

La higiene



La higiene

En los momentos de higiene personal (cambio de pañales, control de esfínteres, lavar manos, vestirse/desvestirse, lavar los dientes, peinarse y sonarse la nariz) es importante dar el tiempo para que el niño sea cada vez más autónomo y que no los viva de forma descuidada, desatenta o distraída.

Son momentos íntimos, que deben ser ejecutados siempre por el adulto, especialmente en los primeros dieciocho-veinte meses, en los que habrá aprendido los matices desde su madre y tratará de volver a crear sensaciones de atención exclusiva y de intercambio a través de miradas, diálogos y contacto físico para consolidar así la relación emotiva entre ellos.

Veremos varias actividades que para el niño se maneje con autonomía en los hábitos de higiene:

- ✓ El uso del sanitario
- ✓ El cambio de pañal
- ✓ El lavado de manos y dientes
- ✓ Vestirse y desvestirse

Durante estos momentos, además, el niño tiene la posibilidad de conocerse a sí mismo y su cuerpo, de construir sus habilidades y de sostener su autonomía.

El uso del sanitario

A los 12 meses el niño entra al sanitario con fascinación: es un espacio nuevo, desconocido en sus 12 meses de vida. El conocimiento de este nuevo lugar que tiene funciones y objetos implica un tiempo detenido y sereno.

Evitaremos tener mucha prisa en el sanitario, deteniéndonos en actividades que parecen obvias pero que permiten al niño comprender la función de los objetos que lo rodean:

- Abrir y cerrar (o entornar) la puerta
- Abrir y cerrar canillas
- El uso de la descarga del inodoro
- Uso de papel higiénico, toalla y jabón

- Prender y apagar la luz, si fuera el caso
- Si allí tenemos el cesto de ropa sucia, poner ropa para lavar

La bipedestación le da al niño al niño la visión de todos los espacios del hogar desde una nueva perspectiva, y acompañaremos al niño a conocer ese nuevo espacio, los objetos que hay en él y para qué sirven.

El cambio de pañal

El mueble para el cambio de pañales puede tener una escalera para permitir a los niños que puedan subir solos, favoreciendo así la autonomía.



Con el niño de 12 meses podemos invitarlo a participar en el cambiado aunque no pueda contestar. A través del diálogo hay que anticipar las acciones que haremos con él, advertirle de lo que irá ocurriendo, reconociendo así su capacidad de ser activo y de pedir su consentimiento.

Buscamos la participación del niño, respetando su libertad de movimiento, evitando intromisiones y “explotando” al máximo sus gestos espontáneos. Si queremos respetar los ritmos de los niños, hay que esperar sus reacciones a la voz y comportamientos del adulto, para esto se necesita tiempo y concentración en el niño.

Si contamos con un cambiador como los de la imagen, podemos invitar al niño a subir de manera autónoma. En la medida en que sea posible, vamos a promover el cambiado del niño de pie, de tal forma que pueda intervenir más activamente en su higiene, abrir el pañal y colaborar en alguna de las acciones.

Siempre tendremos en cuenta que el momento de la higiene no es solo sanitario sino también relacional, y por lo tanto es conveniente mantener la conexión visual y destinar un tiempo sin apuro.



Control de esfínteres

A partir de los 14 meses, cuando el niño ya camina, empezaremos a transitar el proceso de control de esfínteres, que comienza con el cambiado de pie y que continúa con actividades sencillas como quitarse el pañal por su cuenta y ver dónde se tira.

A nivel psicológico, la capacidad de adquirir el control sobre sus esfínteres forma un sentido de poder personal, la actitud ante la suciedad o la limpieza y los principios de autonomía, libertad y valor propio.

“Hablar y andar, afirmar la voluntad personal, controlar la expulsión de las heces y lograr también el control urinario son las primeras grandes proezas absolutamente personales generadas por el empeño de los pequeños en evolucionar. Emocionalmente, el niño empieza a adquirir el dominio de aquello que desea. Y anhela que lo que produce y realiza sea aceptado y valorado. Realizar el esfuerzo de defecar en un determinado momento y no en otro, y retener la orina e impedir la distensión del esfínter, significa un importante proceso de autodomínio en aras de una mayor socialización y emancipación. Si hay receptividad a su producción, el niño interiorizará que es capaz de producir cosas buenas, que es alguien valioso.”, Infancia, la edad sagrada” de E. Reichert, pg. 237

Nunca hay que exigirle que controle sus esfínteres antes de tiempo, ni obligarlo a sentarse, forzarle a dejar los pañales, generar tensiones, enfadarse si no lo consigue, irritarse si hay que limpiarle o burlarse de él.

El niño necesita de comprensión, apoyo emocional y tranquilidad. Conviene recordar que, si bien parece tener el control, el niño puede pasar por fases de regresión, y es importante la actitud flexible, relajada y coherente del adulto, que le ayuda a mantener la confianza en sí mismo. Hay que observar las señales del niño para decidir cuándo dejar de usar los pañales, ya que la musculatura y la madurez fisiológica de los esfínteres se construyen juntamente a las demás partes del cuerpo (pueden controlarlos desde los 15 a los 36 meses)

Algunos de los siguientes aspectos son indicadores de que el niño está preparado para controlar esfínteres:

- si sabe saltar, trepar y correr nos imaginamos que la musculatura voluntaria está desarrollada.
- si nombra caca y/o pis al hacerlo.
- muestra interés en el orinal y/o wáter y quiere probar.
- observa atentamente y quiere imitar los niños mayores en el baño.
- pañales secos.

Hay que preparar más cambios de ropa durante las primeras semanas, utilizar ropa que sea fácil de quitar y poner e ir acompañando al niño al baño recordándole usar el sanitario en momentos concretos del día (antes de salir afuera, antes y después de comer, después de la siesta, etc.).

Si el niño no lo consigue y es causa de mucha frustración y dificultades emocionales, es necesario y saludable volver a usar los pañales y posponer el momento a cuándo esté en mejores condiciones para lograrlo.

Merece una nota considerar la posibilidad de usar pañales y/o calzones entrenadores de tela, por diferentes razones y todas importantes.

Los pañales ultra modernos no permiten nunca al niño/a la más mínima sensación de humedad gracias a gel o sustancias químicas super-absorbentes y por esto no son los mejores pensando en el control de esfínteres. Este tipo de pañales pueden provocar irritaciones y casos de dermatitis sobre todo si el niño permanece durante mucho tiempo con el mismo pañal. La cosa más sorprendente es que los fabricantes de pañales no están obligados a especificar en la etiqueta la composición de sus productos ni deben cumplir con los requisitos ecotoxicológicos de los materiales usados (al contrario de la mayoría de

productos textiles que deben seguir las Directivas Europeas 96/74/CE sobre las etiquetas). Investigaciones recientes ponen en evidencia, de hecho, el aumento de las irritaciones en la zona del pañal, debido probablemente a sus componentes químicas o al cambio poco frecuente.

Podemos usar una bacinilla pequeña o un adaptador para el inodoro y una banqueta pequeña.



Lavado de manos

Mostraremos al niño cómo usar el dispensador (o la barra de jabón), cómo frotar el jabón entre los dedos y cómo enjuagarse y secarse las manos. Como otras actividades que el niño realiza con agua, resulta una actividad muy atractiva para el niño y a veces no solo se lava las manos sino que se detiene a explorar este elemento que tan atractivo le resulta.

La bacha está a la altura del niño, la palangana tiene que ser suficientemente honda para que ambas manos queden sumergidas. En la parte plana hay un plato pequeño con el jabón y una jarra pequeña para que el niño vaya a buscar agua.

Colgados hay una toalla y un paño para secar los derrames y podemos ofrecer al niño un delantal sencillo de toalla para evitar que se moje la ropa.

- Mostramos cómo vaciar el agua en la palangana hasta la última gota.
- Mojamos las manos en la palangana con el palmo hacía abajo y luego hacía arriba.
- Tomamos el jabón y hacemos espuma frotándolo entre las manos. Apoyamos el jabón y frotamos dedo por dedo de una mano, luego la otra, dejando al niño explorar la espuma.
- Enjuagamos las manos en la palangana con el palmo hacía abajo y luego hacía arriba.

- Secamos las manos con la misma técnica de pasar por cada dedo.
- Hacemos notar al niño que ahora las manos están verdaderamente limpias.
- Vaciamos el agua sucia y secamos los derrames de agua.



Toda actividad que incluye agua, es sumamente atractiva para el niño, ya que lo remite al líquido amniótico del seno materno; por eso, el lavado de manos, el baño o el lavado de dientes, puede incluir una cuota de juego y una actitud lúdica, que incluye interés por trasvases y por mojarse. Por eso el uso de un delantal o protector puede ser oportuno, o simplemente ayudarlo a remangarse para que no se empape.

Un recipiente o contenedor con agua ayudará a que el niño disponga de una cantidad de agua sin mantener el grifo abierto durante un tiempo prolongado.

Del mismo modo que una actividad cotidiana puede resultar atractiva, podemos provechar este interés para actividades de higiene y autonomía que incluyan el elemento agua:

- Bañar a un muñeco
- Lavar prendas pequeñas (medias, servilletas, ropa de muñecos)
- Lavar calzado de goma tipo crocs
- Ayudar con la limpieza del sanitario

Lavado de dientes

Es una actividad que se lleva a cabo cada día después de la comida con los niños de 18 meses en adelante y de acuerdo con las costumbres de cada familia. Al principio se muestra al niño cómo abrir y cerrar la pasta de dientes y usar poca cantidad, cómo frotar el cepillo rotando desde las encías hacia arriba y hacia abajo, cómo enjuagarse la boca con un vaso de agua y,

por último, cómo enjuagar bien y guardar el cepillo. Puede ser de ayuda usar un reloj de arena para dar una indicación precisa del tiempo necesario.

Todos los objetos que el niño necesita para esta rutina deben ser adecuados al tamaño de su mano y estar a su alcance.

Vestirse y desvestirse

Otro signo de autonomía es la de vestirse y desvestirse; empezaremos por proponerle prendas sencillas, como las medias, las pantuflas, calzado con velcro o un abrigo. Las prendeduras deben ser sencillas: botones grandes, cierres sin desmontar o velcro.

Cuando vemos que el niño tiene dificultad, intervenimos y ayudamos al niño un poco, pero sin terminar la acción, para no frustrar al niño y al mismo tiempo mostrarle como resolver la dificultad.



El bajo umbral de intervención que Montessori propone en el adulto para desarrollar la autonomía del niño, se pone a prueba en situaciones como la de vestirse y desvestirse, en las que suele privar la ansiedad por que el niño logre su cometido rápidamente, sin dejarlo explorar, probar y repetir tantas veces como sea necesario.

El bajo umbral de intervención implica para el adulto:

- **Dar tiempo** al niño para que lo intente por sí mismo antes de intervenir
- **Observarlo** para intervenir cuando vemos que no puede
- **Retirarnos** sin realizar toda la acción por el niño, confiando en sus posibilidades
- **Alentar** al niño, celebrando sus logros y ofrecerle otros nuevos

Para mostrar con claridad una actividad, bastan algunas pautas sencillas:

1. Anticipar al niño lo que haremos, con pocas palabras: *“Nos pondremos el abrigo”*
2. Mostrar, en silencio y con movimientos lectos y precisos, dos o tres pasos básicos; en el ejemplo de ponerse el abrigo, podemos
 - ✓ Poner el abrigo en el suelo o sobre una mesa baja, con el cuello hacia abajo y el ruedo hacia arriba
 - ✓ Meter nuestras manos por las mangas
 - ✓ Mostrar al niño como meter sus brazos por las mangas y pasar el abrigo sobre su cabeza
3. Celebrar el logro

Paciencia, confianza y humildad son tres ingredientes básicos para desarrollar un nivel de intervención óptimo que ayude al niño a lograr las rutinas básicas por sí mismo, generando seguridad y confianza en sus posibilidades, para responder a lo que la Dra. Montessori adivinaba como necesidad fundamental en el niño: *“Ayúdame a lograrlo por mí mismo”*.