GUÍA PRÁCTICA

Control de esfínter

FUNDACION
COMPLEMENTA
SINDROME DE DOWN

Editado y distribuido por
Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa
San Enrique 14470, Lo Barnechea.
Santiago, Chile
www.complementa.cl
contacto@complementa.cl

Edición general: Carolina Fernández O.
Coordinación editorial: Claudia Bozzo B., Fernanda Díaz F., Jimena Díaz G., Loreto Montero V.
Autores: Equipo Fundación Complementa
Diseño: Trinidad Polanco

© Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa, 2026.
Todos los derechos reservados.

Este documento es propiedad de la Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa. Su descarga y uso son de carácter gratuito y exclusivamente para fines educativos y no comerciales. No está permitida su reproducción total o parcial,
distribución, adaptación o modificación sin la autorización previa y por escrito de la Fundación.

Introducción

En esta guía encontrarás orientaciones generales y estrategias prácticas para acompañar el proceso de control de esfínter en niños con síndrome de Down, considerando su desarrollo integral y respetando los ritmos individuales.

Esta guía entrega información relevante sobre el proceso, señales de preparación, recomendaciones para el trabajo en el hogar y en el jardín infantil, rutinas de apoyo y herramientas de seguimiento, con el objetivo de favorecer un acompañamiento coherente y colaborativo entre la familia y el equipo educativo.

Con esta información se busca orientar y apoyar a las familias, promoviendo prácticas respetuosas que contribuyan al bienestar y la autonomía progresiva de los niños.

¿Qué es el control de esfínter?

Es el proceso por el cual los niños aprenden a controlar voluntariamente la eliminación de orina y heces. Es un hito importante en su desarrollo, que les brinda mayor autonomía.

Tipos de control de esfínter

Control diurno:
aprender a ir al baño durante el día.
Control nocturno:
aprender a permanecer seco durante la noche. Esto suele lograrse más tarde.

¿A qué edad ocurre?

No hay una edad exacta, pero en niños neurotípicos generalmente ocurre entre los 24 y 48 meses. Cada niño tiene su propio ritmo.

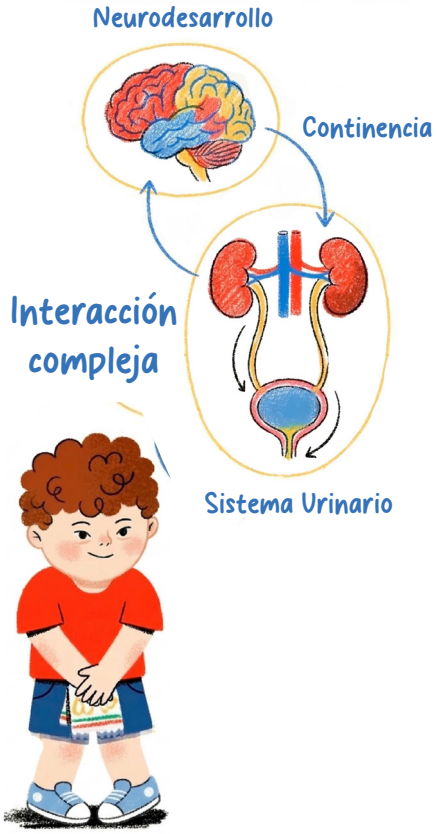
Requisitos para iniciar el entrenamiento

Es crucial que el niño muestre señales de estar listo:

Maduración física: el niño puede caminar, sentarse y bajarse los pantalones. Ha madurado el control de su vejiga e intestino, pudiendo retener por más tiempo (el pañal permanece seco por más tiempo)

Maduración neurológica: puede entender y seguir instrucciones sencillas e imitar. Se comunica mediante lenguaje expresivo verbal o no verbal.

Maduración emocional: muestra interés en el baño y en la limpieza, y no se resiste a usar el WC o pelela.



¿Cómo se entrena el control de esfínter?

a) Preparación del entorno:

- Tener una pelela o adaptador de WC accesible y cómodo.
- Explícar al niño para qué sirve el WC o pelela
- Comprar ropa interior que le guste.

b) Etapas del entrenamiento:

- Familiarización: permitir que el niño se siente en la pelela o WC, por poco tiempo.
- Momentos clave: llevarlo al baño después de despertarse, antes de salir, antes de dormir y cada 2-3 horas.
- Refuerzo positivo: elogiar cada intento exitoso o intento de ir al baño, no solo los logros.
- Higiene: enseñar al niño a limpiarse y lavarse las manos.

Rol de la familia y el jardín infantil

- Consistencia: es fundamental que todos los cuidadores (padres, abuelos, educadores, etc.) sigan las mismas pautas.
- Paciencia y apoyo: evitar presiones o castigos. Celebrar los pequeños avances.
- Comunicación: hablar en el jardín infantil sobre el progreso del niño y coordinar las estrategias.

¿Qué se debe evitar?

- Retos o castigos: hacen que el niño sienta vergüenza y ansiedad, lo que puede retrasar el proceso.
- Comparaciones: cada niño es único. No se debe comparar el proceso individual con el de otros.
- Presión excesiva: puede generar resistencia y frustración.
- Largas esperas en el baño: si no hace nada en 5 minutos, que se levante y lo intente más tarde.

Cómo abordar accidentes:

- Mantener la calma.
- Evitar comentarios negativos. Usar frases como: “no pasa nada, la próxima vez lo harás mejor”
- Pedirle que ayude a limpiar y a cambiarse, dándole apoyo si es necesario.

Mantén la calma

Ayúdale a limpiar

No le hagas sentir verguënza

Realiza comentarios positivos

Control nocturno

- Paciencia: muchos niños no logran el control nocturno hasta los 5 o 6 años (o incluso más).
- Reducir líquidos: evitar grandes cantidades de líquidos antes de dormir.
- Visita al baño: animar al niño a ir al baño justo antes de acostarse.
- Protección: usar protectores de colchón o pañales de noche si es necesario.
- Despertar nocturno: si el niño se despierta seco, elogiarlo. No es recomendable despertarlo para ir al baño, ya que interfiere con su ciclo de sueño.

FUNDACION COMPLEMENTA SINDROME DE DOWN

Señales de alerta de cuándo parar y volver a intentarlo.

SEÑAL	QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO
Resistencia extrema	El niño se niega de forma intensa y constante a sentarse en la pelela o WC.
Aumento de accidentes	Los accidentes se vuelven más frecuentes o el niño muestra retrocesos en el proceso.
Estreñimiento o retención	Retiene la orina o las heces por miedo o ansiedad, lo que puede generar molestias físicas.
Cambios de comportamiento	Se observa irritabilidad, tristeza o ansiedad asociadas al proceso de control de esfínter.

Cuando aparecen estas señales, es recomendable detener el entrenamiento por un tiempo, priorizar el bienestar emocional del niño y retomar el proceso cuando esté más tranquilo y muestre nuevamente interés.

ÁREA	ESTRATEGIA
Familiarización con la rutina de ir al baño	• Establecer momentos fijos del día para ir al baño, sin exigencias. • Momentos sugeridos: al despertar, antes o después de las comidas, antes del baño, antes de salir de casa y antes de dormir. • Priorizar el conocimiento y repetición de la secuencia: bajar ropa – sentarse – esperar – limpiarse – subir ropa – tirar cadena – lavar manos. • Utilizar un temporizador visual (reloj de arena o cronómetro breve) para anticipar el tiempo de espera.
Desarrollo de la conciencia corporal	• Nombrar con palabras simples lo que ocurre en el cuerpo, por ejemplo: “Tomaste agua, quizás tu cuerpo avisa que quiere hacer pipí”. • Verbalizar durante la muda de pañal, el motivo: “Hiciste pipí”, “Hiciste caca, vamos a limpiarnos”. • Evitar el reto frente a accidentes y acompañar desde el lenguaje calmado y respetuoso.

ÁREA	ESTRATEGIA
Rutina y hábitos	• Mantener horarios para ir al baño, integrados a la rutina diaria. • Llevar un registro simple de horarios de muda, micción y deposición para reconocer patrones. • Incorporar un panel visual de rutina con imágenes claras y accesibles.
Autonomía en el vestuario	• Favorecer ropa cómoda y fácil de manipular (pantalones con elástico, sin botones ni cierres). • Dar tiempo suficiente para que el niño baje y suba su vestuario. • Ayudar a iniciar o finalizar la acción, permitiendo que el niño complete el resto. • Disminuir gradualmente la ayuda para favorecer la independencia.
Confort y accesibilidad	• Asegurar que el baño sea un espacio seguro y tranquilo. • Apoyar los pies del niño en una superficie estable. • Evitar distractores como pantallas o juguetes durante el uso del baño.

Estrategias concretas para el trabajo en el jardín

ÁREA	ESTRATEGIAS
Familiarización dentro de la rutina escolar	• Establecer momentos para ir al baño durante la jornada. • Anticipar estos momentos mediante apoyos visuales, como calendarios o paneles de rutina. • Acompañar al niño de manera respetuosa, sin exigir un logro efectivo, priorizando la repetición de la secuencia y el tiempo de permanencia en el baño.
Conciencia del deseo y la necesidad	• Verbalizar lo que ocurre en el cuerpo del niño con un lenguaje simple, por ejemplo:“Tomaste agua, quizás tu cuerpo avisa”. • Nombrar los accidentes con calma y sin juicio, ofreciendo alternativas para la próxima oportunidad. • Reforzar el proceso desde la comprensión y la reflexión, evitando el uso de premios materiales.

ÁREA	ESTRATEGIAS
Autonomía progresiva	• Dar tiempo para que el niño participe en el manejo de su vestuario. • Ofrecer ayuda parcial, disminuyéndola de forma gradual según sus avances. • Utilizar apoyos visuales para reforzar la secuencia de la tarea.
Ambiente y acompañamiento	• Cuidar la privacidad y el respeto durante todo el proceso. • Evitar comparaciones entre pares. • Mantener el baño libre de estímulos distractores, favoreciendo un ambiente tranquilo y seguro.

Es importante considerar

El control de esfínter requiere estabilidad emocional y rutinas predecibles. Cuando un niño atraviesa situaciones de cambio, como el nacimiento de un hermano, un cambio de casa o el inicio del jardín infantil, puede experimentar inseguridad o estrés.

En estos momentos, es posible que el proceso se vea afectado. Por ello, se recomienda pausar o postergar el entrenamiento, priorizando el bienestar emocional del niño y retomarlo cuando se encuentre más tranquilo y muestre interés.

Mensaje para las familias

Iniciar el proceso de control de esfínter es un paso importante en el desarrollo de sus hijos, y también un desafío para toda la familia. Recuerden que no se trata de una carrera ni de cumplir plazos, sino de acompañar un proceso que depende de la maduración y del bienestar emocional del niño. Cada pequeño avance cuenta. Habrá días de logros y otros de retrocesos, y ambos son parte natural del aprendizaje. Su paciencia, palabras tranquilizadoras y actitud de confianza ayudan a que sus hijos se sientan seguros y capaces.

Eviten las comparaciones y la presión. Con rutinas claras, acompañamiento amoroso y coherencia entre casa y jardín, el control de esfínter llegará a su tiempo.

"Confíen en sus hijos,
confíen en el proceso
y confíen en ustedes. "

Bibliografía

- Chile Crece Contigo - Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2023). Guía de Crianza: ¡Acompañando el control de esfínter! [Recurso oficial del Sistema de Protección Integral a la Infancia]. *https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/03/Dejar-los-Panales.pdf*

- Fundación Integra. (2022). Cartilla para familias: El proceso de dejar los pañales de forma respetuosa. Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE). (2021). *https://integra.cl/wp-content/uploads/2017/05/Control-de-esfinter-2021.pdf*

- Fundación Chilena para el síndrome Down Complementa. (2018) Cuadernillo edad preescolar (3-6 años). *https://complementa.cl/download/13934/?tmstv=1767971168*

Anexos:
Pictogramas de apoyo para la rutina de ir al baño

Modo de uso del panel de rutina de baño:

- Colocar el panel en un lugar visible del baño o cercano a él.
- Revisar el panel junto al niño antes de comenzar la rutina.
- Señalar cada imagen mientras se realiza el paso correspondiente.
- Avanzar en el panel siguiendo siempre el mismo orden.
- Felicitar la participación del niño, aunque no logre hacer pipí o caca.

Pictogramas de apoyo para la rutina de lavado de manos.

Sugerencia de registro para el control de esfínter

REGISTRO DIARIO DE CONTROL DE ESFÍNTER				
HORA	¿HIZO PIPÍ?	¿HIZO CACA?	NO HIZO	OBSERVACIONES
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

Instrucciones de uso:

- Marcar con una (X) en la columna correspondiente cada vez que lleves al niño al baño.
- Observaciones: anota si el niño avisó por iniciativa propia o si hubo algún evento estresante.
- Consistencia: intenta mentener el registro por al menos 5 a 7 días consecutivos para identificar sus patrones naturales.

FUNDACION COMPLEMENTA SINDROME DE DOWN

Sugerencia para cuadro de refuerzo positivo

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Fui al baño en el inodoro							
Hice pipí en el inodoro							
Hice popó en el inodoro							
Me mantuve seco/a							
Me lavé las manos							

MIS PREMIOS

Cuando complete mi cuadro, ganaré:

10 estrellas	20 estrellas	30 estrellas	40 estrellas	50 estrellas
_____	_____	_____	_____	_____

¡Cada pequeño paso es un gran logro!

¡TÚ PUEDES!

¡Felicitaciones!

¡Hoy lograste algo increíble! Diste un paso importante en tu autonomía, ¡sigue así! Estamos muy orgullosos de ti.

Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa

Fundación Complementa es una institución chilena, privada, sin fines de lucro, que desde hace más de tres décadas acompaña a personas con síndrome de Down y a sus familias, a lo largo de todas las etapas de la vida.

A través de un proyecto educativo de excelencia, desarrollamos programas y apoyos personalizados que promueven la inclusión social, educativa y laboral, el bienestar socioemocional y el máximo desarrollo de las potencialidades de cada persona.

Nuestro trabajo se basa en el acompañamiento continuo, la colaboración con las familias y la generación de oportunidades que permitan a niños, jóvenes y adultos, participar activamente en la comunidad.

En Fundación Complementa trabajamos cada día para construir una sociedad más inclusiva, donde todas las personas con síndrome de Down puedan desarrollar su proyecto de vida y aportar plenamente a la sociedad.

FUNDACION
COMPLEMENTA
SINDROME DE DOWN

San Enrique 14470, Lo Barnechea.
Santiago, Chile
www.complementa.cl
contacto@complementa.cl