

Usando el Baño



Muchos niños comienzan a mostrar signos de que están listos para comenzar el entrenamiento para ir al baño cuando llegan a los 18 a 24 meses de edad. No obstante, algunos niños pueden no estar listos hasta que tengan 3 años.

Los expertos del Mayo Clinic dicen que es importante determinar si usted y su hijo están o no listos para comenzar este paso. ¡Se trata de estar listo! ¡Recomiendan que se haga las siguientes preguntas para determinar si su hijo está listo o no!

ESQUINA DIVERTIDA

¿Te estás quedando sin ideas? ¡No te preocupes! ¡Intenta crear tu propio juego de mesa! Desempolva un juego como "Trouble" o "Uno" y agrega tus propias reglas a la mezcla. Si decides usar "Trouble," ¿por qué no agregar algo como cada vez que te salga un 2, tienes que correr por la habitación y cada vez que te salga un 5, tienes que saltar 5 veces hacia arriba y hacia abajo? Agrega lo que quieres, hazlo tuyo. Dale un giro a un juego clásico y canse a sus niños. Te pedirán una siesta y tendrás tiempo para ponerte al día con tu serie favorito que ahora tiene nuevos episodios en Netflix.

Ileana A. Hernández,
Counselor
FSMV

ihernandez@fsmv.org

Favor contactarme con
cualquier pregunta.

Preguntas

1. ¿Puede su hijo caminar y sentarse en el baño?
 2. ¿Puede su hijo bajarse los pantalones y volver a subirlos?
 3. ¿Puede su hijo entender y seguir instrucciones simples?
 4. ¿Puede su hijo comunicarse cuando tiene que usar el baño?
 5. ¿Parece que su hijo está interesado en usar "ropa interior para niños grandes" o usar el baño?
-

Potty Training



Many kids begin to show sign that they are ready to start potty training when they hit 18 to 24 months of age. Nonetheless, some kids may not be ready until they are 3 years old. Mayo Clinic experts say that it is important to

determine whether or not you and your child are both ready to begin this step. It is all about being ready! They recommend you ask yourself the following questions to determine whether or not your child is ready!

FUN CORNER

Running out of ideas? No worries! Try making up your own board game! Dust off a game like “Trouble” or “Uno” and add your own rules to the mix. If you decide to use “Trouble,” why not add something like, every time you hit a 2, you have to run around the room and every time you hit a 5, you have to jump up and down 5 times. Add whatever you want into the mix, make it your own. Give a twist to a classic game and tire your child out. They will be begging for nap time and you will have time to catch up on your favorite show that now has new episodes of Netflix.

Ileana A. Hernández,
Counselor
FSMV

ihernandez@fsmv.org

Please contact me with any
questions or comments!

Questions to Ask

1. Can your child walk to and sit on the toilet?
2. Can your child pull down their pants and pull them back up again?
3. Can your child understand and follow simple directions?
4. Is your child able to communicate when they have to use the bathroom?
5. Does your child seem interested in wearing “big kid underwear” or using the toilet?

El personal del Mayo Clinic determina que si usted respondió mayormente sí a las preguntas anteriores, entonces su hijo puede estar listo para el siguiente paso. Sin embargo, dicen que si ha respondido principalmente ahora, sería aconsejable esperar hasta que esos "nos" se conviertan en "sí".

Una vez que tenga sus respuestas y en su mayoría sean "sí", puede pasar a la siguiente parte. Esto implica usar un lenguaje positivo y ser claro con su hijo de lo que se espera de él, incluso ayudarlo a familiarizarse con su inodorito. Comience a programar descansos para ir al baño y permita que se sienten en su inodorito durante unos minutos en intervalos de dos horas, incluyendo a primera hora de la mañana y justo después de una siesta. También

es importante notar que señales a su hijo para usar el baño, como ponerse en cuclillas o retorciéndose y ayúdelos a llegar rápido al baño.

Finalmente, después de un par de semanas exitosas en las que su hijo puede usar su inodorito, cambie sus pañales por pantalones de entrenamiento o ropa interior.

Asegúrese de tener claro con su hijo lo que esto significa en términos de uso del baño. Y también permita que esto sea una transición positiva al alabar a su hijo por no usar más pañales.

Dicho todo esto, la experiencia de cada niño es diferente, así que sea paciente. ¡Puede que no suceda de inmediato!



Es importante prepararse para que ocurran errores; estos van a pasar. Siempre ten unos calcetines extra a la mano con una mudita de ropa.

Renforzar Positivamente



Ayude a su hijo a tener éxito al elogiarlo por su progreso. Haga que la experiencia sea divertida y proporcione calcomanías o precios pequeños para mantener su interés y permitirles sentirse realizados y como un "niño / niña grande" para avanzar en esta próxima fase.

Cree una tabla de progreso, si es útil, donde su hijo pueda hacer un seguimiento de su experiencia y participar más.

Una vez que hayan hecho la transición a usar ropa interior o pantalones de entrenamiento, permítales elegir cuáles quieren usar. Esto los llevará a sentir una sensación de independencia y participación. Además, es más probable que recuerden usar el orinal para no arruinar su nuevo par de ropa interior "Spider-man".

Mayo Clinic Staff determine that if you have answered mostly yes to the questions above, then your child may be ready for this next step. However, they say that if you have answered mostly now, it would be advisable to wait until those “nos”s become “yes.”

Once you have your answers and they are mostly “yes,” you can move on to the next part. This involves using positive language and being clear with your child of what is expected of them, including helping them become familiar with their potty chair. Start scheduling potty breaks and allow them to sit on their potty chair for a few minutes in two-hour intervals, including first thing in the morning and right after a nap. It is also important to notice signs that your child needs to use the

restroom such as squatting or squirming and help them get to the bathroom fast.

Finally, after a couple of successful weeks where your child is able to use their potty chair, trade in their diapers for training pants or underwear. Make sure you are clear with your child of what this means in terms of using the bathroom. And, also allow this to be a positive transition by praising your child for no longer using diapers.

All this said, every child’s experience is different so be patient. It might not happen right away!



It is important to be prepared for mistakes as they are bound to happen. Have an extra pair of underwear and clothing on hand for your child. And, use this as a learning experience for your child.

Positive Reinforcement



Help your child succeed by praising them for their progress. Make the experience fun and provide them with stickers or small prizes to maintain their interest and allow them to feel accomplished and like a “big boy/ girl” for moving forward in this next phase.

Create a progress chart, if helpful, where your child can keep track of their experience and become more involved.

Once they have transitioned to using underwear or training pants, allow them to pick which ones they want to wear. This will lead them to feeling a sense of independence and involvement. Also, they might be more likely to remember to use the potty so they do not ruin their new pair of “Spider-man” underwear.