

Adiós al pañal

Método Umbral¹² S.E.C.O. — Señales · Entorno · Calma · Oportunidades

AL EMPEZAR EL PROCESO

S

Señales — decide el cuándo

No empezar antes de tiempo. Varias señales de madurez, sostenidas.

E

Entorno

Orinal accesible, ropa fácil, ropa interior de algodón, naturalidad.

C

Calma

Sin presión ni premios ni castigos. Los accidentes, con naturalidad.

O

Oportunidades

Ofrecer el baño en momentos clave, sin obligar a sentarse.

EL MAPA DE SEÑALES DE MADUREZ

Físicas — aguanta seco períodos largos · deposiciones regulares · se baja la ropa.

Cognitivas — usa “pis” y “caca” · entiende instrucciones · **avisa antes** de hacerse.

Emocionales — le molesta el pañal sucio · curiosidad por el baño · quiere hacerlo solo.

Las decisivas: aguantar seco y avisar antes. Úsalo como brújula, no como examen.

SI NO RECUERDAS NADA MÁS

“Ni antes de tiempo, ni con presión.”

Frases para el momento

Puntos de partida, no fórmulas. Adáptalas a tu voz y a tu hijo.

Para los accidentes

- Se escapó; no pasa nada. Vamos a ponernos seco.
- Tu cuerpo está aprendiendo; tenemos tiempo.
- ¿Me ayudas a llevar la ropa al cesto?

Para ofrecer oportunidades

- Vamos a probar antes de salir, ¿te parece?
- Si no tienes ganas, lo dejamos para luego.
- ¿Quieres ir tú solo o te acompaño?

Para parar sin dramatizar

- Tu cuerpo necesita un poco más de tiempo; volvemos al pañal y lo intentamos más adelante.
- Cada niño tiene su momento, y el tuyo llegará.

Para el entorno que presiona

- Lo llevamos a su ritmo; cuando esté listo, saldrá solo.
- Su pediatra está tranquilo, y nosotros también.