

Aprendiendo a ir al baño

Como muchos padres, estará ansioso porque llegue el día en que su hijo ya no necesite pañales. Enseñarlo a ir al baño puede parecer una tarea muy difícil, sobre todo cuando escucha los consejos de parientes, amigos, vecinos e infinidad de libros. Su hijo aprenderá a usar el baño cuando esté listo. Esta hoja de recomendaciones ofrece algunas sugerencias para empezar a enseñar a su hijo a ir al baño.

La mayoría de los niños aprende a ir al baño sin sufrir accidentes entre los 2 1/2 y 4 años de edad, y deja de orinar por la noche hacia los 8 años. No trate de acelerar el proceso. No puede obligar al niño a usar el baño. Los niños que se niegan a sentarse en el inodoro quizá no están listos para hacerlo. Los regañños o castigos de nada sirven.

¿CUÁNDO ESTÁN LISTOS PARA APRENDER A IR AL BAÑO?

Están listos para empezar el entrenamiento cuando pueden:

- avisar que están mojados o sucios, o que quieren ir al baño
- esperar o controlar las ganas de orinar o defecar
- mostrar interés en el excusado – o el deseo de no mojar ni ensuciar pañales
- desvestirse solos – o al menos, bajarse la ropa interior

Otras señales de que ha llegado el momento incluyen pañales muy mojados en vez de empapados, periodos más prolongados para cambiar el pañal, evacuaciones más regulares que se expulsan con facilidad y un buen estado general de salud. No inicie el entrenamiento cuando su hijo esté enfermo.

¿CUÁNTO DEMORA EL ENTRENAMIENTO?

Hace falta tiempo para aprender a ir al baño. Una vez que inicia el entrenamiento, pueden transcurrir de 3 a 4 semanas para que el niño permanezca seco la mayor parte del tiempo, aunque en algunos casos el periodo es de varios meses. Muchos niños se mojan o ensucian accidentalmente al año o más de haber iniciado el entrenamiento. Todos los niños son distintos. No se preocupe si el suyo es más rápido o lento que otros.

Es más fácil aprender a orinar que a defecar en el inodoro. Muchos niños que permanecen secos durante el día, esperan a tener puesto el pañal para dormir antes de defecar. Es normal y no debe preocuparse.

Si su hijo va a una guardería, investigue el método de entrenamiento que utiliza el personal de la institución. Explique el suyo y trabajen en colaboración.

CÓMO PREPARARSE PARA INICIAR EL ENTRENAMIENTO

▼ Identifique el patrón de su hijo

Tome nota de las horas del día en que su hijo suele mojarse o evacuar el intestino. En esos momentos podrá llevarlo al baño cuando empiece el entrenamiento. Muy pronto, el niño asociará la sensación de la vejiga o el intestino lleno con el inodoro. Si el niño no tiene un patrón regular o se orina con

frecuencia, tal vez no sea tiempo de empezar el entrenamiento.

▼ Prepare todo lo que necesita

Puede usar un retrete portátil o el inodoro. Si usa el inodoro, coloque un asiento infantil – para que el niño no tenga miedo de caer dentro. Ponga algo donde pueda apoyar los pies, como un escalón estable.

▼ Ayude al niño a prepararse

Éstas son algunas sugerencias para preparar a su hijo para el entrenamiento:

- Sólo use pañales cuando esté dormido. Los pañales indican que puede orinar o defecar en cualquier momento, en cualquier lugar.
- Póngale calzones. La sensación del calzón mojado ayudará al niño a darse cuenta de que está mojado. Los calzones entrenadores hechos de tela afelpada pueden ser útiles.
- Vístalo con ropa holgada. La ropa que no tiene broches ni botones es más fácil de quitar y poner. Esto permitirá que el niño vaya al baño sin ayuda.
- Hable del retrete y para qué sirve, y deje que el niño juegue y se siente en el retrete.
- Todos aprendemos observando a los demás. Deje que su hijo le acompañe al baño para ver lo que usted hace cuando usa el inodoro. Describa lo que está haciendo.

CÓMO ENSEÑAR A SU HIJO A USAR EL INODORO

▼ Elija un día para empezar

Usted también debe estar preparado para iniciar el entrenamiento. Esto significa que



debe ser consistente y seguir todos los días la misma rutina para ir al baño. No puede hacerla un día y omitirla al siguiente. Para iniciar el entrenamiento, reserve la mitad de un día en que estará en casa. Es mejor empezar cuando la familia esté relajada y no haya estrés adicional.

▼ Explique cómo usar el inodoro

Explique a su hijo los pasos que debe seguir cuando quiera ir al baño. Los pasos pueden incluir:

- Avisale a mamá o a papá.
- Ve al baño.
- Quítate los calzones.
- Siéntate en el inodoro.
- Trata de hacer pipí o popó (use las palabras que signifiquen algo para su hijo).
- Límpiase (o pide ayuda para limpiarse).
- Tira o jala la palanca del inodoro.
- Lávate las manos.

▼ Dé abundantes líquidos

Asegúrese de que su hijo siempre ingiera abundantes líquidos. El primer día de entrenamiento, podría darle algo más de beber para aumentar las probabilidades de que el niño quiera ir al baño. No lo obligue a beber más de lo que quiera. Favorezca la defecación haciendo que el niño consuma suficiente fruta y fibra en su dieta.

▼ Pregunte al niño si tiene que ir al baño

Si su hijo no le dice cuándo necesita ir al baño, pregúntele de vez en cuando. Observe sus señales, como tratar de aguantarse, hacer muecas o pujar para evacuar el intestino. Recuérdale cuáles son los pasos a seguir cuando tenga que ir al baño.

▼ Estimúlelo a sentarse en el inodoro

Cuando crea que su hijo tiene que ir al baño, siéntelo en el inodoro durante 3 a 5 minutos. El mejor momento para hacerlo es:

- cuando haya señales de que el niño necesita usar el baño
- después de despertar cada mañana
- después de las comidas
- antes de salir de casa
- al volver a casa

No obligue al niño a sentarse en el inodoro.

Si no quiere hacerlo, déjelo tranquilo. Simplemente está enseñándole los pasos que debe seguir cuando esté listo para ello.

Si su hijo se sienta con regularidad y está relajado y alentado, a la larga hará algo en el inodoro. Felicítelo cuando tenga éxito. Deje que admire su logro y disfrute de la atención que usted le da, luego recuérdale que debe desaguar el inodoro. Espere por lo menos 2 horas antes de llevarlo nuevamente al baño, a menos que el niño lo pida antes.

Si su hijo ha estado sentado en el inodoro durante 3 a 5 minutos, sin hacer algo, felicítelo por haberlo intentado. Deje que regrese a su actividad.

▼ Enséñelo a lavarse las manos

Es importante que el niño aprenda buenos hábitos higiénicos a temprana edad. Siempre que use el retrete o inodoro, debe lavarse las manos. Tal vez tenga que recordárselo y ayudarlo al principio. Felicítelo por su cooperación.

▼ Fomente la conducta deseable

Felicite al niño por cualquier paso que siga, cualquier logro y cuando tenga éxito al usar el baño. Dígale que lo hizo muy bien – *Martin, qué bien que me avisaste cuando querías ir al baño*. Quizá quiera recompensarlo con una actividad especial, como un cuento o una llamada telefónica a una persona especial, o quizá con otras recompensas con sellos o estampillas.

▼ Conserve la calma si ocurre un accidente

Cuando el niño moje o ensucie el calzón accidentalmente, con toda calma diga algo como – *¡Upa!, estás mojado. Vamos a cambiarte*. Llévelo al baño y ayúdelo a asearse. Conserve la calma y no lo castigue. No hable de más ni haga que ese tiempo de aseo resulte divertido. Unos minutos después de haberlo cambiado de ropa, recuérdale los pasos para ir al baño.

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS

Cuando enseñe a un niño a orinar en el inodoro, es conveniente que primero aprenda a sentarse. Si empieza a orinar de pie, es muy posible que luego quiera sentarse en el inodoro. Después de todo, es divertido mojar el fondo del inodoro y escuchar el ruido de la

orina. Una vez que haya aprendido a sentarse en el inodoro, quizá papá o un hermano mayor (según el caso) pueda enseñarlo a orinar de pie.

Cuando enseñe a su hija a asearse después de defecar, recuerde que el movimiento correcto es pasar el papel de adelante hacia atrás, para evitar infecciones.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ACCIDENTES

El entrenamiento para ir al baño es un proceso de aprendizaje y habrá ocasiones en que los niños mojen o ensucien el calzón accidentalmente. A veces, los niños orinan su ropa justo después de levantarse del inodoro. En ocasiones orinan un poco en el inodoro y poco después, hacen más en los calzones. Esto es normal e indica que usted está interviniendo justo a tiempo y que su hijo empieza a aprender.

Éstas son algunas recomendaciones adicionales que ayudarán a prevenir accidentes:

- Asegúrese de que el niño pueda sentarse fácilmente en el retrete o inodoro.
- Durante un periodo de juego prolongado o antes de salir de casa, pregunte al niño si quiere ir al baño.
- Estimúlelo a ir al baño cuando hayan salido de casa para un paseo o alguna otra actividad.
- Siga usando pañales nocturnos hasta que el niño permanezca seco hasta la mañana siguiente.
- Pida a su hijo que se siente en el inodoro justo antes de ir a la cama.

Los niños pueden mojar o ensuciar accidentalmente el calzón cuando están enfermos o se interrumpe su rutina normal. Acontecimientos como separarse de la familia, la llegada de un nuevo bebé o mudarse de casa pueden alterar la rutina del niño y ocasionar estrés. Si esto sucede, interrumpa momentáneamente el entrenamiento. Vuelva a sentarlo en el retrete o inodoro cuando todo vuelva a la normalidad.

Una vez que el niño haya aprendido los pasos, espere a que haya tenido éxito en varios de ellos antes de felicitarlo. Cuando el niño realice con éxito todos los pasos, de manera continua, deje de recompensarlo. Siga felicitándolo ocasionalmente cuando siga los pasos para ir al baño.

OTRA SUGERENCIA

Pruebe esta sugerencia para enseñar a su hijo los pasos para ir al baño. Organice un juego divertido en el que su hijo pueda llevar una muñeca u oso de juguete al baño:

- Repase los pasos que sigue la muñeca cuando quiere ir al baño.
- Felicite a la muñeca por seguir los pasos.
- Luego, pida a su hijo que sea la muñeca.
- Pregúntele qué debe hacer, por ejemplo, *¿Qué tienes que hacer cuando quieras ir al baño? O ¿Qué sigue?*
- Si el niño no recuerda el paso, recuérdesele.
- Ayúdelo a realizar el paso en caso necesario.
- Felicítelo por su cooperación y éxito en cada paso.

SI NECESITA MÁS AYUDA Vea el Folleto sobre Paternidad Positiva para más información sobre estrategias de paternidad positiva. Si tiene dudas o ha probado esas estrategias y le preocupa el desarrollo de su hijo, comuníquese con el servicio o contacto donde recibió esta hoja de recomendaciones.

Triple P es un programa de educación infantil desarrollado por el Profesor Matthew R. Sanders y sus colegas del Centro de Apoyo para la Paternidad y la Familia, Escuela de Psicología de la Universidad de Queensland, con fondos de Queensland Health, Departamento de Servicios Humanos de Victoria, Departamento de Salud de Australia Occidental y Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica.

Escrito por Carol Markie-Dadds, Karen M.T. Turner y Matthew R. Sanders
© 1996 The University of Queensland (English Version/Versión en Inglés)
© 2007 Triple P International Pty Ltd (Spanish Version/Versión en Español)

Impreso en China por Hang Tai Printing Co. Ltd
NO DEBE SER COPIADO NI REPRODUCIDO

PASOS CLAVE

- **Recuerde que cuando su hijo esté listo, aprenderá a usar el baño.**
- **Utilice un retrete portátil o el inodoro con un asiento infantil y un escalón.**
- **Explique los pasos para ir al baño. Estimule a su hijo a sentarse en el inodoro.**
- **No insista si el niño se niega a sentarse en el inodoro.**
- **Felicite y recompense al niño por seguir los pasos y cualquier logro que tenga.**
- **Conserve la calma si ocurre un accidente**
- **Si ocurre algún problema durante el periodo de entrenamiento, espere unas semanas y vuelva a intentarlo.**