
	BR	RT	BR	RT	BR	TR	BR	TR	BR	TR	BR	RT	BR	RT
7'00														
8'00														
9'00														
10'00														
11'00														
12'00														

LEYENDA:
 "S" si el niño/a está SECO.
 "O" si el niño/a se ha ORINADO.
 "C" si el niño/a se ha hecho CACAS.
 "O/C" si el niño/a se ha hecho LAS DOS COSAS

BR: BRAGA / CALZONCILLO
 RT: RETRETE

¿Te han gustado estas actividades?

¿Estás interesado/a en solicitar plaza en nuestra escuela para tu hijo/a?

Pincha en el botón "enviar email" y envíanos un correo con tus datos (nombre, apellidos, teléfono y edad del/de la menor) y nos pondremos en contacto contigo.



[ENVIAR EMAIL](#)

Muchas gracias.