



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 DEL 20 al 26 de Abril

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.*



## EL CONTROL DE ESFÍNTERES

Uno de los principales retos en la etapa de infantil es el control de esfínteres, Para ello trabajamos con la información hacia padres y también trabajamos con la motivación del alumno a través de cuentos y con una medalla como elemento de refuerzo positivo.

### ¿CÓMO ABORDAR EL CONTROL DE ESFÍNTERES EN CASA?

En el transcurso del segundo año, el niño adquiere logros físicos, psíquicos e intelectuales que se traducen en nuevas conductas y comportamientos que reflejan su madurez y progresos. El control de esfínteres es un logro más del niño, sumamente complejo, que responde a una correcta maduración de los aspectos físicos, psíquicos e intelectuales.

**ASPECTO FÍSICO:** El esfínter es un músculo que controla la emisión de la orina y deposiciones. Este músculo sólo podrá controlarlo el niño, consciente y voluntariamente, cuando la maduración del sistema nervioso central esté completa, lo que no suele suceder antes de los 18 meses.

**ASPECTO PSÍQUICO:** Si conseguimos motivar al niño para que sienta deseos de aumentar su autonomía y aprender nuevas cosas, mostrará más interés por controlar sus impulsos, los esfínteres. En este sentido son muy importantes las vivencias afectivas que los niños tengan antes, durante y después del control de esfínteres.





**ASPECTO INTELECTUAL:** Relacionado con el lenguaje, sólo cuando el niño logra comprender nuestras órdenes y pueda avisar al adulto, podrá responder a lo que le solicitamos.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE ESFÍNTERES

Para comenzar el control primero debemos “PROBAR”: Probar significa que en las horas de aseo los sentamos en el orinal todos los días. Cuando observemos que algunos días tiene éxito podemos comenzar con ellos el control de esfínteres.

Es importante que los padres informen a la profesora y viceversa acerca del avance del niño en el control de esfínteres. También es esencial que expliquen al niño (con palabras que él pueda entender) el por qué de todas estas acciones.

Además de la edad existen otros indicios que nos indican si el sistema nervioso y la madurez emocional del niño están preparados para comenzar el aprendizaje del control de esfínteres: El niño percibe las sensaciones físicas y puede identificarlas.

Durante las distintas fases del control y previamente conviene que el ritual de sentarse en el orinal se haga en grupo (con padres, hermanos...) para que resulte más motivante.




Es importante los refuerzos afectivos: canciones, aplausos, besos..., por parte de padres o educadores hacia el niño que haya hecho pis en el orinal.

El momento del orinal debe ser entretenido: cantar, hablar con ellos..., si no muchos de ellos no permanecerán sentados el tiempo necesario.

### GUÍA RÁPIDA SOBRE CONTROL DE ESFÍNTERES:

Compartimos con las familias una pequeña guía sobre este importante tema.

<https://escuelaminiclub.es/miniclub-escuela-de-padres-control-de-esfinteres/>

CONTROL DE ESFÍNTERES		CÓMO EMPEZAR?	
<p><b>Guía rápida sobre el control de esfínteres</b></p>	<p><b>Qué es?</b> Control del músculo esfínter para la emisión voluntaria de orina y deposiciones. En este proceso no hay tiempo establecido de lograrlo (en promedio son 2 a 3 meses) y la edad recomendada para empezar es a los 2 años</p>	<p><b>Cómo empezar?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitarle a sentarse en el orinal sin prisas en momentos puntuales, tales como: antes y después de las comidas las siestas y los cambios: durante un tiempo máximo de 5 o 10 minutos.</li> <li>• Lo sentaremos en un primer momento cada 45 min y cuando lo pida, poco a poco iremos extendiendo ese tiempo y una vez se mantenga seco durante más de una hora y media, esperaremos a que el niño nos lo pida.</li> <li>• Si observamos que en un tiempo prudencial (según el niño), cada vez que se le sienta hace pis o caca y entre medias se mantiene seco, procederemos a quitarle el pañal definitivamente, salvo en la siesta y por la noche.</li> </ul>	
	<p><b>Qué es importante en este proceso?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a través de vivencias afectivas</li> <li>• Mantener una actitud voluntaria y colaboradora</li> <li>• Motivar al niño en aumentar su autonomía</li> <li>• Evitar la angustia o sentimientos de culpa en el niño</li> </ul>	<p><b>Recomendaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la voluntad del niño</li> <li>• Explicarle el beneficio del orinal</li> <li>• <b>Lugar agradable:</b> temperatura adecuada y comodidad</li> <li>• <b>Horarios regulares:</b> antes y después de siestas y comidas</li> <li>• <b>Estímulos:</b> besos, premios, un momento entretenido en compañía de un adulto</li> <li>• En grupo es más efectivo.</li> <li>• <b>Rutinas</b></li> <li>• No colocarle el pañal solo para salir porque el niño no distingue estos cambios</li> <li>• Tomar las previsiones al salir: varias mudas de ropa de cambio, toallitas húmedas y bolsa de plástico</li> </ul>	
	<p><b>Cuándo está preparado el niño?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene que estar motivado y querer sentarse en el orinal</li> <li>• Tiene que tener la maduración adecuada para controlar esfínteres de forma voluntaria y consciente (el niño hace un menor número de deposiciones)</li> <li>• El niño percibe las sensaciones físicas y las expresa con su cuerpo, deja de jugar, cambia la cara...lo verbaliza.</li> <li>• Es capaz de reprimir mientras se desviste para sentarse en el orinal.</li> <li>• Manifiesta desagrado al mancharse</li> <li>• Tiene regularidad en las deposiciones y el pañal se mantiene seco durante una hora y media.</li> <li>• Se levanta seco de la siesta.</li> </ul>	<p><b>Avisamos a la profe de nuestros avances y nos llevamos a casa nuestra medalla!</b></p> 	



### CUADRO 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 premie 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 pueden 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		MIÉRCOLES		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:**

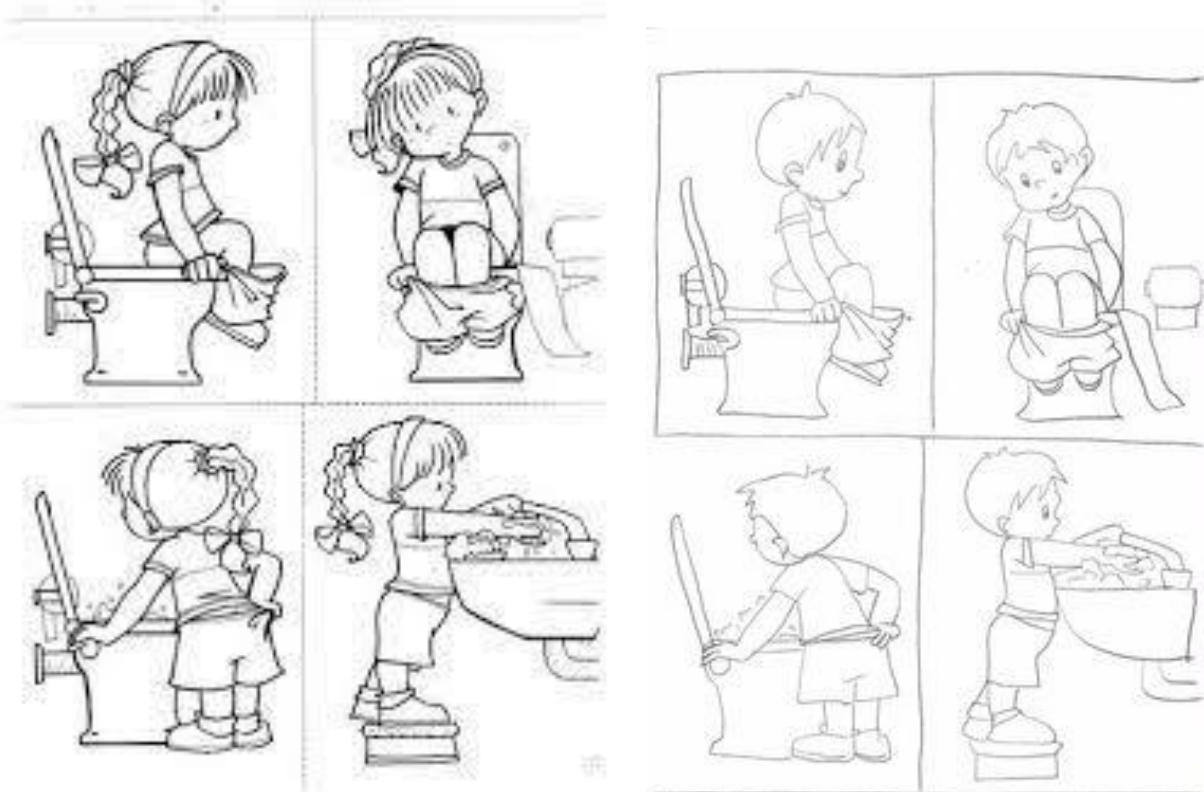
- "S" si el niño/a está SECO.
- "O" si el niño/a se ha ORINADO.
- "C" si el niño/a se ha hecho CACAS.
- "O/C" si el niño/a se ha hecho LAS DOS COSAS

BR: BRAGA / CALZONCILLO  
RT: RETRETE

### 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.



## 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.

Además hay muchas otras canciones muy simpáticas para los niños y niñas. El enlace es:

<https://youtu.be/y1srkfOIWzM>

## CUENTA CUENTO: EL LIBRO DE LOS CULITOS

Es un cuento contado por una mujer en el que nos cuenta una divertida historia de un niño y su orinal.

El enlace es: <https://youtu.be/KR00CqnnD7k>

## APRENDIENDO A IR AL BAÑO.

Con este **cuento** los niños aprenden a hacer pis y caca en el baño.

<https://youtu.be/EVrJnb2aYKY>

## 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 muestra 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 muy divertida.

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

### ADIOS AL PAÑAL

Es una canción diciéndole adios al pañal en inglés.

Para nuestra escuela es muy importante que los niños y niñas tengan relación con el inglés y es por eso 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 ESFÍNTERES.

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.

*¿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.*

