



QUITAR EL PAÑAL

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: ¿Puedo mirar tu pañal?

Autor: Guido Van Genechten

Editorial: SM

Año: 2022

Idioma: castellano

Sinopsis:



Ratón es muy curioso. Tiene que husmear todo, hasta los pañales de sus amigos. Husmea, uno por uno, en los pañales de Liebre, Cabra, Perro, Vaca, Caballo y Cerdo. Por supuesto, sus amigos también quieren mirar el pañal de Ratón. Y se llevan una gran sorpresa.

GUÍA DIDÁCTICA

Tema: Controlar los esfínteres y dejar de usar el pañal.

Objetivos

- Animar a las/os niñas/os a dejar de usar el pañal.
- Ayudar a las familias a quitar el pañal a su hija/o de manera definitiva.

Edad recomendada: 2-4 años

Información

Antes de comenzar, os dejamos algunas preguntas que para reflexionar.

1. ¿Por qué creemos importante que nuestra/o hija/o deje de usar el pañal?
2. ¿Quién ha tomado realmente la decisión de retirar definitivamente el pañal a nuestra/o hija/o?
3. Teniendo en cuenta la edad de nuestra/o hija/o, ¿cómo nos sentiríamos si no lograra controlar los esfínteres en algún sitio público una vez retirado el pañal?
4. Incluso tomando la decisión de retirarle el pañal durante el día, ¿dejaremos que utilice el pañal por las noches?

- **Algunas pautas a tener en cuenta a la hora de retirar el pañal:**

A la hora de quitarlo, recordad ser pacientes y firmes con vuestra decisión, explicadle claramente cómo vais a actuar y por qué. Será conveniente establecer un horario regular para ir al baño según lo que aguante y, una vez allí, no prolongar mucho el acto. Es posible que de vez en cuando no sea capaz de controlarlo, se le escape o no llegue a tiempo al baño; en esos casos, actuad con tranquilidad, explicadle la importancia de estar atentos y, animándole para la próxima vez, proporcionadle lo necesario para que se cambie sola/o (le ayudaremos, tan solo, cuando sea necesario). Utilizad siempre ropa adecuada, prendas cómodas y con gomas, que vuestra/o hija/o sea capaz de manejar con facilidad y rapidez.

Si lo veis necesario, es posible realizar alguna pausa no muy prolongada en el proceso de la retirada del pañal. Hay que tener en cuenta que el control de la continencia nocturna no se entrena, ya que depende de la maduración. Por lo que, aunque consigáis retirar el pañal durante el día, la continuación de su uso de él por las noches y durante de la siesta. Este, se irá retirando a medida que lo veamos posible, indicándole siempre la posibilidad de ir al baño por la noche y la importancia de ir antes y después de dormir.

Antes de leer el libro...

1.- Primeras observaciones

Hablad con vuestro hijo/a sobre el pañal: decidle lo mucho que ha crecido, recordadle algunas de las cosas que ya hace bien ella/él sola/o y preguntadle sobre otras cosas que le gustaría hacer por sí mismo.

Tened en cuenta que es importante que se sienta apoyada/o, querida/o, animada/o y a gusto, y eso podéis lograrlo demostrándole lo orgullosos que estáis de todo lo que ha conseguido hasta el momento. De hecho, por pequeñas/os que os parezcan vuestras/os hijas/os, tened en cuenta que vuestras palabras y acciones tendrá una influencia relevante en su crecimiento y en su búsqueda de la personalidad. Si expresamos nuestro orgullo y amor hacia ellos/as, sentirán mayor confianza para probar cosas nuevas y se verán capaces de conseguir lo que se propongan de manera más autónoma.

2.- Hablemos del libro *¿Puedo mirar tu pañal?*

Dejad que vuestra/o hija/o observe y manipule el libro a su antojo. El primer contacto con la lectura se basa en familiarizarse y sentirse atraído por lo que va a leer o escuchar, en este caso viendo, tocando y jugando con el libro que os hemos recomendado. Participa en esta tarea preguntándole sobre la portada y sus dibujos. Aquí te dejamos algunas de las preguntas que podríais hacerle:

- ¿Qué animal ves en la portada del libro? ¿Cómo es el ratoncito?
- ¿Qué tiene puesto el ratón? ¿Para qué usa el pañal?
- ¿Qué tiene a su lado el ratón? ¿De qué color es?
- ¿Crees que al ratón le gustan los trenes? ¿Y a ti, te gustan los trenes?
- ¡Escucha qué te pregunta el ratón! “¿Puedo mirar tu pañal?” ¿Le dejas mirar tu pañal?

Mientras leéis el libro...

1.- Algunas recomendaciones

Leed el libro despacio y haciendo uso de una buena entonación. Cada página de este libro viene acompañada con una solapa, con la que descubrir qué tiene cada animal en su pañal. Dejad que sea vuestra/o hija/o quien manipule las páginas y preguntadle por lo que está viendo antes y después de manipularlas.

Además de eso, este libro repite algunas oraciones. Decidle a vuestra/o hija/o que las vaya repitiendo, también los nombres de los animales, para que vaya aprendiéndolos poco a poco.

2.- Página a página

- **Conociendo a Ratón**

<<Este es Ratón. Ratón es muy curioso. Tiene que investigar y mirar todo.>>
<<Mira en cada agujero que ve...>>
<<...y en cada tarro y cada botella. Mete su hocico en cada agujero. ¡Tiene que ver TODO!>>

Algunas preguntas:

- ¿Cómo es Ratón? ¿A ti también te gusta investigarlo todo?
- ¿Dónde mira siempre Ratón?

- **El pañal de la liebre**

<<Un día le llega el turno a sus amigos. Sin ninguna vergüenza, Ratón pregunta a Liebre:
–Liebre, ¿puedo mirar tu pañal?
–¡Claro! Hazlo.
–Veo siete caquitas de liebre –dice Ratón–. ¡Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, SIETE!>>

Algunas preguntas:

- ¿Dónde quiere mirar Ratón?
- ¿Para qué se utilizan los pañales? ¿Tú usas pañal?
- ¿Qué crees que va a encontrar?
- ¿Ratón ha contado bien? Bájale el pañal a la liebre y cuenta tú también.

- **El pañal de la cabra**

<<Ratón se encuentra con Cabra y le pregunta:
–Cabra, ¿puedo mirar tu pañal?
–Mira todo lo que quieras –responde Cabra, y levanta sus patas delanteras para ayudar a Ratón.
–¡Lo que pensaba! –ríe Ratón. –Caquitas de cabra. Un montón de caquitas negras y pequeñas.>>

Algunas preguntas:

- ¿En el pañal de qué animal quiere mirar Ratón?
- ¿Cuántas cacas ha hecho la cabra, muchas o pocas? ¿Cómo son sus cacas?

- **El pañal del perro**

<<Cuando ve a perro, Ratón le pregunta:
–¿Puedo mirar tu pañal?
–Si realmente quieres...
–¡Ah! –exclama Ratón–. Una caca de perro con punta al final.>>

Algunas preguntas:

- ¿De qué color es el perro?
- ¿Cómo es la caca del perro? Vamos a hacer la forma de la caca con el dedo.

- **El pañal de la vaca**

<<A Ratón ya no hay quien lo pare.
–Eh, Vaca, ¿puedo fisgonear en tu pañal?
–¡Claro! –responde Vaca muy orgullosa.
–Una gran caca fresca de vaca. Lo debí imaginar –dice Ratón moviendo la cabeza.>>

Algunas preguntas:

- ¿Qué tiene la vaca en su camiseta? ¿Sabes cómo se llaman esas flores?
- ¿Qué tiene la vaca en su cabeza? ¿Y cómo es su cola?
- ¿La vaca también lleva pañal? ¿Cómo es su caca?

- **El pañal del caballo**

<<–Hola, Caballo, ¿puedo mirar tu pañal?
–No veo por qué no –responde Caballo un poco sorprendido.
–Tres bonitas cacas de caballo redondas –dice Ratón contento.>>

Algunas preguntas:

- ¿Cómo está el caballo? ¿Qué cara podemos cuando nos sorprendemos?
- ¿El caballo también ha hecho cacas en el pañal? ¿Cuántas cacas ha hecho? ¿Y cómo son sus cacas?

- **El pañal del cerdo**

<<Cerdo es el último.
–Cerdo, por favor, ¿puedo mirar tu pañal?
–Huuum... Bueno –responde Cerdo ruborizado.
–Un montón de caca de cerdo. Ya la había oído –dice Ratón mientras olfatea>>

Algunas preguntas:

- ¿Cómo le pide Ratón a Cerdo ver su pañal? ¿Qué tenemos que decir además de “por favor”?
- ¿Por qué el cerdo está avergonzado? ¿Cómo se nos pone la cara cuando sentimos vergüenza?
- ¿Cómo son las orejas del cerdo? ¿Y qué colores tiene su camiseta?
- Ratón olfatea la caca de Cerdo. ¿Cómo crees que huele? ¿Qué cara ponemos al oler algo que tiene mal olor?

- **El pañal de Ratón**

<<–Oye, Ratón, ¿podemos mirar tu pañal? –preguntan con gran curiosidad Liebre, Cabra, Perro, Vaca, Caballo y Cerdo.
–¡Adelante! –exclama Ratón.>>

Algunas preguntas:

- ¿Sabes cuál es la liebre? ¿Y la cabra? Señala con el dedo al caballo. ¿Y este otro animal cuál es?
- ¿Llevan todos pañal? ¿Qué crees que son, animales grandes o animales pequeños?
- ¿Qué crees que van a encontrar los animales en el pañal de Ratón? ¿Cómo crees que es su caca? Todos tenían caca en su pañal, pero ¿qué más podemos encontrar dentro?
- Mira tú también en el pañal del ratón. ¿Qué han encontrado los animales dentro del pañal de Ratón? ¿Por qué crees que está vacío?

• Conociendo el orinal

<<–¡Oooh! –exclaman todos sorprendidos.
–¡Tu pañal está vacío!
–¿Cómo es posible?>>
<<–Muy sencillo –dice Ratón–: hago caca en el orinal. Mirad, ahí está.
–¿El orinal?>>
<<–¡Queremos probarlo!>>

Algunas preguntas:

- ¿Dónde ha hecho caca Ratón?
- Mira qué caras han puesto todos los animales al ver el orinal de Ratón. ¿Cómo crees que se sienten?
- Todos los animales quieren probar el orinal. ¿Cómo crees que se sienten?
- ¿De qué color es el orinal de cada animal?
- ¿Algún amigo tuyo o alguna amiga tuya usa ya el orinal?
- ¿En casa tenemos algún orinal? ¿Quieres que compremos uno? ¿De qué color?

Después de leer el libro...

1.- Más historias, más modelos de actuación

Pudiendo leer la historia de Ratón las veces que quiera vuestra/o hija/o, aprovechad a preguntarle sobre sus personajes y sobre si cree que ya son capaces de usar el orinal cada día en vez de usar el pañal, porque seguro que la goma les molestaba, la tela les picaba y, el tener un tiempo el pis o la caca en el pañal, les irritaba la piel.

Además, podéis combinar la lectura de *¿Puedo mirar en tu pañal?* con la de cualquier otro cuento que aborde este proceso. Recordad que interactuar con vuestra/o hija/o mientras se lo leéis, y hacerle partícipe de la historia, aumenta la eficacia del libro como herramienta de aprendizaje y desarrollo.

2.- Conociendo el baño de mi casa

Aunque parezca una práctica ineficaz debido al uso diario que vuestra/o hija/o da al cuarto de baño, es vital que se familiarice con todos sus elementos y el uso correcto de cada uno de ellos. Por esa razón, organizaréis una excursión al cuarto de baño de vuestra casa y haréis uso del inodoro, del lavabo, las toallas, el bidé...

Es importante que ayudéis a vuestra/o hija/o a probarlos todos y que vayáis explicando la rutina de cada uno de ellos, haciendo hincapié en el uso del inodoro u orinal y en la limpieza posterior a su uso (tanto de su propio cuerpo como del orinal y la ropa que haya manchado).

3.- Juego simbólico

Una vez conocidas las normas de uso del inodoro u orinal, podéis utilizar el juego simbólico con algún muñeco, el cual pasará de usar el pañal a hacer uso de un orinal de juguete cuando lo necesite. De una manera entretenida y siguiendo su propio ritmo, animaréis a vuestra/o hija/os a probar su orinal o, incluso, el baño de los mayores.

4.-. Hora de ir al baño

Establecer un horario del uso del baño puede resultar una tarea complicada al principio, pero seguir una rutina ayudará a vuestra/o hija/o a controlar, en gran medida, los esfínteres y a acostumbrarse a parar una actividad para poder atender sus necesidades.

Crearéis una tabla con la que vuestra/o hija/o pueda visualizar su rutina de baño: utilizar el orinal al levantarse (incluso habiendo hecho pis durante la noche en el pañal), antes de salir de casa, antes y después de comer, antes de ir a dormir...

Además de la tabla de rutina, os animamos a crear una infografía con imágenes que expliquen la rutina de baño, y a colocarla a la altura en la que vuestra/o hija/o vaya a utilizar el orinal. El tener toallitas y una ropa de recambio a su alcance también puede ser de ayuda para que desarrolle su autonomía.

5.-. ¡Cuidado, que se escapa!

En familia, crearéis un recorrido que ayude a vuestra/o hija/o a encontrar rápidamente el camino al orinal cuando sienta la necesidad de ir. Para ello, podréis utilizar dibujos, pegatinas o cintas pegadas en la pared y/o suelo. Es importante que expliquéis a vuestra/o hija/o de antemano la actividad que vais a realizar y para qué utilizará esa ruta más adelante.

Una vez establecido el recorrido y colocados todos los elementos indicativos, jugaréis de diferentes maneras: en primer lugar, haréis carreras de ensayo o simulación con ella/él.

Después, podéis pasar a realizar el recorrido utilizando un globo de agua con un pequeño agujero o un balde que vuestra/o hija/o pueda manejar, teniendo que correr a echar el agua al orinal e intentando derramar al suelo lo menos posible. Podéis dificultar esta actividad de forma gradual, de modo que tenga que tardar menos tiempo en llegar, o empezando por la mitad del recorrido e ir alargándolo.

Una vez dominado el recorrido, procederéis a explicarle, nuevamente, que deberá utilizarlo cuando sienta la necesidad de ir al baño, y comenzaréis las pruebas reales utilizando un pañal que ella/él misma/o se pueda quitar. Tened en cuenta que al principio no se dará cuenta de que tiene ganas de ir al baño, por lo que tendréis que animar a vuestra/o hija/o a probar suerte de vez en cuando (corriendo al baño, quitándose el pañal y sentándose en el orinal).

De esta manera, intentaréis que la motivación extrínseca de vuestra/o hija/o aumente y que, más adelante, pase a ser intrínseca; puesto que, con el tiempo (a su ritmo y sin olvidar seguir apoyándola/e), conseguirá pasar a realizar esta actividad sin usar el pañal.

A pesar de su mejora, es muy probable que se le escape de vez en cuando. En dichas ocasiones, mantened la calma; explicadle que no pasa nada, pero que tendrá que estar más atenta/o y rápida/o la próxima vez, e recordadle la rutina que debe seguir por sí misma/o.

OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL TEMA

- Nondik datoz pixontziak? (Guido Van Genechten). SM, 2023.
- Listos para dejar el pañal (Clara Mas Bassas). Duomo, 2023.
- La nutria Ete descubre el orinal (Claudio Gobbetti). Castellgalí, 2022.
- Begiratu dezaket zure pixontzian? (Guido Van Genechten). SM, 2022.
- No más pañales (Marion Cocklico). Picarona, 2022.
- Penguin's potty (Gareth Conway). IglooBooks, 2021.
- Pato usa el orinal (Michael Dahl). Anaya, 2021.
- Pixontzia (Emily Emerson). Antwepen, 2021.
- Dani eta fardelaren misterioa (Carolina Laguna). Sentir Marcombo, 2019.
- Pixontzian! (Alice Le Hénand). Ibaizabal, 2018.
- Alex. Pixontzia erabiliko dut (Sara Sánchez). Ballon, 2018.
- Tento eta pixoihalak (Ricardo Alcántara). Ibaizabal, 2011.

5-7 urte

- Gotitas (Shinsuke Yoshitake). Pastel de Luna, 2021.
- Nire potxolina maitea (Alaine Agirre). Elkar, 2013



* Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.