

13. Montessori es la pedagogía de lo cotidiano III: Higiene

En la lección de hoy continuamos con el bloque que he titulado «La pedagogía de lo cotidiano» y vamos a profundizar en otra serie de cosas cotidianas en las que fomentamos la autonomía de los peques, como son el control de esfínteres o la elección de la ropa, y su posterior lavado.

Cambio de pañal

El uso de pañales de tela está muy indicado dentro de la pedagogía Montessori, al tiempo que le mostramos al niño respeto por el medio ambiente (aunque no pueda racionalizarlo, su mente absorbente le permite interiorizarlo) y le facilita la comprensión de lo que significa estar mojado y seco. Además, los cambios suelen ser más frecuentes, lo que facilita las posibilidades de interacción.

Siempre debemos informar al niño de lo que vamos a hacer, pedir permiso, y hacerlo de forma lenta y pausada. A algunos niños no les gusta nada el cambio de pañal, así que es necesario hacerlo rápidamente, siempre sigue al niño, y tan pronto como sea posible empieza a cambiarlo de pie, pues suele mejorar mucho su oposición y a la vez que permite tomar conciencia de lo que estamos haciendo con los desechos del cuerpo.

Control de esfínteres

También habréis oído en otros foros Montessori, que el pañal tiene que «quitarse» entre los 12 y los 18 meses. Yo no he encontrado nada escrito por Maria Montessori al respecto, así que partiendo de lo que conozco de su filosofía y la experiencia con mis hijas puedo decir lo siguiente: Montessori trata de fomentar la autonomía del niño, pero no forzar su desarrollo, así que ni por lo más remoto creo que se deba obligar a los niños a dejar el pañal. También os digo que podemos facilitarles un proceso que, es cierto, puede empezar a una edad temprana: Podemos ofrecerles un adaptador de wc, escalón y braguitas de aprendizaje para que puedan cambiarse solos o con nuestra ayuda. La mente absorbente de los niños y nuestro amor hará el resto.

Os transcribo a continuación un artículo sobre dejar el pañal siguiendo los principios Montessori. También podéis leer mi artículo sobre los [Diez mitos acerca del control de esfínteres](#).

Según Montessori, los niños aprenden solos y nuestra función como padres se resume en respetarlos como las personas que son y facilitarles un ambiente preparado en el que desarrollar su potencial. Si extrapolamos los principios del método al control de esfínteres, necesitaremos facilitarles el acceso al baño y respetar su dignidad y sus tiempos.

El interés del niño se dirige hacia un esfuerzo adecuado a su gran poder intelectual y a la dignidad de su persona.

María Montessori

Es decir, **NO se entrena al niño para que deje el pañal con métodos basados en premios y castigos para que el niño cese en un comportamiento determinado (usar pañal)**, sino que se procura propiciar el ambiente adecuado para que el niño tome conciencia de cómo controlar las funciones de su cuerpo.

El periodo sensible del niño parece que, según los “Montessorianos”, se produce en la franja de edad entre los 12-18 meses. A muchos os parecerá pronto, pero lo cierto es que con ambas niñas lo he detectado, a la vez que he entendido que tener un periodo sensible sobre su proceso de control de esfínteres **no significa que necesariamente vayan a dejar de usar pañales a esta edad. Ni mucho menos, nosotros, como padres, tenemos que quitar el pañal a nuestros hijos porque estén en un periodo sensible para ello**, más bien es justamente lo contrario.

Partimos de la base de que un **niño pequeño no tiene mucho control sobre su higiene**. En el mejor de los casos, si puede decirlo ¡o [signarlo!](#) pedirá que le cambien en cuanto lo desee, pero siempre dependerá de un adulto para hacerlo. Sin embargo, y mucho antes del control total de esfínteres, podemos cooperar con ellos. Es a esto a lo que se refiere el periodo sensible. De la misma forma que cuando tienen seis meses y no tienen la habilidad de usar cubiertos les animamos a comer comida con las manos, algo parecido pasa con el control de esfínteres según Montessori. **No se entiende como un entrenamiento tipo «como dejar el pañal en tres días», sino como un acompañamiento de las necesidades del niño en cada momento.**

Yo he sido testigo de cómo Emma a esta edad tenía un deseo enorme de ser autónoma. Supongo que gracias a tener el estímulo y ejemplo de su hermana ha sido mucho más fácil. Pero eso no significa que de forma unilateral yo le haya quitado el pañal porque en casa hacemos Montessori y es lo que “manda” el periodo sensible. Nada más lejos de la realidad. Ella ha elegido cómo y de qué manera llevar su proceso y yo sólo he podido respetarlo. A día de hoy, Emma elige cuándo quiere llevar pañal y cuándo no. Si vamos a montar en coche o pasar el día entero fuera de casa, pide braguitas de aprendizaje, o pañal, o a veces nada. Y a mí me parece perfecto. **No es dejadez, es respeto.**

La verdadera ayuda que puede prestar una educadora no consiste en seguir un sentimiento impulsivo, sino que , derivará de una disciplina de la caridad, de usarla con discernimiento, porque la caridad da mayores satisfacciones al que la hace que al que la recibe. La verdadera caridad sirve a las necesidades sin ser descubierta y cuando se descubre no asume el aspecto de ayuda, sino de un acto natural y espontáneo.

Aunque la relación entre el niño y la educadora se sitúa en el terreno del espíritu, la maestra puede encontrar un buen ejemplo para su comportamiento en el buen criado. Ésta conserva ordenados los cepillos del patrón, pero no le dice cuándo debe usarlos; prepara con cuidado

su comida, pero no le ordena comer; presenta bien los platos sin comentarios y luego desaparece. Así debe actuar con el espíritu en formación del niño. El patrón a quien sirve la educadora es el espíritu del niño: cuando éste manifiesta un deseo, debe estar dispuesta a satisfacerlo-

María Montessori – La mente absorbente

Observa a tu hijo y adáptate al periodo sensible en el que se encuentra.

Muchos niños empiezan a forcejear durante el cambio de pañal a partir del año-año y medio ¡o incluso antes! En ocasiones, es simplemente para jugar con nosotros, pero a veces oponen una verdadera resistencia a permanecer tumbados y cambiarles de pie es una buena idea (con el tiempo coges práctica). Por supuesto, solo si el niño así lo desea, empieza por cambiarlo de pie y frente a un espejo, que vea lo que estás haciendo y sea consciente del proceso (al tumbarle no verá nada y el cambio de pañal será un proceso externo y no lo vivirá como suyo)

El niño es el protagonista, nosotros somos sus meros asistentes en lo que él no pueda realizar, y debemos permitirle que decida cómo, cuándo y con qué pañal cambiarlo. Cuando le cambies el pañal, hazlo partícipe, pídele que elija su preferido (si usáis tela) y muéstrale la diferencia entre seco y mojado. Muéstrale también cómo tiramos la caca al wc porque no la necesitamos. Enséñale a lavarse las manos y lo importante que es hacerlo cada vez que usemos el baño. Pronto empezará a hacerlo él también. Distraerle con juguetes, libros o el móvil puede ser necesario en un momento puntual, pero no es lo más indicado para que tome consciencia del proceso.

Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el desarrollo.

María Montessori

Normalizar la situación y entenderla como algo natural es clave también. Suelen gustarles mucho los [libros y cuentos sobre el control de esfínteres](#) o estos [simpáticos peluches. Pee & Poo](#). Si no lo hacíais antes, permitid que pase con vosotros al baño y que observe lo que hacéis.

Enséñale a hacerlo sin tu ayuda.

Cuando observes que ha comenzado este periodo sensible, compra con el peque braguitas de aprendizaje, tanto si usas como si no usas pañales de tela, que las elija él y muéstrale como quitárselas y ponérselas solo. En un momento decidirá que quiere usarlas, ¡cuando él decida que le apetece y no antes! Al principio puede que necesite cierta ayuda (llevarlas con leggings son la mejor opción), pero pronto lo dominará. **Aunque no controle aún esfínteres, el hecho de poder quitarse unas y ponerse otras sin ayuda de nadie ya es un paso enorme en su autonomía**, es de lo que se trata, ¿no? Pero, repito, sólo si el niño quiere.

Siempre recomiendo encarecidamente el uso de pañales de tela, sin contar los beneficios para su piel y el medio ambiente, el hecho de usar este tipo de pañales le permite asociar más fácilmente que la sensación de hacer pis y mojarse van unidas. La percepción del niño sobre el proceso de evacuar es mucho más vívida que con los pañales desechables,

que son tan buenos que absorben toda la humedad en un instante. No es que maduren más rápido los niños que usan tela, es más bien que en el momento en el que empieza el periodo sensible, lo tienen más fácil para relacionarlo que usando desechables.

Crea un “ambiente preparado” en el baño.

Prepara el baño de forma accesible, **un orinal cómodo o un taburete + reductor y permite que pase contigo para ver lo que estás haciendo**. Ya os conté en el post sobre Montessori e Ikea los que teníamos nosotros.

Cuando empiezan a andar es un buen momento para instalar un orinal. A no ser que lo hereden de un hermanito mayor, lo mejor es que lo elijan ellos mismos. Ya sabéis, es su proceso. **Cuanto más sencillo, mejor, los orinales con música y/o aplausos grabados no son la mejor opción**. Emma heredó [éste](#) de su hermana, es muy buena opción porque es como un wc chiquito y les resultaba muy cómodo. Además, la parte en la que se deposita el pis es ligera y ellos mismos pueden limpiarlo cuando terminan. Si se lleva poco con sus hermanos, no será necesario, pues aprenderán por imitación, pero si no, le podemos explicar lo que es, para qué sirve y le diremos que cuando esté listo y tenga ganas podrá usarlo si quiere. Otros niños prefieren empezar directamente con reductor, entonces asegúrate de que sea cómodo para usarlo sin nuestra ayuda ([este reductor está unido a la tapa del wc](#) y [éste otro](#) queda muy bien fijado y no se mueve) y un taburete.

Los pequeñines aprenden por imitación + motivación. Deja a su alcance ropa limpia y braguitas de aprendizaje, para que pueda quitárselas y ponérselas él sólo, también un cubo para dejar la ropa mojada o un fácil acceso a la lavadora. Si además ponéis la lavadora juntos, doble enseñanza.

No uses premios, ni mucho menos castigos. El error es el motor del aprendizaje.

En Montessori no se usan ni los premios ni los castigos, no sólo se considera que el niño y su dignidad están por encima de este tipo de prácticas, sino que además están directamente relacionados con el resultado y no con el desarrollo del proceso. **En Montessori, equivocarse no es algo a evitar, todo lo contrario, sirve para mejorar, para dominar el proceso.**

Los métodos conductistas puede que funcionen en un periodo corto de tiempo, pero no favorecen ni la autonomía ni la concepción que tienen de ellos mismos: Este tipo de prácticas generan una cierta dependencia hacia nosotros, pues se traslada la expectativa interna del niño (ser independiente y autónomo) a una expectativa de los padres (los niños siempre quieren agradarnos y hacernos felices).

También os digo que la primera vez que Emma hizo pis en el orinal, tenía 17 meses y su hermana le montó la fiesta de la victoria, con aplausos, vivas, danzas locas y gritos de alegría por doquier. **¡Tampoco podemos limitar el entusiasmo de los demás, no sería justo para ellos!** Yo tampoco pude disimular una sonrisa de oreja a oreja, sus progresos siempre me emocionan, pero alegrarse por algo es distinto que dar un refuerzo positivo. Lo primero es natural, lo segundo conductismo.

Sigue al niño.

Él te dirá cómo, cuándo y de qué manera quiere dejar el pañal, es su proceso, no el tuyo. Tú sólo puedes acompañarlo. **Si por circunstancias ajenas a vuestra voluntad tenéis que acelerar el proceso, dosis extra de mimos y comprensión durante su acompañamiento y, sobre todo, la máxima flexibilidad que puedas darle.** Aquí hablamos también sobre escolarización temprana y control de esfínteres visto por una maestra, pero os adelanto ya que acelerar el proceso puede tener consecuencias catastróficas. En palabras de Inés, pediatra especialista en Digestivo que tenía antes Abril, una profesional maravillosa:

La encopresis es un estreñimiento llevado a larga evolución, y es cierto que muchos niños a los que se le obliga a abandonar pronto el pañal, comienzan con estreñimiento funcional. El estreñimiento funcional aparece por estímulo doloroso que genera miedo. El miedo genera retención, y la retención estreñimiento, heces secas y duras retenidas y voluminosas. La retención mantenida, aumenta el tamaño del recto y altera la recepción del estado de llenado, es decir necesitan cada vez más heces para sentir que tienen ganas. Llega un momento que el recto está tan distendido, que hacen caca por rebosamiento. Ésta es la encopresis: manchan la ropa interior continuamente, no hacen deposiciones completas...

En este artículo tenéis más información al respecto: [Toilet training: methods, parental expectations and associated dysfunctions](#). Gracias, Inés, por tu colaboración, tu profesionalidad y empatía con tus pequeños pacientes (y sus padres).

Como muchas otras cuestiones sobre Montessori, este tema se ha malinterpretado mucho y como veis el proceso respeta totalmente los tiempos de los niños. No se trata de ser un reloj despertador: Tienes un periodo sensible, fuera pañal. **Como padres, debemos observar los periodos sensibles y favorecer y propiciar un ambiente preparado para que aprendan lo que necesitan en ese momento. Que con 12-18 meses puede que no signifique un control total de esfínteres, pero sí iniciarse en el proceso.** Si en otro blog sobre Montessori, principalmente los americanos, leéis algo que no os cuadra nada con esto, os animo a plantearnos cuál sería la postura de una mujer que amaba tantísimo a los niños y comprendía tanto el alma infantil como María Montessori. En todo caso, todo esto es mi opinión, no es algo que creer a pies juntillas, tan solo, ¡sigue al niño!

Por último, me gustaría apuntar que **el control de esfínteres es una combinación de dos factores: Voluntad y capacidad.** Normalmente van de la mano, pero a veces hay pequeñas desincronías, a veces quieren, por imitación, por sentirse mayores, por superación personal, y no lo logran (**o mejor dicho, no lo logran al ritmo que nos gustaría**). Otras veces, son capaces físicamente, pero el control de esfínteres requiere la responsabilidad de anticiparse, de hacer pis en sitios que no son conocidos, de hacer pis en la calle, en baños sucios, de depender de los adultos, y muchos niños no quieren asumirla. Hay que respetarlo, siempre y en todo caso, incluso cuando cambian de opinión. **El único mensaje que debemos transmitirle a nuestros hijos es «Te apoyo, estoy contigo»**, nuestro amor incondicional es mucho más valioso que dejar antes o más tarde el pañal. **Nosotros le pusimos su primer pañal, pero no podemos decidir cuando ponerle el último.** De hecho, no sé si conocéis la filosofía “higiene natural o comunicación de la eliminación”, va más allá y nos hace reflexionar sobre que los pañales son un “invento” que ponemos a

nuestros hijos por nuestra comodidad. En todo caso, al igual que con el chupete, debemos respetar sus tiempos lo más que podamos.

Un consejo final, disfrútalo. Para mí, vivir con Emma el proceso ha sido un regalo. Observar su autonomía y determinación. Comprobar cómo, desde tan chiquitita, lo tenía tan claro y como fue capaz de decidir que quería hacer según las circunstancias, fue maravilloso. Ella decide, yo acompaño, como un chotis. Un regalo, una satisfacción increíble. Que nada ni nadie os lo arrebate.

Higiene (lavarse el cuerpo, manos, dientes, peinarse, etc.)

Si preparamos adecuadamente el baño, un niño puede realizar todas estas actividades él solo. Si se lo mostramos despacio, siguiendo los mismos pasos como si de un ritual se tratase, tanto mejor. Probablemente se lavará las manos varias veces, ya que se encuentra en un periodo sensible de refinamiento sensorial. Querrá repetirlo constantemente solo por sentir la humedad en sus manos y observar la espuma. Exactamente igual ocurrirá con el cuerpo, el pelo, los dientes o peinarse. Si nos preocupa que no esté lo suficientemente limpio (por ejemplo, en el caso de los dientes) o son niños muy pequeños, podemos organizar turnos. Primero es el turno del peque de lavarse los dientes, y luego el de mamá o papá. O viceversa, si funciona mejor. En todo caso, debemos respetar su autonomía y favorecerla lo máximo posible (aunque implique que no estén todo lo limpios que nos gustaría o llenen todo el suelo de agua y lo limpien después).

También es importante que aprendan a sonarse los mocos. Debemos mostrarles como hacerlo con un pañuelo lo antes posible, y cuando aún no sean capaces pedirles permiso para hacerlo nosotros, con un espejo delante si es posible.

Vestirse

Podemos organizar su armario de forma que tengan acceso a su ropa, en perchas, pegando pegatinas en los cajones, organizando la ropa por alturas siguiendo un orden (Jerseys, camisetas, pantalones, calzoncillos, calcetines, etc.), cualquier sistema que funcione para el niño será un buen sistema. Dependiendo de la edad o características del niño, podemos ofrecer una libertad controlada en mayor o menor medida (por ejemplo, tener solo la ropa de invierno y no camisetas de manga corta, o elegir previamente varios conjuntos -unos seis puede ser buena opción, tan solo dos en niños muy pequeños- y que el niño decida entre ellos) A la hora de elegir la ropa, es mejor seleccionar prendas sencillas como un leggin que puedan ponerse solos, y camisetas un poco más grandes de su talla para que puedan ponérselas sin nuestra ayuda. Al principio, es mejor evitar botones, cremalleras y lazos hasta que ellos mismos puedan usarlos sin ayuda. Cuanto más cómoda sea la ropa, mejor para ellos, su movimiento y su autonomía. Si estamos en casa, mejor evitar los calcetines, y en el caso de los pequeños gateadores, mejor evitar los vestidos y faldas.

En las escuelas Montessori existen unos bastidores de vida práctica que son marcos con botones, corchetes, cremalleras. Son una buena actividad para favorecer su concentración y motricidad fina, y además son sencillos de realizar de forma casera. Igualmente, podemos ofrecerles su ropa, quizás en un bastidor para delimitar la zona de trabajo, para que practiquen con los distintos cierres.

Los bastidores no dejan de ser una actividad descontextualizada necesaria en las escuelas, pero no tanto en las casas. Incluso en una escuela infantil (no Montessori, pero si distinta de lo habitual), me contaban que compraron los bastidores y los peques preferían abrochar ropa sin más. Lo importante es que se sienten frente al material, pues hacerlo sobre nuestro propio cuerpo es más complicado. ¿Verdad que es más complicado subirse la cremallera de nuestro propio vestido que la de otro?

Llevar ropa a la lavadora o cesta

Parte de la responsabilidad de un niño puede ser cuidar de su ropa. Desde muy pequeños pueden llevar la ropa sucia al sitio destinado a tal fin, pueden tender, doblar y también colocar la colada. Incluso, si se lo facilitamos, pueden ser ellos capaces de poner la lavadora. Os digo unos trucos que he aplicado con las niñas:

- Poner una marca con lápiz en la ruleta de la lavadora con un dibujo (una camiseta para la ropa normal que lavamos con agua fría y unas braguitas para la ropa interior que lavamos con agua caliente)
- También con lápiz, secuenciar los pasos:
 - Echar detergente.
 - Ruleta en el dibujo correspondiente.
 - Inicio.
- Poner el detergente (líquido en nuestro caso) en un bote pequeño de champú para que puedan manipularlo sin esfuerzo.
- Bajo la supervisión de los papis siempre.

RESUMEN

- El control de esfínteres pertenece al niño, como padres no deberíamos decidir cuando debe dejar de llevar pañal.
- Lo que sí podemos hacer es preparar el ambiente y normalizar las necesidades fisiológicas.
- También pueden elegir ellos mismos su ropa, sea dentro de una selección controlada, sea en todo el armario. Dependerá del niño, su edad y su contexto.
- Y, por supuesto, pueden dejarla después en el cesto de la ropa sucia.