

# CÓMO DECIRLE ADIÓS AL PAÑAL

Con el acompañamiento  
respetuoso de los  
cuidadores



## **Señales que le avisan que su niño/a ya está listo/a para dejar el pañal:**

- 1.** Permanece seco 2 a 3 horas durante el día y/o se despierta con el pañal seco
- 2.** Logra estar sentado 2 a 3 minutos mientras se le habla, se le lee un cuento o se le muestra algo
- 3.** Comprende y sigue órdenes sencillas como: sentáte, esperá, vení, etc.
- 4.** Expresa incomodidad cuando el pañal está sucio, a través de gestos, palabras o movimientos. Algunas veces intenta quitarse él mismo su pañal.

## **Cómo dejar el pañal, diciéndole Adiós con tranquilidad:**

- 1.** El adulto debe ser un guía que da apoyo y seguridad en este proceso. Es importante la paciencia y la constancia.
- 2.** Se recomienda usar las mismas palabras para referirse al proceso de orinar (pis) y evacuación intestinal (popó). Si siempre decimos popó y pipi, evitar decir de otras maneras para no confundir.
- 3.** El adulto puede valorar y premiar los logros del niño/a, pero evitar premiarlo con cosas materiales. Es mejor premiar con palabras de afecto, abrazos, cariños, etc.

4. Poner al niño/a ropa fácil de subir y bajar sin botones, cintos, enterizos, para estimular que él lo haga solo.
5. Realizar el cambio de pañal en el baño para que empiece a asociar la acción con el lugar.
6. Si es posible, permitir que acompañe al baño a la persona del mismo sexo (mamá-hija, papá-hijo), para que el niño/a vea como es la rutina completa.
7. Establecer momentos a lo largo del día para ir al baño.
8. Promover que el niño/a haga pis antes de acostarse.
9. Evitar hacer comentarios negativos (sucios), burlones, ofensivos, o retarlo después de haber tenido un accidente, no catalogar como bueno ni malo.
10. Se recomienda siempre acompañar al niño/a al baño, poniendo un banco para el cuidador frente al niño/a, para conversar y hacer que se sienta acompañado.
11. Una vez que le quitemos el pañal, solo debe usarlo para dormir.



**Todos los días**