

A partir de los 2 años y a lo largo de los siguientes, vuestra hija o hijo comenzará a mostrarse como una persona cada vez más independiente y diferente de las demás. Como prueba de ello, veréis cómo irá logrando poco a poco su propia "autonomía" en diferentes áreas: así, irá aprendiendo a comer y vestirse sin ayuda; dormirá en su propia habitación; conseguirá más autonomía física cuando pase del pañal al orinal y será capaz de adaptarse a un lugar nuevo, con gente que no conoce, como va a ser la escuela infantil. Además, empezará a entender que tiene que ir haciendo pequeñas tareas en casa, como recoger sus juguetes. En esta breve guía se os muestra cuáles van a ser estos progresos y se os dan algunas recomendaciones para que podáis ayudarle a conseguirlos con éxito.

COMER Y VESTIRSE SIN AYUDA

A la hora de comer... Un ejemplo de su creciente autonomía a partir de los 2 años, aproximadamente, será que comience a utilizar la cuchara o el tenedor para tomar algunas comidas, consecuencia de que cada vez maneja mejor sus manos...

¿Qué podéis hacer?

- **Dadle su propia cuchara o tenedor y animadle a comer por sí solo o sola**, aunque lo ponga todo perdido y tarde una eternidad. Un buen babero y una mesa fácil de limpiar harán todo más llevadero.
- **Podéis empezar dándole de comer con una cuchara mientras él o ella va usando la suya**, pero veréis que en poco tiempo será capaz de comer a solas, sin ayuda. Además, le encantará que veáis que ya puede hacerlo por su cuenta.



A la hora de vestirse... Del mismo modo que aprenden a comer a solas, niños y niñas tendrán que aprender a vestirse sin vuestra ayuda. Al inicio no lo harán correctamente, confundiendo, por ejemplo, el derecho del revés de las camisetas o tardando demasiado tiempo. Poco a poco, su habilidad para vestirse irá mejorando.

¿Qué podéis hacer?

- Al igual que con la comida, **es bueno que vaya participando en la tarea de vestirse.**
- **Debéis darle al inicio tareas más sencillas** (ponerse braguitas o slips, subirse pantalones o faldas) **y pidiéndole con el tiempo otras más complejas** (ponerse camisetas, jerséis o vestidos) o que requieren mayor destreza (abrocharse botones, subirse cremalleras, etc.), ya más cerca de los 4-5 años.

Algunas recomendaciones generales:

- **Para facilitar las cosas, procurad adaptar el entorno a sus nuevas necesidades**, proporcionándole durante la comida, por ejemplo, cubiertos adaptados a su edad y con algún diseño infantil llamativo; en el vestido, facilitadle ropa con elásticos en lugar de cremalleras y botones, para que le sea más sencillo vestirse y desnudarse.
- **Las cosas no le saldrán perfectas al principio. Lo importante es que cuente con vuestro apoyo.** Sabiendo que estáis ahí, que confiáis en que es capaz, seguirá intentándolo una y otra vez.
- **Felicítadle, además de por sus logros, por cualquier intento de hacer algo nuevo, aunque tenga fallos.** Así, favoreceréis que aumente su propia seguridad y mantenga una imagen positiva de sí mismo o sí misma y de lo que es capaz de hacer.

DEL PAÑAL AL ORINAL

Es en esta etapa también cuando vuestro pequeño o pequeña probablemente dejará los pañales. Aprender a controlar el reflejo natural de hacer “pipí” o “caca” implicará muchas cosas: distinguir las sensaciones dentro de su cuerpo e identificarlas, retener el “pipí” y la “caca” voluntariamente, , ser capaz de aprender a hacer pipí incluso cuando no tenga demasiadas ganas y, por último, aprender a controlarlo de noche. Como veis, este proceso **supone un control del cuerpo al que sólo se llega a partir de un proceso de maduración que lleva su tiempo.**



En general, niños y niñas **aprenden a controlar la “caca” antes que el “pipí” y lo más habitual es que lo controlen antes durante el día que durante la noche.**

Seguramente os habéis planteado algunas preguntas para las que aquí se os ofrece respuesta.

¿A qué edad comenzar?

Debéis comenzar a animar a vuestro hijo o hija a usar el orinal **cuando esté preparado o preparada para ello, no siendo aconsejable por lo general que esto ocurra antes de los dos años.** Prestad atención a las señales que indiquen que está en disposición de afrontar el reto, ya sea porque muestra su desagrado cuando lo ha hecho en el pañal, o porque dice “pipí” o “caca” justo en el instante en que se lo está haciendo.



La mayoría de las niñas y niños comienzan a estar preparados para asumir este cambio **entre los 2 años y medio y los 3 años y medio**, pero tened en cuenta que **es mejor esperar y afrontar la tarea con garantía de éxito** aunque sea algo más tarde, que comenzar pronto y que se produzca un fracaso tras otro. Hay que adaptarse a la evolución y maduración de cada pequeño o pequeña.

¿Es mejor comenzar en una determinada estación del año?

Es **aconsejable que comencéis este proceso entre mayo y septiembre**, cuando el buen tiempo permite llevar ropa más ligera y, por tanto, es más fácil quitarla y ponerla.

Aprovechad para **empezar en fin de semana o en vacaciones**, de manera que le podáis ofrecer ir y sentarse al orinal cada hora y media para hacer pipí. Si empezáis en fin de semana y el niño o la niña va ya a la escuela infantil, iniciadlo mejor en sábado para que tenga dos días seguidos en casa antes de que llegue el lunes y tenga que ir al cole.

No obstante, esto no quiere decir que forcéis el control porque llega el verano, hace calor y parece adecuado ir sin pañal; **recordad que lo más importante es que vuestra niña o vuestro niño esté en condiciones de empezar el aprendizaje.** Y si cuando está en condiciones es en pleno invierno, es entonces cuando hay que empezar.

Antes de comenzar...

Preparad con cuidado el proceso, que incluye distintos aspectos:

- **Es aconsejable que antes de empezar comience a familiarizarse con el orinal y el váter** (podéis, por ejemplo, pedir que se siente cinco minutos, con algo que le distraiga). De igual modo, **quitadle los pañales en algunas ocasiones**, como cuando vais a la playa, para que vuestra hija o hijo no crea que el pañal forma parte de su cuerpo. Incluso, para mejorar su capacidad de identificar que tiene ganas de hacer pis, **no es malo que se moje alguna vez** cuando va sin pañal.

- Cada vez que vuestra hija o hijo haga sus necesidades en el pañal, **decidle que la próxima vez podría hacerlo en el orinal o en el inodoro, como los niños y niñas mayores.** Si muestra su desagrado al hacer sus necesidades en el pañal, si dice “pipí” o “caca” mientras lo está haciendo, etc., aprovechad para ir explicándole que puede hacerlo

en el orinal o en el inodoro en la siguiente ocasión. Así, se irá dando cuenta de que este logro depende de él o ella.

- **Tened preparadas suficientes mudas** de ropa interior, así como pantalones o falditas ligeras, fáciles de cambiar. Intentad llevar siempre mudas cuando salgáis de casa por si se produce algún "accidente".

- Del mismo modo, haceros de un **orinal atractivo y adaptado a su tamaño**, en el que pueda sentarse con seguridad. Podéis pedirle que os ayude a elegirlo cuando vayáis a comprarlo.

- También es aconsejable que os hagáis con **una funda impermeable para proteger el colchón**.

¡Llegó la hora! ¿Cómo lo hacemos?

- Cuando despierte por la mañana, y tras tomar su desayuno, anunciadle que **a partir de ese día ya va a dejar el pañal**, porque se ha hecho mayor. **Mostradle el orinal y decidle que cada vez que quiera hacer pipí o caca deberá avisaros para que lo haga allí**. Decidle que sólo usará el pañal para ir a dormir la siesta y de noche.

A continuación, quitadle el pañal y pedidle que se siente a hacer pipí y, si lo consigue, haced un poco de "fiesta", alabando que haya hecho pipí en el orinal, como los mayores. Si no sale nada, pedidle que espere un poco más y si al cabo de un rato sigue sin conseguirlo, decidle que ya lo conseguirá la próxima vez.

- **Si no hizo pipí, pedidle a la hora que vuelva a sentarse y repetid el proceso**. Seguid así hasta que lo consiga. Si lo hizo, al cabo de una hora y media, volvedle a pedir que se siente.

- **Al principio es mejor una frase del tipo: "ahora toca hacer pipí"**, que preguntarle si tiene pipí, pues probablemente os dirá que no, ya que aún no sabe reconocerlo.

- **Festejad cada vez que consiga usar el orinal de modo correcto, especialmente cuando sea capaz de pedirlo por sí mismo o sí misma**, es decir, sin que haya sido necesario recordárselo.

- **Facilitadle la tarea con ropa fácil de poner y quitar**: por lo pronto, olvidaos de vaqueros con cremalleras, petos con tirantes o leotardos. Muchas veces llegan al lavabo, pero son incapaces o tardan mucho en manejarse con la ropa y terminan haciéndose el pipí encima.

- **Aceptad con paciencia los pequeños accidentes que, sin duda, se van a producir y no le deis más importancia**. No le riñáis, le comparéis, ni le castigáis por ello. Por el contrario, debéis decirle que no se preocupe, que confiáis que la próxima vez irá bien.



- **Enseñadle la técnica de "cortar el chorrillo"**. Se lo tomará como un juego, pero le ayudará a controlarlo. Al principio podéis pedirle que lo haga cuando haya vaciado casi por completo la vejiga y más adelante procurad que controle antes.

- **Ayudad a que le guste aprender**. En general, a niñas y niños les encanta sentirse "mayores", por lo que podría motivarles el hecho de regalarles un calzoncillo o unas braguitas con detalles atractivos y mostrarle que eso es lo que usan los "mayores" cuando ya no usan pañales.

- **También aprenden viendo lo que hacéis**, por lo que suele ayudar que os vea en el baño cuando vais: así querrá imitaros.

¿Y para dormir? ¿Cuándo?

- **Comunicadlo y coordinaros con la escuela** si vuestro hijo o hija ya acude a ella. Es muy importante que lo comunicéis a sus cuidadoras o cuidadores y que actuéis de modo coordinado. Así también podrán ayudarle desde la escuela en este nuevo reto.

- Tras un tiempo, veréis que vuestra hija o hijo sólo tiene algún escape ocasional y que os irá diciendo que tiene pipí y os pedirá que le acompañéis. Aun así, **durante un tiempo seguid pendientes y controlad el tiempo entre cada pipí**. Si veis que pasan más de dos horas, preguntadle si no quiere ir o sugeridle que vaya: así evitaréis “accidentes”.

- **El control de la caca** es más sencillo y no suele causar muchos problemas, si le ayudáis a reconocer los síntomas en su cuerpo y a pedirlo. No olvidéis enseñarle a limpiarse bien el culito (siempre hacia atrás), pero seguid supervisando la “faena” durante un tiempo, porque no es sencillo aprender a hacerlo bien.

¿Qué hacemos si vemos que el aprendizaje se estanca?



Este aprendizaje no es fácil. Si en cualquier momento notáis que el proceso os está causando muchas tensiones y que lo único que conseguís es enfadaros continuamente porque termina mojándose sin llegar a aprender, replantearos si merece la pena seguir intentándolo. **Quizás sea más conveniente esperar a que vuestra pequeña o pequeño esté más preparado o a que tengáis más tranquilidad para ayudarle.**

- Una vez que vuestra hija o hijo deje el pañal de día y claramente controle, **esperad entre quince días o un mes para retirarle el pañal a la hora de dormir**.

- **Lo más importante es prestar atención a las señales** de que el niño o la niña está preparado, por ejemplo, si muestra interés por dormir sin pañales u observáis que los pañales aparecen secos al despertar de la siesta o cada mañana. Alabadle con un “¡Está seco!, ¡qué mayor!”.

- El pañal de la siesta es más fácil de quitar, pues requiere controlar durante una hora u hora y media, así que **quitadle primero el pañal de la siesta y luego el de la noche**.

Qué decirles...

Podéis decirle lo siguiente: **“como ya eres muy mayor y ya no te haces pipí en la siesta, vamos a quitarte también este pañal tan incómodo para dormir”**. **“Si te haces pipí, llámanos”**.

Algunos trucos...

- **Vigilad su dieta** a la hora de cenar, no debiendo tomar alimentos salados que den sed o le hagan hacer más pipí. **Reducid su toma de líquidos** a partir de las siete de la tarde, o, en general, dos horas antes de irse a dormir.

- **Pedidle siempre que vaya a hacer el último pipí antes de ir a la cama**.

- Ponedle un **pijama práctico**, que pueda ponerse y quitarse sin dificultad.

- Colocad **la funda impermeable para proteger el colchón** por si se produce algún “accidente”.

- Dejad una **luz pequeña encendida por si se levanta a hacer pipí durante la noche**, así evitaréis que no lo haga por miedo a la oscuridad.

No consigue controlar por la noche...

- Hay quien consigue controlar el pipí de noche casi desde el inicio y quien tarda bastante más y sigue haciéndoselo muchas noches. Esto no debe preocuparos al principio: sólo **si se prolonga más allá de los cinco años debéis consultar con su pediatra.**

- A veces ocurre que **una niña o un niño que ya controlaba el pipí de noche vuelve a hacérselo** coincidiendo con alguna circunstancia especial: el nacimiento de un hermano, el paso a la escuela, una enfermedad, etc. Suele ser algo esporádico, que cesa cuando su vida se vuelve a normalizar, así que tranquilizadle y quitadle importancia. Si vierais que se prolonga, consultad con su pediatra.



¡NO OLVIDÉIS! Lo más importante, sin duda, es mostrarle vuestro cariño y ser pacientes,
pues suele ser un proceso con avances y retrocesos y en el que
cada niño o cada niña tendrá su propio ritmo.

LAS PRIMERAS TAREAS EN CASA: RECOGER SUS JUGUETES

Cuando vuestra hija o hijo empiece a jugar, veréis que su habitación parecerá un campo de batalla; esto con suerte de que se limite a su habitación y no lo haga por toda la casa.

Es el momento de que vaya teniendo alguna responsabilidad, y de que aprenda a guardar y



recoger aquello que ha utilizado. Recoger los juguetes posiblemente no le guste demasiado, por lo que habrá que buscar algunos trucos para que termine haciéndolo. Aquí se ofrecen algunos:

- **Al principio, es aconsejable que vosotros le ayudéis un poco**, diciéndole “venga, que te ayudo a recoger”, o algo similar, que le indique que la responsabilidad es suya, pero le ayudáis. Si ve que los adultos lo hacen, será más fácil que colabore en la tarea.
- **Si convertís la recogida de los juguetes en un juego, la tarea resultará divertida para vuestro hijo o hija.** Podrías jugar a ver quién es el que guarda más juguetes y de manera más rápida e incluso estaría bien que lo dejéis ganar para que les resulte aún más gratificante. Si al principio es un juego para él o ella, es muy probable que después de un tiempo lo tome como una rutina y no sea necesario andar detrás para que lo haga.
- **Procurad que tenga a mano los sitios donde guardar los juguetes, por**

ejemplo, algún baúl o cajas, para que pueda hacerlo. Primero puede bastar con que lo meta todo en un mismo baúl. Más adelante podéis pedirle que ordene mejor, separando por tipos de juguete en distintas cajas.

- **Celebrad con él o ella cuando lo haga**, aunque las primeras veces no lo haga del todo bien; será una forma de motivarle para que en el futuro lo haga sin necesidad de ayuda.

El paso a su habitación

En esta etapa vuestro hijo o hija tendrá otro reto, si no lo hicisteis en los años anteriores: pasar a su propia habitación. Lógicamente, puede sentirse muy a gusto en la vuestra y puede costarle cambiar. Aquí tenéis algunas pautas que pueden ayudaros:

¿Cuándo hacerlo?

Es importante **asegurarse de que es el momento más adecuado** para que pase a su propia habitación. Debéis planificarlo durante una época sin tensión en la vida de vuestro hijo o hija, evitando en la medida de lo posible que ocurra este cambio cuando se están dando otros como, por ejemplo, la llegada de un nuevo hermanito o hermanita o su ingreso en la escuela infantil.

¿Cómo hacerlo?

- Debéis ir despacio, siendo aconsejable que **le habléis del cambio antes de que ocurra y resaltando que ya se está haciendo un niño o una niña “mayor”**.

- **Dejad que vuestro pequeño o pequeña pueda personalizar su espacio.** Permitid que os ayude a elegir cómo irán ordenados los juguetes, dónde irán sus cuentos, qué decoración habrá en las paredes o incluso qué dibujitos tendrán sus sábanas. A medida que lo haga, se sentirá más a gusto e incluso se sentirá orgulloso de tener su habitación.
- Podéis pedirle, cuando llegue alguna visita, que **enseñe su habitación** para que

sienta lo importante que es. Veréis que con el tiempo lo hará espontáneamente, cuando lleguen visitas a vuestra casa y diga insistentemente: “¡Mira mi habitación, ya soy una niña grande!”.

- Si se movía mucho en la cuna, **ponedle alguna barra lateral o colocar almohadones** para impedir que el pequeño ruede y se caiga de la cama, mientras se acostumbra.

¡A LA ESCUELA!

Si es que no ha empezado antes, a los 3 años llegará la hora de que vuestra pequeña o pequeño vaya al cole, lo que supone pasar de un entorno que conoce a la perfección a un lugar totalmente desconocido. Por ello, aquí se os ofrecen una serie de orientaciones que podéis seguir para ayudarle a adaptarse a la nueva situación, particularmente útiles si no fue antes a otra escuela infantil de más chiquitines.

Antes del primer día...

Es **conveniente que vuestro hijo o hija conozca la escuela antes del primer día.** Llevadlo a verla y recorrerla. Podéis aprovechar el día en que tengáis la reunión con la dirección del centro para que vuestra hija o hijo pueda verlo e incluso conocer cuál será su aula. Mientras vais por el camino, **explicadle que dentro de poco será un lugar al que irá todos los días y donde se divertirá junto a otros niños y niñas y aprenderá muchas cosas.**

Es importante que preguntéis en el cole si tienen establecido algún período de adaptación para quienes van por primera vez. Posiblemente, vuestro hijo o hija no tenga que pasar todas las horas los primeros días, sino que la escuela propondrá comenzar en el centro paulatinamente, de forma que comenzará asistiendo a clase durante una o dos horas para ir aumentando el tiempo de permanencia progresivamente. Las características de este período varían de un centro a otro, por lo que debéis estar

informados de cómo se lleva a cabo en el de vuestro hijo o hija.

Llegó el primer día...

- Aunque el primer día sólo vaya a pasar unas pocas horas en la escuela, es esperable que este cambio genere ansiedad tanto en vuestro pequeño o pequeña como en vosotros mismos, ya que estaréis dejándole a cargo de otras personas y no podréis saber lo que está haciendo durante ese tiempo. Es **importante que os serenéis y no transmitáis vuestro nerviosismo al pequeño o pequeña.**



- **Al llegar a la escuela, hablad con el profesor o profesora** para que vuestra pequeña o pequeño vea que no lo dejáis con personas extrañas, sino que ya conocéis a quienes están allí y confiáis en ellas.

- **Dejad que vuestra hija o hijo lleve algo personal si le apetece**, por ejemplo, su muñeco favorito. Esto le ayudará a aumentar su seguridad en estos primeros días.

- **Al despediros de vuestro hijo o hija, si llora, dadle un abrazo, decidle adiós con naturalidad y aseguradle que después volveréis.** A pesar de su llanto, seguid con el plan, pues si ve que al llorar

puede reteneros, esto se repetirá día tras día.

¡En colaboración!

Será muy importante que mantengáis una **relación estrecha y de colaboración con el profesorado, ya que va a ser parte fundamental en la educación de vuestro hijo o hija.** Es interesante que le expreséis vuestras dudas y miedos, y acordéis conjuntamente algunas pautas comunes de actuación, por ejemplo, cuando no quiere hacer algo o cuando tiene una rabieta. Además de lo anterior, el contacto con el profesorado os ayudará a conocer cuáles están siendo los avances y dificultades de vuestro pequeño o pequeña en la escuela.

CUENTOS Y LIBROS ÚTILES

Geis, P. y Folch, S. (2006). Colección Buenos hábitos. Coco y Tula. Barcelona: Combel Editorial, S.A. Incluye los títulos: “¡Adiós, pañal!”, “¡A ayudar!”, “¡A dormir!”, “¡A vestirse!”, “¡A limpiarse!”, “¡A comer!”, “¡A curarse!”. Son libros muy amenos, que pueden facilitar que vuestra hija o vuestro hijo aprenda buenos hábitos de una forma fácil y divertida. Cada libro incluye una tabla semanal donde podrá ir pegando adhesivos según sus avances en forma de puntos positivos. Si tras el día a día consigue el objetivo propuesto será premiado con una “medalla de campeones”, también contenida en la parte trasera de cada libro.

Karmel, A. (2005). Las mejores recetas para bebés y niños pequeños. Barcelona: Ediciones Salamandra.