

ESFINTERREN MENPERATZEA



CONTROL DE ESFÍNTERES



Zuetariko askok eta askok, zuen txikitxoei fardela kentzeko garaia heldu dela iruditzen zaizue. Lasai. Esfinterren kontrol egokia lortzeko, haurraren beharren inguruan eraikitako jarraibide batzuk azalduko dizkizuegu.

Haur hezkuntzako lehen hiru urte hauetan, hiru fase argi dauzkagu:

1. Lehen urtea. Gure txikia dependientzia osoa dauka gurekiko.
2. Bigarren urtea. Independentziarako bidean dago. Ibiltzen hasiko da, autonomoagoa bihurtuko da, gauzak bakarrik egin nahi ditu...
3. Hirugarren urtea. Aldaketa asko ematen dira eta askotan, gauzak, haurrak nahiko lukeena baino azkarrago egitea nahi dugu. Beste gauza batzuen artean, esfinterren kontrola.



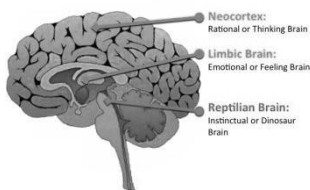
Esfinterren kontrolerako bi aukera dauzkagu;

- **INSTRUKZIOA.**

- Hau da, guk erabakitzen dugu haurra prest dagoen edo ez, edo fardela kentzeko garaia den. Ez dugu kontutan hartzen haurraren heldutasun maila, bere beharrak, bere erritmoak. Normalean, epe hau udaldera ematen da eta gehienetan, edo eta gurasoen oporrak iristen direnean. Haurrek, gure aprobazioa lortzearren edo eta komunean egitekotan emango diogun saritxoagaitik egingo du. Sarritan, txikien garuna ez dago prest esfinterren kontrolerako eta genitalen inguruko muskulaturaren kontzientziarik ez du. Instrukzioaren

bidez ikasiko du baina, pixa edo kaka aguantatu ahal izateko, muskulatura guztia tentsioan izango du, eta ez soilik tentsatu behar dituenak. Honek etorkizunean eragina izan dezaketen tentsio kronikoak erakarri ditzake (sexualitatean eragina...). Bide batez, frustrazioa, inpotentzia, haserrea eragiten du, egin ez dezakeen zerbait eskatzen ari garelako.

Esfinterren kontrol egoki bat egon dadin haurra **prest** egon behar du. Fisiologikoki, gure **garunaren kortexa** garatua egon behar du eta nola ez, genitalen inguruko **muskulaturaren kontzientzia** egon behar du.



- ERRESPETUA

Bere buruarekiko eta helduen munduarekiko erlazio egokian dagoen haurra, helduak bezala jokatzeko aukera bilatzen du eta hortaz pozten da.

Esfinterren kontrola lortzeko ez du entrenatzerik behar. Menperatze prozesu horretan behar duena laguntza da, hau da, fardelak ematen duen erosotasuna alde batera uzteko prest sentitzea; Bere beharrak momentuan beteta ikusteak ematen dion asebetetzea eta interesa ager dezan, helduen munduarekin identifikatuz eta jarrera konplexuago bat bereganatuz.

Bere esfortzuekiko enpatia behar du, bera bakarrik arduratzen beregain hartzeko ekimena adierazi dezan, gozamina lortuz, bere ezagutza berriaren eta garatzen ari den bere Niaren harrotasuna adieraziz.

Ingurugiro egokian eta helduarekiko atxikimendu egonkorra ematen denean, "Esku-hartze eza" sistema honekin haurra kontrol autonomo bat lortzen du:

- Gaitasun sentimenduaren balio afektiboa.
- Bere ekimenak, nahiak, aukerak kontutan hartzea.
- Bere zailtasunen ulermena.

Haurra ez bada onartua sentitzen, aurretiazko baldintzak ezartzen bazaizkio, eta bere garapena askatasunez bizitzeko ezintasuna badu, esfinterren kontrola bere kabuz hasteko zailtasunak besterik ez ditu aurkituko.

Zer egin dezakegu kontzientzia hori garatu dadin?

- Haurraren nahiak errespetatu eta kontutan hartu.
- Aurretiazko baldintzak ez ezarri, haurraren nahian eragin gabe (...*pixontzian egiten baduzu, saritxo emango dizut*...).
- Zenbat ordu igarotzen ditu gure txikitxoak fardelarekin? Biluzik denbora gehiago egon beharko lirateke, horrela gorputzaren osotasunaren kontzientzia gehiago hartuko zuen.
- Biluzik pixa egiten badu... hobe. Zergatik? Berak ikusi dezakeelako zer gertatzen den eta berriro ere kontzientzia hori eraikitzen laguntzen diegulako.
- Hitzak jarri gertatzen denari. Plazerrarekin bizi dezala



gertatzen zaiona, era positibo batean (Begira maitia... pisa egiten ari zara... busti egin zara... orain aldatuko zaizut nahi baduzu...).

Noiz da momentua?

- Berak adierazi behar digu. Errespetatu behar diogu erritmoa.

Nola jakin momentu hori noiz iritsi den?

- Zuzenean berak eskatzen digulako. Ez du fardelik nahi.

- Fardelarekin egonda, pixa edo kaka egin eta gero abisatzen gaituenean (aita, kaka!).
- Seinaleak irakurtzen jakin. Pixagura edo kakagura daukanean baztertzen da eta egiten du. (Etxeko iskina batera joaten da eta egin duenean bueltatzen da). Honek esan nahi du gogoaz kontzientea dela eta aguantatzen badakiela (berak nahi duen lekura joan arte aguantatzeko gai dela).





Muchas de vosotras y muchos de vosotros, pensáis que ha llegado el momento de quitar el pañal a vuestras criaturas. Tranquilas y tranquilos. Para conseguir un adecuado control de esfínteres, hay determinadas pautas a seguir en relación con las necesidades de las criaturas.

En estos tres primeros años de Educación Infantil, tenemos tres fases bien claras:

En estos tres primeros años de Educación Infantil, tenemos tres fases bien claras:

1. Primer año. Nuestra criatura tiene total dependencia hacia con nosotras y
2. Segundo año. Está en camino hacia la independencia. Comenzará a caminar, se volvera más autonoma, quiere hacer las cosas por si misma...
3. Tercer año. Se dan muchos cambios y a menudo, queremos que la criatura haga las cosas antes de lo que ella quiere. Entre otras cosas, el control de esfínteres.

Tenemos dos opciones para el control de esfínteres;

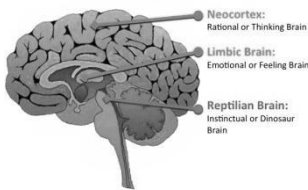


- **LA INSTRUCCIÓN**

- Es decir, nosotras y nosotros decidimos si la criatura esta preparada o no, o si es hora de quitar el pañal. Normalmente, este periodo se da hacia el verano y la mayoría de las veces cuando llegan las vacaciones de las madres y los padres. Las criaturas, con tal de recibir nuestra aprobación y/o por el premio que les damos si hacen en el baño, lo harán. A menudo, el cerebro de las criaturas no está preparado para el control de esfínteres y no tienen conciencia de la musculatura

genital. Aprenderá mediante la instrucción, pero para poder aguantar el pis o la caca, tendrá toda la musculatura en tensión y no solo los que debe tensar. Todo esto puede acarrear tensiones crónicas que influyen en el futuro (influencia en la sexualidad...). A su vez, provoca frustración, impotencia, enfado, porque les estamos pidiendo algo que no pueden hacer.

Para que haya un adecuado control de esfínteres la criatura ha de estar preparada. Fisiológicamente, el cortex de nuestro cerebro ha de estar desarrollado y como no, tiene que tener conciencia de la musculatura genital.



- RESPETO

La criatura que está en relación armoniosa consigo misma y con el mundo de las personas adultas, busca la oportunidad de actuar igual que las personas adultas y se regocija de ello.

No necesita entrenamiento para conseguir el control de esfínteres. En este proceso de adquisición, lo que necesita en acompañamiento, es decir, sentirse preparada para renunciar a la comodidad del pañal; Para interiorizar una actitud mas compleja e identificarse con el mundo de las personas adultas, satisfaciendo sus necesidades y mostrando interes.

Necesita ser acompañada con una empatía comprensiva a sus esfuerzos, dejandole la iniciativa de asumir la responsabilidad y encontrando placer en su cumplimiento, el orgullo de su nuevo conocimiento y de se YO en desarrollo.

Con este “sistema de no intervención” la criatura logra un control autónomo cuando se proporciona un apego seguro hacia la persona adulta y en un entorno adecuado:

- Valor afectivo y sentimiento de competencia.
- Tener en cuenta sus iniciativas, deseos y oportunidades.
- Comprensión de sus dificultades.

Si la criatura no se siente aceptada, si se le exigen condiciones previas, y se le dificulta vivir su desarrollo con libertad, solo encontrará dificultades para comenzar el control de esfínteres por iniciativa propia.

¿ Que podemos hacer para desarrollar esa conciencia?

- Respetar y tener en cuenta los deseos de la criatura.
- No exigir condiciones previas, sin influir en el deseo de la criatura (... *si haces en el orinal, te daré un premio...*)
- ¿ Cuantas horas pasa nuestra criatura con pañal? Debería pasar más tiempo desnuda, así tomaría más conciencia del cuerpo en su totalidad.
- Si se mea desnuda... mejor. ¿Por que? Porque puede ver lo que esta sucediendo y porque nuevamente, le ayudamos ha construir esa conciencia.
- Poner palabras a lo que esta sucediendo. Que viva con placer



lo que le esta pasando, de un modo positivo (mira cariño... estas haciendo pis.... te has mojado... si quieres te cambio ahora...).

¿Cuándo es el momento?

- El o ella nos lo tiene que expresar. Tenemos que respetar su ritmo.

¿Como saber que ese momento ha llegado?

- Porque directamente él o ella nos lo pide. No quiere pañal.
- Cuando estando con pañal, nos avisa que ha hecho pis o cacas (aita, caca!).
- Hay que saber leer las señales. Cuando tiene ganas de mear o cagar se aparte y hace. (Se va a un rincón de la casa y cuando hace vuelve). Esto quiere decir que es consciente de las ganas y que saber aguantar (hasta ir al lugar que él o ella quiere es capaz de aguantar).



kattukka
haur eskola