



GUÍA PEDAGÓGICA · EDICIÓN 2026

Acompañando la *retirada del pañal*

Una guía para familias y educadoras — desde el aula real, sin presión, con respeto al ritmo de cada niño.

EDAD
18-36 m

DURACIÓN
2-6 sem

CUÁNDO
Con señales

COORDINACIÓN
Casa + escuela

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Albacete

LOSMUNDOSDENOA.COM

Lo que vas a encontrar en esta guía

- 01 Carta a las familias →

- 02 Marco pedagógico — qué es y qué no es el control de esfínteres →

- 03 Cuándo empezar — las 5 señales de preparación + autotest →

- 04 El proceso paso a paso — 4 fases reales →

- 05 Cómo lo trabajamos en el aula →

- 06 Coordinación casa-escuela — protocolo →

- 07 Material recomendado →

- 08 Adaptaciones para situaciones especiales (DUA) →

- 09 Errores frecuentes y frases que ayudan →

- 10 Hoja de registro semanal — imprimible →

- 10b Mi camino de logros — imprimible para el peque →

- 11 Preguntas frecuentes →

Cómo usar esta guía

Léela primero entera, marca lo que más te interese, e **imprime la hoja de registro** de la sección 10 para llevar seguimiento durante las primeras semanas. Coordínala con el centro educativo: el éxito del proceso depende de hablar el mismo idioma en casa y en la escuela.

Hola, soy Mar

Llevo más de una década acompañando a familias en este proceso. Y si tengo que resumir todo lo que he aprendido en una sola idea, es esta: **dejar el pañal no es enseñar nada nuevo, es retirar lo que ya no hace falta.**

El control de esfínteres no se entrena. No es un ejercicio que se enseñe a los dos años «porque toca» — como hacíamos hace décadas, sentando al niño una hora en el orinal hasta que algo pasara. Es un hito madurativo, igual que aprender a andar o a hablar. Y, como esos otros hitos, llega cuando el cuerpo y el cerebro del niño están listos. Ni un día antes.

Lo que sí podemos hacer los adultos es **preparar el ambiente, observar las señales y acompañar sin meter prisa.** Esa es la diferencia entre un proceso que se vive con tranquilidad y uno que se convierte en una pequeña guerra de tres meses.

Esta guía recoge lo que hacemos en el aula con muchos niños cada curso, y lo que les pedimos a las familias para que casa y escuela vayamos en la misma dirección. No hay método mágico. Hay observación, paciencia, ropa cómoda, mucha agua y una conversación honesta con tu peque.

Si lees esto y tu peque aún no muestra señales, no pasa nada. **Espera.** Si las muestra y dudas si empezar, esta guía te servirá de mapa. Y si ya estáis dentro del proceso y os habéis atascado, también — la **sección 9** es para vosotras y vosotros.

Confía en tu peque. Y confía en ti.

Un abrazo,

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa

Qué es — y qué no es — el control de esfínteres

Punto de partida: el control de esfínteres es una capacidad madurativa, no un comportamiento que se entrena. Antes de que ocurra a nivel voluntario, tienen que estar listos tres sistemas: el muscular, el neurológico y el emocional.

Los tres sistemas que tienen que madurar

1 Muscular

Los esfínteres anal y uretral son músculos. Para que el niño los pueda controlar voluntariamente, deben tener la fuerza y la coordinación necesarias. Esto suele ocurrir a partir de los **18-24 meses**.

2 Neurológico

El cerebro tiene que ser capaz de reconocer la sensación de «llenado» en la vejiga o el recto, asociarla a la idea de eliminación y ordenar el bloqueo o la liberación. La mielinización de esas vías madura entre los **18 y los 36 meses**.

3 Emocional

El niño necesita querer hacerlo. Necesita asociar el orinal o el WC con algo positivo, no con presión, vergüenza o miedo. Si el clima emocional es tenso, el cuerpo se bloquea — literalmente.

La noche es otra cosa

El control nocturno depende de una hormona, la **vasopresina (ADH)**, que reduce la producción de orina durante el sueño. Madura por libre. Que tu peque siga llevando pañal de noche con 4 años es **completamente normal**.

Lo que sabemos por la pedagogía y la neurociencia

Las pedagogías activas (Montessori, Pikler, Reggio) y la neurociencia evolutiva coinciden en cuatro principios:

- **El niño es el protagonista del proceso.** No hay control de esfínteres «pasivo» — solo él puede hacerlo.
- **El ambiente preparado importa más que el método.** Un orinal accesible, ropa cómoda y un adulto tranquilo valen más que cualquier técnica de tres días.
- **La presión retrasa.** Forzar antes de tiempo o castigar los accidentes alarga el proceso, no lo acorta.
- **La coherencia entre adultos es clave.** Si en casa se permite el pañal y en la escuela no, el niño se confunde. La coordinación es media batalla ganada.

💡 Tip de Noa

Si tu peque hace pipí y se enfada o se asusta al ver el pañal mojado o el accidente en el suelo, **buena noticia:** ya nota la sensación. Es uno de los primeros signos de madurez neurológica. Solo le falta asociarla a la acción de ir al orinal.

Las 5 señales de preparación

La pregunta no es «¿qué edad tiene mi hijo?» sino «¿qué señales muestra?». La edad orientativa es 24-36 meses, pero hay niños listos a los 20 y otros a los 3 años. **Las dos cosas son normales.**

Nº	Señal	Cómo se manifiesta en casa
1	Permanece seco 2-3 horas	El pañal está seco al despertar de la siesta o después de varias horas de juego. La vejiga puede contener líquido.
2	Avisa o se esconde	Se va a una esquina, agacha la cabeza, dice «caca», señala el pañal o cambia el gesto. Conciencia de la sensación.
3	Imita al adulto en el baño	Quiere acompañarte, observa, hace preguntas. La imitación es el motor del aprendizaje a esta edad.
4	Se sube y baja la ropa solo	Es capaz de bajarse el pantalón y subírselo después. Sin esto, depender del adulto para todo le frustra.
5	Entiende órdenes de 2 pasos	«Ve al baño y siéntate en el orinal» — entiende y ejecuta. Indica madurez cognitiva suficiente.

Autotest — ¿está listo?

Marca con una ✓ las señales que tu peque cumple **de forma habitual** (no un día suelto):

- Permanece seco 2-3 horas seguidas
- Avisa, se esconde o muestra alguna conducta cuando hace pipí o caca
- Quiere acompañarte al baño y observa con interés
- Se sube y baja los pantalones de chándal sin ayuda
- Entiende y ejecuta órdenes de dos pasos

Interpretando el resultado

3 o más señales

Está listo. Puedes empezar el proceso en las próximas 1-2 semanas. Avisa a la escuela para coordinar.

1 o 2 señales

Está cerca, pero no aún. Empieza la fase de preparación (sección 4) sin presión. Vuelve a hacer este test en 3-4 semanas.

0 señales

No empieces todavía. Forzar ahora alargará el proceso. Espera 4-6 semanas y observa de nuevo.

+3 años · 0-2 señales

Habla con el pediatra. La gran mayoría no tiene ningún problema, pero conviene descartar.

🚫 Cuándo NO empezar

Aunque haya señales, evita arrancar si hay un cambio importante en casa: **nuevo hermano reciente, mudanza, separación, fallecimiento, cambio de centro educativo.** Espera al menos 2-3 meses tras el cambio. La estabilidad emocional es la base del proceso.

Lo que vemos en el aula

Las familias que esperan a tener 3 o más señales claras viven un proceso de 2-4 semanas. Las que se lanzan con 0-1 señales suelen tardar 2-3 meses, con muchos retrocesos por el camino.

La paciencia inicial ahorra meses de frustración después.

Las 4 fases reales del proceso

El método de los «3 días» que circula por internet es una simplificación. En el aula no funciona en 3 días — funciona en **4 fases que duran entre 2 y 6 semanas**. Cada fase tiene un objetivo distinto y sirve de base a la siguiente.



El juego simbólico con muñeca es la base de la fase 1: el peque aprende observando e imitando, sin ninguna presión.

1

Preparación — el pañal sigue puesto

 1-2 semanas antes

Objetivo: familiarizar al peque con el orinal y con la idea de eliminar fuera del pañal. No estamos quitando nada todavía.

- Coloca el orinal en el baño y déjalo a la vista. Que lo toque, lo mueva, se siente vestido.
- **Al despertar, pañal fuera y al orinal.** El primer pipí del día es el más fácil de pillar — la vejiga lleva horas llena. Aunque siga con pañal el resto del día, este momento es oro para que asocie sensación y orinal.
- Habla del pipí y la caca con naturalidad. Sin tabúes, sin gracia exagerada.
- Acompáñale al baño cuando vayas. Observar es fundamental a esta edad.
- Lee cuentos sobre el tema: «¿Puedo mirar tu pañal?» y «El orinal de Lulú».
- Compra ropa interior con sus personajes favoritos y deja que la elija.

2

Despegue — fuera el pañal de día

 Días 1-7

Objetivo: que el cuerpo del niño aprenda a asociar la sensación de pipí con ir al orinal. Idealmente, fin de semana largo o vacaciones.

- **Quita el pañal del todo durante el día.** Pañal solo para siesta y noche. Nada de braga-pañal o «pull-up» — el niño no nota la diferencia y no aprende.
- **Ropa muy fácil:** chándal con goma o falda. Nada de bodys, petos ni vaqueros con botón.
- Ofrece el orinal cada 45-60 minutos. Si consigue hacer pipí, puedes espaciar un poco más la siguiente. **No preguntes «¿pipí?» cada 5 minutos** — eso agobia y genera rechazo.
- Da mucha agua durante estos días: más pipí = más oportunidades de practicar.
- Cuando lo logre: refuerzo real pero sin teatro. Una sonrisa, un «qué bien lo has hecho», un beso.
- Si se hace pipí encima: «No pasa nada, la próxima vez al orinal». Cambiar sin dramatizar.
- Ten **5-6 mudas completas a mano.** Habrá accidentes — es señal de que está practicando.


 Tip de Noa

El primer día es siempre el peor — muchos accidentes, frustración, dudas. **Aguanta hasta el día 4.** En el aula vemos casi siempre el clic alrededor del cuarto día, no del primero. Si abandonas el día 2 estarás abandonando justo antes del cambio.

El día 1 hora por hora

Hora	Qué hacer
Al despertar	Pañal fuera y directos al orinal. El primer pipí del día es el más fácil — lleva horas conteniendo. Después: ropa interior puesta. Conversación corta: «Hoy ya eres mayor, hoy hacemos pipí en el orinal».
Desayuno	Mucha agua o leche. Acabar y ofrecer el orinal 15 min después.
Mañana	Juego en casa. Orinal cada 45-60 min (espaciar si tiene éxito). Si pasa accidente: cambio rápido, sin drama.
Comida	Mucha agua. Orinal antes de comer y 15 min después.
Siesta	Pañal puesto para dormir. Al despertar, pañal fuera y al orinal de inmediato — mismo principio que la mañana: vejiga llena, oportunidad fácil.
Tarde	Igual que mañana. Si todo va bien, paseíto corto cerca de casa.
Cena/Noche	Reducir líquidos en la última hora. Orinal antes de dormir. Pañal puesto a dormir.

3

Consolidación — generalización a otros contextos
 **Semanas 2-4**

Objetivo: trasladar el control desde casa a la escuela, la calle, casa de los abuelos. Generalizar el aprendizaje.

- Antes de salir de casa, siempre **al orinal primero**. Aunque diga que no.
- Lleva muda completa en la mochila: pantalón, ropa interior, calcetines, bolsa de plástico.
- **Comparte el plan con la escuela infantil.** La sección 6 tiene un protocolo para esta coordinación.
- Empieza con sitios cercanos (parque, abuelos), luego más largos. Calcula 90 minutos máximo entre orinales fuera de casa.
- Identifica baños públicos cercanos. Saber dónde hay un baño quita ansiedad al adulto, y eso lo nota el niño.
- Los accidentes en este momento son normales, sobre todo cuando está absorto en el juego.

4

Noche — control nocturno
 **De semanas a años después**

Objetivo: retirar el pañal de noche cuando la hormona ADH lo permita. **No tiene relación con el control diurno.**

- El control nocturno depende de la **vasopresina (ADH)**. Esta hormona madura por libre.
- La señal clave: **5-7 días seguidos con el pañal seco al despertar.**
- Cuando llegue ese momento: retira el pañal, pon protector impermeable, limita líquidos en la última hora.
- Si hace pipí en la cama: cambiar sábanas con calma, sin reñir, sin comentar. Volver a dormir.
- Si tras 2-3 semanas hay pipís frecuentes en la cama, vuelve al pañal sin drama. Era pronto.
- **Pañal de noche hasta los 4-5 años es normal.** Hasta los 6 puede serlo. A partir de los 6, hablar con pediatra.

Resumen visual del calendario

Fase	Duración	Objetivo	Pañal día	Pañal noche
1. Preparación	1-2 sem	Familiarizar	Sí	Sí
2. Despegue	1 sem	Asociar sensación-orinal	No (siesta sí)	Sí
3. Consolidación	2-4 sem	Generalizar	No	Sí
4. Noche	Meses-años	Madurar ADH	No	Hasta señal de seco

Cómo lo trabajamos en Los Mundos de Noa



La autonomía al vestirse es uno de los mayores logros del proceso — y se entrena desde mucho antes de quitar el pañal.

El aula tiene una ventaja sobre la casa: **la imitación entre iguales**. El niño pequeño ve cómo otros niños van al orinal o al WC y eso le motiva más que cualquier discurso adulto. Aprovechamos esa ventaja.

Nuestro ambiente preparado

- **Baños abiertos a la altura del niño** — orinales y WC adaptados, lavabo accesible, jabón a su mano.
- **Rutina de baño grupal antes de patio y antes de comer** — los más pequeños ven a los mayores y aprenden por imitación.
- **Mudas individuales identificadas** en la percha de cada niño. Si hay accidente, cambio rápido y discreto.
- **Lenguaje neutro y descriptivo**: «Ha hecho pipí en el suelo, vamos a cambiar el pantalón». Sin tono de reproche.

Lo que hacemos cuando una familia avisa de que va a empezar

Reunión informativa

Conocemos el plan, las señales observadas, los miedos. Acordamos un calendario común.

Petición de mudas

Pedimos 5 mudas completas mientras dura la fase intensiva. Bolsa de plástico para devolver lo mojado.

Seguimiento diario

Anotamos cada día: nº de pipís en orinal, accidentes, observaciones. La familia se lleva el resumen.

Sin presión grupal

Nunca comparamos con otros niños del aula. Cada peque a su ritmo.

El protocolo que pedimos a las familias

El motivo número uno por el que un proceso se atasca es que **casa y escuela no van en la misma dirección**. En el aula se quita el pañal, en casa se vuelve a poner los fines de semana. O viceversa. El niño se confunde y el proceso se alarga semanas.

Antes de empezar

- **Hablar con la educadora referente.** Reunión corta antes de quitar el pañal para acordar fechas y estrategia.
- **Compartir las señales observadas en casa.** Que la educadora sepa qué ha visto la familia.
- **Acordar el «día D».** Idealmente un viernes — fin de semana en casa para el despegue, fase 3 (escuela) el lunes.

Durante el proceso

- **Mismo lenguaje en casa y aula.** Si en casa decís «pipí», en el aula también. Sin sinónimos.
- **Mochila con muda diaria** mientras dura la fase 3.
- **Comunicación diaria breve.** 30 segundos al recoger: «¿Cómo ha ido?». Sin interrogatorios al peque.
- **Coherencia los fines de semana.** Si en el aula está sin pañal, sábado y domingo también.

Lo que la familia espera del centro

Comunicación clara · Misma estrategia que en casa · No comparar con otros peques · Respeto a los retrocesos · Información diaria breve · Cero juicios sobre la familia o el niño · Seguimiento durante todo el proceso.

Lo que el centro espera de la familia

Avisar antes de empezar · Coherencia fin de semana · 5 mudas diarias en mochila · Mismo lenguaje · Confianza en el ritmo del peque · Si hay dudas, preguntar antes de inventar.

Tip de Noa

Si vuestro peque va a una guardería que **no** acompaña este proceso (algunas todavía exigen al niño «venir sin pañal» o no se implican), planteaos si el centro está al día pedagógicamente. La retirada del pañal es un proceso educativo, no un trámite burocrático.

Lo imprescindible (y lo que puedes ahorrarte)

Lo que sí hace falta

Material	Qué buscar	Cuándo
Orinal	Bajo, estable, con respaldo. Forma anatómica. Sin sonidos ni luces. Que apoye los pies en el suelo.	Fase 1
Adaptador WC	Útil después del orinal. Mejor con escalera para que apoye los pies.	Fase 3-4
Ropa interior	De algodón, talla justa. 7-10 unidades. Personajes que le motiven.	Fase 2
Pantalones cómodos	Chándal con goma. Sin botones, petos, bodies. 5-6 unidades.	Fase 2
Protector colchón	Impermeable y transpirable. Sobre la sábana bajera y debajo de otra fina.	Fase 4
Mochila con muda	Pantalón, ropa interior, calcetines, bolsa de plástico para lo mojado.	Fase 3

Lo que puedes ahorrarte

- **Braga-pañal o pull-up.** Se sienten igual que el pañal — no aprenden la diferencia.
- **Calendarios de pegatinas elaborados.** Una pegatina ocasional, sí. Un sistema de puntos por cada pipí, no.
- **Apps de móvil con sonidos.** Cero pantallas como recurso pedagógico.
- **Premios materiales por cada éxito.** Distorsionan la motivación intrínseca.
- **Orinal musical** que toca canciones cuando el niño hace pipí. Asocia eliminar con un estímulo externo.

Cuentos recomendados

- [«¿Puedo mirar tu pañal?»](#) de Guido van Genechten (SM). 18-30 meses. Solapas, animales, humor. [Ficha completa y actividad para el aula →](#)
- [«El orinal de Lulú»](#) de Camilla Reid (SM). 18-24 meses. Solapas, ilustración cálida.
- [«Cada animal con su orinal»](#) de Vanesa Pérez-Sauquillo (Edelvives). 24-36 meses. Rimas, humor, animales que aprenden a usar el orinal.

Si necesitas opciones concretas

En [losmundosdenoa.com](#) tenemos una guía actualizada con los mejores orinales por edades en [«Orinales pipí-popó»](#). Recomendamos modelos que cumplen lo que pedimos en el aula: bajos, estables, sin luces ni música.

Y si buscas la **canción** que usamos en el aula para anticipar el momento: [«Pipí, popó»](#) — letra completa y vídeo.

* Los enlaces a Amazon son de afiliación. Comprando a través de ellos ayudas a Los Mundos de Noa sin coste adicional para ti.

Para situaciones especiales (DUA)

El proceso descrito sirve para la mayoría de niños. Pero cada peque es único, y hay situaciones que piden ajustes. Aquí van las más frecuentes.

Niños con miedo a la caca

Es muy frecuente. La caca asusta — sale del cuerpo, se va por el agujero del WC, hace ruido.

- Empieza por el orinal, no por el WC. El orinal es más cercano y menos abismal.
- Si pide pañal solo para hacer caca, dáselo. La caca **no** se entrena por separado.
- Trabaja el modelado de cacas con plastilina — actividad clásica del aula que reduce el miedo.
- Asegura la dieta — fibra, fruta, agua. Estreñimiento = miedo justificado al dolor.
- Si retiene más de 4-5 días con dolor: pediatra.

Niños con TEA o sospecha de TEA

- **Avisos visuales:** pictogramas en el baño con la secuencia (bajar → sentarse → limpiar → tirar de la cisterna → lavar manos).
- **Anticipación con calendario:** marcar el día D con días previos contados visualmente.
- **Sensibilidad sensorial:** probar varios materiales de orinal (madera, plástico cálido, con funda).
- **Más tiempo en cada fase.** Dobra los tiempos del proceso estándar.
- Coordinación con equipo de atención temprana si lo hay.

Niños con hipotonía o retraso motor

- Asegura que el orinal es estable y bajo. Apoyar los pies es vital — sin apoyo, no hacen fuerza para empujar.
- Si la subida-bajada del pantalón es difícil, simplifica: ropa muy holgada.
- Coordinación con fisioterapia o atención temprana.
- Tiempos más largos. El proceso puede durar meses, no semanas.

Cambios importantes recientes o +3 años sin avances

Hermano nuevo, mudanza, separación, cambio de centro. Pausa el proceso. Espera 2-3 meses tras la estabilización del cambio.

Si tu peque tiene más de 3 años sin avances: descartar primero estreñimiento crónico o infección urinaria con el pediatra. Si todo está bien, dejar el tema en pausa **completa** 6-8 semanas y reiniciar después con calma.

Cuándo consultar al pediatra

- Más de 3 años sin ninguna señal de preparación.
- Estreñimiento de más de 5 días con dolor.
- Pipís muy frecuentes, escasos o con dolor.
- Regresión completa después de meses controlado.
- Pañal nocturno persistente más allá de los 6 años.

Lo que sí — y lo que no — funciona

✓ Lo que SÍ funciona

- Esperar señales antes de empezar
- Fin de semana largo o vacaciones
- Ropa fácil — chándal con goma
- Orinal accesible y a la vista
- Refuerzo positivo realista, sin teatro
- Coordinación casa-escuela explícita
- Paciencia y humor ante accidentes
- Respetar que la noche va por libre
- Mantener coherencia fines de semana
- Pausar si el peque se bloquea

✗ Lo que NO hacer

- Empezar «porque toca por edad»
- Reñir o avergonzar accidentes
- Retirada de cariño como castigo
- Comparar con otros niños
- Sentar al niño 10 min en el orinal
- Volver al pañal por 2 accidentes
- Empezar en momentos de cambio
- Forzar a hacer caca
- Usar braga-pañal o pull-up
- Premios materiales por cada éxito

Las 5 frases que más alargan el proceso

- 1 «*Otra vez te has hecho pipí.*» El niño se siente mal. La vergüenza es enemiga del aprendizaje.
- 2 «*Los mayores no se hacen pipí.*» Asocia edad a capacidad. Si tarda, sentirá que no es suficientemente mayor.
- 3 «*Si avisas, te doy un caramelo.*» Convierte un proceso natural en transacción. Difícil de revertir.
- 4 «*Mira qué bien lo hace tu hermano.*» Comparación. Daña la autoestima.
- 5 «*Como te hagas pipí, no vamos al parque.*» Castigo. Genera ansiedad anticipatoria que físicamente impide el control.

Las 5 frases que sí ayudan

- 1 «*Tu cuerpo te avisa, escúchalo.*» Refuerza la conciencia interoceptiva.
- 2 «*No pasa nada, la próxima al orinal.*» Quita carga al accidente y orienta al futuro.
- 3 «*¿Quieres ir antes de salir?*» Pregunta abierta, sin presión.
- 4 «*Yo confío en ti.*» A esta edad esa frase pesa muchísimo.
- 5 «*Estoy aquí si me necesitas.*» Disponibilidad sin invasión.

Hoja de registro semanal

Imprime esta página (o varias copias) y rellénala durante las primeras semanas. Compártela con la educadora del centro al recoger al peque. **Sin obsesionarse** — es solo una herramienta para detectar patrones, no un examen.

Hoja de registro · Retirada del pañal

Los Mundos de Noa · losmundosdenoa.com

Nombre del peque: _____

Edad: _____

Semana del proceso: _____

Fase actual: _____

Día	Pipis en orinal	Cacas en orinal	Accidentes	Observaciones
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

¿Qué ha funcionado bien esta semana?

¿Qué ha costado más?

Plan para la próxima semana:

Mi camino de logros — para llevar a la maestra

Este imprimible es para el peque, no para los adultos. Imprímelo, escribe su nombre arriba, y dejad que **él vaya pegando pegatinas** (estrellas, corazones, lo que tengáis en casa) en cada casilla cuando consigue un pequeño logro: hacer pipí en el orinal al despertar, avisar antes de hacérselo, ir al baño en la escuela...

Cuando llegue al final del camino, lo lleva a la escuela **orgulloso**. La maestra lo celebra con él. Es un puente emocional entre casa y aula que da sentido a todo el proceso.



Mi camino de logros

Cada pegatina es un paso más hacia mis grandes aventuras

.. .. ♥



Mi recompensa:

¡Estoy muy orgullosa/o de ti!
.. .. ♥

👉 La lámina a tamaño real, lista para imprimir, está en la página siguiente.

★ Cómo usarlo

- Imprímelo en horizontal (apaisado) en A4.
- Escribe el nombre del peque en el cuadro de arriba.
- Cada logro = una pegatina en una casilla.
- Cuando complete el camino, lo lleva a la escuela.

💡 Qué Sí celebrar

- Sentarse al despertar en el orinal.
- Avisar antes de hacérselo.
- Subirse el pantalón solo después.
- Pedir el orinal en la escuela.

📌 Importante

Esto **no** es un sistema de premios materiales. La pegatina es solo el registro visual del logro — el premio real es la conversación con la maestra cuando lleva el camino completo. Si el peque pierde interés, retira la lámina sin drama. No es obligatoria — es una herramienta más.



¡Ya soy mayor!

Mi camino de logros

Cada pegatina es un paso más hacia mis grandes aventuras



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

¡Lo he conseguido!

Mi recompensa:

¡Estoy muy orgullosa/o de ti!



Preguntas frecuentes

¿A qué edad se quita el pañal?

No hay edad fija. La mayoría está preparado entre los **24 y 36 meses**. Algunos antes (20 meses), otros después (3 años o más). Lo importante no es la edad, son las señales.

¿Es malo empezar antes de los 18 meses?

Sí. Antes de los 18 meses el desarrollo neurológico no está listo. Forzar genera ansiedad, retención y bloqueos que alargan el proceso meses o años.

¿Funciona el método de los 3 días que circula por internet?

Funciona la **fase 2** que describimos en esta guía y dura una semana, no tres días. La etiqueta «3 días» es una simplificación comercial. El proceso completo dura entre 2 y 6 semanas.

Mi peque controla el pipí pero pide pañal solo para hacer caca. ¿Qué hago?

Dáselo. La caca tiene un componente psicológico distinto al pipí. Insistir genera retención y, a la larga, estreñimiento crónico. Cuando esté listo, lo hará en el orinal por su cuenta. Suele ocurrir entre 2 y 8 semanas después.

¿Qué hago si hay retrocesos?

Son normales ante cambios importantes. **No riñas**. Vuelve al pañal 2-3 semanas y retoma. Si el retroceso dura más de 2 meses, consulta con pediatra.

¿Cuándo le quito el pañal de noche?

Cuando lleve **5-7 noches seguidas con el pañal seco** al despertar. Hasta entonces, pañal con tranquilidad. Hasta los 5-6 años con pañal nocturno es normal.

Mi peque tiene 3 años y medio y no avanza. ¿Es preocupante?

Pediatra primero, para descartar estreñimiento o infecciones. Si está todo bien, pausar el tema completamente durante 6-8 semanas y reintentar después con calma.

¿Es verdad que las niñas controlan antes que los niños?

Estadísticamente, sí — unos 2-3 meses antes de media. Pero la variabilidad individual es enorme. No te bases en eso para decidir. Las señales son lo único fiable.

¿Y los gemelos? ¿Hay que esperar a que los dos estén listos?

No. Cada uno a su ritmo. Si uno está listo y el otro no, empieza con el listo. El otro se motivará por imitación cuando llegue su momento.

¿Puedo usar premios para motivarle?

Premios materiales sistemáticos no recomendamos — distorsionan la motivación intrínseca. Refuerzo verbal y emocional, sí. Una pegatina puntual cuando logra algo difícil para él, también. Pero no premio fijo por cada pipí.

Confía en el proceso. Confía en tu peque.

Si has llegado hasta aquí, ya tienes lo esencial. **Esta guía es un mapa, no una hoja de ruta cerrada.** Cada peque, cada familia y cada aula es distinta. Quédate con lo que te sirva.

Lo único innegociable es el respeto al ritmo del niño. Lo demás se puede ajustar.

«Celebrar los logros con calma — sin teatro, sin premios materiales — es lo que más afianza el aprendizaje.»

7 ideas clave

- 1 El control de esfínteres no se entrena, **se acompaña.**
- 2 Empieza solo con **3 o más señales.**
- 3 Ropa fácil, agua, paciencia, sin reñir.
- 4 Casa y escuela, **la misma estrategia.**
- 5 El primer día es el peor. **Aguanta hasta el 4.**
- 6 Los retrocesos son parte del proceso, no fracaso.
- 7 **La noche va por libre.** Pañal nocturno hasta los 5 años es normal.

¿Tienes dudas o tu peque va a Los Mundos de Noa?

En el centro acompañamos a cada familia de forma individualizada. Si estás en Albacete y quieres preguntarnos algo, escríbenos. Si tu peque ya está con nosotras, habla con su educadora referente — coordinamos estrategia desde el primer día.

[Conoce nuestra escuela infantil →](#)

Recursos relacionados en el blog

Guía completa

Versión web extendida del control de esfínteres.

¿Puedo mirar tu pañal?

El cuento + actividad para el aula.

Mejores orinales 2026

Guía de compra por edades.

Adaptación a la guardería

Guía completa para familias.

Rutinas familiares

La base para cualquier aprendizaje.

Erupción del pañal

Tratamiento y prevención.

¿Quieres más contenido como este?

Cada lunes enviamos un email con ideas reales del aula: actividades, recursos descargables, miniguías como esta. Cero spam, baja con un clic.

Suscríbete en [losmundosdenoa.com](https://www.losmundosdenoa.com) — verás un formulario al final de cualquier artículo del blog.

Sobre Los Mundos de Noa

Los Mundos de Noa es una escuela infantil de Albacete y un blog para familias y educadoras. Llevamos más de una década acompañando a niños y niñas de 0 a 3 años en sus primeros aprendizajes — y a sus familias en el proceso.

Compartimos en el blog lo que vivimos en el aula: actividades reales, recursos descargables, guías como esta. Sin postureo, sin lenguaje aspiracional, sin recetas mágicas. Pedagogía honesta de aula real.

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Directora · Autora del blog

Más de 12 años en aulas de 0-3 años. Formación continua en pedagogías activas (Montessori, Pikler, Reggio Emilia). Mamá de 3 hijos.

Licencia de uso

Esta guía está publicada bajo licencia **Creative Commons BY-NC-ND 4.0**.



✓ Puedes

Compartir el documento completo
Imprimirlo y distribuirlo
Usarlo en aulas y reuniones de familias

✗ No puedes

Usarlo con fines comerciales
Modificar el contenido
Atribuirte la autoría

Atribución obligatoria: «*Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa*».