



Aprender a ir al baño

Una de las actividades más frustrantes para muchos padres es enseñar a sus hijos a ir al baño. Los consejos de la familia y amigos pueden incluir comentarios como "Comience el entrenamiento para ir al baño después de que el niño sea capaz de andar," y "Quítele los pañales lo más pronto posible". Sin embargo el consejo de los expertos es: "Tómese lo con calma. Espere hasta que esté preparado." Mientras tanto, los padres se preguntan "¿Cómo voy a saber cuándo está preparado el niño?" o "Mi hija es muy inteligente, por tanto ¿no debería aprender muy rápido cuando tiene que ir al baño?"

Los niños pueden aprender a ir al baño por ellos mismos de múltiples maneras

- Según el niño vaya mostrando interés, permítale vestirse y desnudarse por sí mismo.
- Use palabras para identificar funciones corporales. (Use palabras con las cuales usted se sienta a gusto. Por otra parte, evite palabras que impliquen que algo está mal.) Use palabras para describir lo que usted ve que su hijo pequeño está haciendo. Por ejemplo, cuando agarre la parte frontal de los pañales, diga, "Parece como si estuvieras haciendo pis." O cuando vaya corriendo detrás del sofá y haga pequeños gruñidos, diga, "Parece como si estuvieras haciendo popó." Nota: No pregunte a los niños si están haciendo pis o popó. Probablemente le dirán: "¡NO!"
- Consiga un orinal o un asiento adaptable para el inodoro. Explique para qué se usan. Permita a su hijo sentarse en él con la ropa puesta.
- Lea libros infantiles sobre usar el inodoro - si el niño escucha. Si el niño no escucha esa es una clara señal de que en ese momento todavía no está interesado.
- Cuando le cambie los pañales, diga, "algún día harás pis en el inodoro, como mamá."
- Anímele a que recoja los juguetes y los coloque en su lugar. Esto ayuda a establecer el concepto de que cada cosa tiene su lugar.
- Permita a su hijo verle a usted usar el inodoro y lavarse las manos después.

Los signos que indican que está preparado para usar el inodoro incluyen todas las áreas de desarrollo

Lenguaje - Los niños necesitan ser capaces de usar palabras para indicar que necesitan orinar y evacuar.

Cognitiva - Los niños deben entender el proceso de ir al baño. Hay tres etapas de conocimiento del proceso.

Etapas 1: El niño se da cuenta de que ha mojado o manchado el pañal después de que lo ha hecho.

Etapas 2: El niño se da cuenta de que está mojado o manchando el pañal en el mismo momento en que sucede.



Etapa 3: El niño se da cuenta de las señales de su cuerpo que le indican que necesita ir al baño.

Los niños necesitan pasar de la etapa 2 a la 3 antes de que los padres comiencen a intentar enseñarles las habilidades necesarias para que vayan al baño por sí solos.

Auto-ayuda - Los niños necesitan ser capaces de ir andando hasta el baño, quitarse los pantalones y los pañales y sentarse en el inodoro. Los niños pequeños siempre necesitan que se les supervise en el baño.

Emocional - El niño debe QUERER usar el inodoro. Deben desear hacer algo completamente diferente con sus procesos corporales. Frecuentemente se ignora la necesidad de preparación emocional en el proceso de enseñar a los niños a usar el inodoro.

Motora - Los niños deben ser capaces de contenerse a la hora de hacer popó o hacer pis hasta que hayan llegado al baño. Sea consciente de que el desarrollo muscular que posibilita esto es un proceso interno.

Puntos importantes a recordar

- No intente enseñar a su hijo a ir al baño cuando sucede algún evento estresante en casa, tal como la llegada de un nuevo bebé, cambio de guardería o una mudanza a un nuevo hogar. También es importante saber que es posible que un niño que ya haya sido entrenado sobre cómo ir al baño por sí mismo durante meses necesite volver a los pañales durante una temporada en momentos de estrés.
- No hay nada malo en volver a los pañales si el niño ha tenido muchos "accidentes".
- Los padres no pueden controlar el proceso de ir al baño mediante refuerzos negativos o positivos. Recompensar al niño con caramelos o algún premio especial si usa el inodoro puede ser peor a causa de que pone en el niño demasiada presión. En su lugar, diga, "Has hecho pis en el inodoro. Debes de estar muy orgulloso de ti mismo."
- No use ninguna forma de castigo físico o verbal si el niño tiene accidentes a la hora de ir al baño. Estas tácticas van a poner estrés en el niño, lo cual va a hacer más largo todo el proceso e incluso puede acarrear problemas médicos.
- La mayoría de los niños desarrollan las habilidades para ir al baño entre el segundo y el cuarto cumpleaños.
- Aprender a ir al baño es un proceso. Como en todos los procesos del desarrollo, puede haber etapas de crecimiento seguidas por etapas de estancamiento o incluso de recesión.
- El momento en el que el niño deja de mojar los pañales durante el día no tiene por qué coincidir con el momento en el que deja de hacerlo durante la noche.
- Mantenga una relación positiva con el niño durante todo el proceso de aprendizaje sobre cómo ir al baño.

- Elegir un momento concreto para que su hijo aprenda a ir al baño, como cuando empieza a ir a preescolar o la llegada de un nuevo bebé, puede resultar en frustración, tanto para el padre como para el niño.

El papel de los padres cuando el niño está aprendiendo a ir al baño

- Permanezca tranquilo y neutral, al mismo tiempo que fomenta el interés del niño. Mantenga una atmósfera tranquila y relajada.
- Permita a su hijo elegir cuándo y si quiere usar el inodoro. Por ejemplo, cuando note que su hijo se pone tenso antes de hacer popó, diga, "parece que necesitas hacer popó. ¿Quieres hacerlo en los pañales o en el inodoro?" Respete la decisión del niño sin cuestionarla. Un día su hijo elegirá el inodoro.
- Discuta su plan sobre cómo enseñar al niño a ir al baño con el resto de personas que cuiden al niño. La consistencia entre las personas que lo cuidan es importante.
- Permita que su hijo siga usando pañales hasta que haya tomado la decisión de ir al inodoro. A pesar de que el niño frecuentemente se siente estresado a causa de que sus ropas están mojadas, no va a ser convencido fácilmente de que tiene que ir al baño para evitar que sus ropas se mojen.

RECUERDE: ningún esfuerzo que hagan los padres para controlar el proceso de aprendizaje del niño para ir al baño va a ser efectivo. Los padres no pueden hacer que su hijo use el inodoro. El niño debe haber desarrollado las habilidades necesarias y ganado control sobre los procesos fisiológicos, con el apoyo y el soporte de los padres.

Libros recomendados:

Going to the Potty por Fred Rogers

"It's Potty Time" (video) Duke University

Uh Oh! Gotta Go! por Bob McGrath

Toilet Learning por Alison Mack (for children and parents)

Once Upon a Potty por Alona Frankel (la versión del niño, con videos)

Your New Potty por Joanne Cole

Sam's Potty por Barbro Lindgren

No More Diapers! por Joae Graham Brooks



"Toilet Learning" is issued by the Oklahoma State Department of Health, as authorized by James M. Crutcher, M.D., M.P.H., Commissioner. 5,000 copies were printed by the Oklahoma State Department of Health in January, 2008 at a cost of \$.04 each. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.