

ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

¡Cómo ayudar a los niños a dominar un acontecimiento importante del desarrollo!



**CHILD CARE HEALTH PROGRAM
Public Health – Seattle & King County**

**(PROGRAMA DE SALUD DEL CUIDADO INFANTIL)
(Salud Pública – Seattle y Condado de King)**

Entrenamiento para ir al baño

Trabajo en conjunto entre las familias y los proveedores

Dejar atrás el mundo de los pañales y “graduarse” para usar el baño es un acontecimiento importante en el desarrollo de los niños. El entrenamiento para ir al baño suele comenzar cuando los niños aún son pequeños. La etapa de desarrollo de los niños pequeños es una etapa de transición hacia una mayor independencia. El uso del inodoro puede ser parte de esa transición.

Los niños pequeños están aprendiendo a tener autocontrol en muchas áreas. Al mismo tiempo, tienen un gran interés en la independencia y la autorrealización. Aunque ya no son bebés, necesitan mantener los mismos vínculos fuertes con sus cuidadores que tenían durante sus primeras etapas. Sin embargo, a diferencia de los bebés, a los niños pequeños les interesa hacer valer sus nuevas habilidades. La relación entre un/a niño/a pequeño/a y sus padres puede presentar diferentes tipos de desafíos relacionados con el control y la autodeterminación. Cuando se inicia el proceso de entrenamiento para ir al baño, es importante pensar en cómo mantener ese vínculo positivo de crianza que es tan importante. Tenga en cuenta que el entrenamiento para ir al baño no debe ser una lucha de poder que los haga sentir mal a usted y a su hijo/a.

La mayoría de los niños tienen, al menos, 18 meses de edad cuando manifiestan interés en usar el baño. El nivel de desarrollo de su hijo/a ayudará a determinar si está preparado/a para el aprendizaje. Para determinar si su hijo/a está preparado/a para usar el baño, tenga en cuenta lo siguiente:

- ❖ ¿Puede su hijo/a seguir instrucciones simples?
- ❖ ¿Puede su hijo/a sentarse y jugar durante, al menos, cinco minutos?
- ❖ ¿Puede hacer su hijo/a señales (gruñidos, tirones de los pañales, expresiones faciales, etc.) antes de defecar o mojarse?
- ❖ ¿Está su hijo/a interesado en usar el inodoro (finge que lo usa, se sienta, se pone en cuclillas, etc.)?
- ❖ ¿Hay algún factor estresante en la familia (una mudanza, un nuevo bebé) que pueda interferir en el entrenamiento para ir al baño?

Algunas sugerencias para las familias

Cuando decidan que ha llegado el momento de empezar el entrenamiento para ir al baño, incluyan en su plan al programa de cuidado infantil. Existen diferentes recomendaciones sobre la mejor manera de entrenar a su hijo/a para ir al baño. Estas van desde el entrenamiento de los niños en 24 horas (consulte las referencias) hasta los sistemas de recompensas. Pueden evaluar los programas disponibles y tomar una decisión sobre lo que sea mejor para su hijo/a. La mayoría de los programas siguen pautas que incluyen lo siguiente:

- ❖ Seguir un modelo. Permitan que su hijo/a observe cómo los adultos, hermanos o compañeros usan el baño.
- ❖ Leer las señales que da su hijo/a sobre la necesidad de ir al baño e incentivarlo para que lo intente cuando las note.
- ❖ Hacer que el baño se sienta seguro y cómodo. Por ejemplo, utilicen un orinal o asegúrense de que los pies del niño toquen el suelo o estén sobre un banco.
- ❖ Programar los momentos para ir al baño; por ejemplo, después del almuerzo.
- ❖ Elogiar a su hijo/a cuando logre el objetivo.
- ❖ Si no lo logra, tranquilizar al niño/a para que vuelva a intentarlo la próxima vez.
- ❖ Evitar las “luchas de poder”. Es importante destacar las interacciones positivas entre padres e hijos.



Algunas sugerencias para los proveedores de cuidado infantil

El entrenamiento para ir al baño es un hito importante en la vida de un/a niño/a pequeño/a. Dado que los niños pasan gran parte del día en un entorno de cuidado infantil, es posible que usted reconozca las señales de que ya están preparados para iniciar el entrenamiento para ir al baño. Como proveedor, puede compartir sus observaciones con la familia y ofrecer sugerencias y apoyo emocional. Al trabajar en conjunto con la familia, puede ayudar a que el entrenamiento para ir al baño sea una experiencia exitosa y positiva para el niño.

- ❖ En el entorno de cuidado infantil, siga el mismo procedimiento que se usa en el hogar. Utiliza las mismas palabras (pipí, popó, etc.), para que el niño no se confunda con lo que debe hacer. Simule que juega con una muñeca utilizando el mismo vocabulario y explique en detalle las expectativas.
- ❖ Elabore un plan de comunicación detallado por escrito entre el programa de cuidado infantil y la familia. Lleve un registro diario de los logros y las inquietudes para compartirlo con la familia.
- ❖ Incentive a la familia a vestir al niño con ropa que se pueda quitarse fácilmente. Tenga a la mano un cambio de ropa adicional en caso de accidentes.

- ❖ Desarrolle rutinas que fomenten el uso del baño. Esté atento a las señales no verbales que sugieren que el/la niño/a tiene que ir al baño. Sugíerale ir al baño en momentos determinados del día; por ejemplo, antes de salir a jugar, después del almuerzo, etc.
- ❖ Espere recaídas y trátelas con naturalidad. Elogie los logros del niño/a, mantenga la calma y recuerde que se trata de una experiencia de aprendizaje que conduce a un comportamiento independiente.
- ❖ El ruido que se produce al tirar de la cadena del inodoro puede asustar a algunos niños. Intente tirar de la cadena después de que el niño se haya ido hasta que se acostumbre al ruido.
- ❖ Dedique tiempo a ofrecer ayuda al niño/a que necesite asistencia para limpiarse, etc.

Sea paciente y comprensivo

A los niños les interesa complacer a los adultos importantes de su vida. Si el entrenamiento para ir al baño empieza a ser estresante e interfiere en la relación afectuosa y positiva que tienen entre ustedes, tal vez sea conveniente hacerle saber al niño/a que puede volver a intentarlo en otro momento. No se desanime ni se decepcione. Dé a su hijo/a el tiempo que necesite para dominar este importante hito del desarrollo.



Modelo de carta para las familias que inician el entrenamiento para ir al baño:

¡LOS ACCIDENTES OCURREN!

El entrenamiento para ir al baño es una etapa importante en el desarrollo de su hijo/a. Nuestros maestros quieren trabajar con usted para ayudar a su hijo a tener éxito. A continuación, le ofrecemos algunos consejos que descubrimos que facilitan el entrenamiento para ir al baño:

- ❖ Una vez que empiece, continúe hasta lograr el objetivo. No se rinda tan fácilmente.
- ❖ Prepárese para el evento. Dígale a su hijo/a que **dejará de usar pañales**. Permítale que elija ropa interior especial, ya que, posiblemente, no querrá mojar a “Bob el constructor” o a “Barbie”. Procure que su hijo/a empiece a usar la ropa interior de forma continua durante el día.
- ❖ Programe un tiempo. Recuérdele a su hijo/a que use el orinal cada media hora o cada una hora. De este modo, practicará cómo entrar al baño, bajarse los pantalones y sentarse en el orinal, aunque no haga nada.
- ❖ Celebre cuando lo logre: festeje, aplauda y cante una canción. ¡Su hijo/a acaba de hacer algo fabuloso!
- ❖ Intente permanecer cerca del hogar durante unos días para que los accidentes no sean un gran inconveniente. Los niños necesitan sentirse capaces, no avergonzados.
- ❖ Colóquele pañales para la hora de dormir. A algunos niños les lleva más tiempo mantenerse secos por la noche.
- ❖ No castigue a su hijo/a cuando tenga accidentes. Los accidentes ocurrirán. Su hijo/a notará lo incómoda que se siente la ropa interior mojada y aprenderá a usar el orinal.
- ❖ Es probable que deba limpiar muchos accidentes. Esto es normal. Al final, obtendrá la recompensa de un/a niño/a entrenado/a para ir al baño que se siente capaz y orgulloso/a.
- ❖ Sucederá. Sea paciente y comprensivo.

Si tiene preguntas, llámenos.

-Adaptado de una carta para los padres escrita por Kristina Steffen,
Encompass, North Bend, Washington

Cuándo pedir ayuda

En general, las niñas están preparadas para aprender a una edad ligeramente más temprana que los niños. Es posible que los niños aprendan a controlar los movimientos intestinales antes de aprender a controlar la vejiga. Puede pasar un tiempo hasta que el/la niño/a se mantenga seco/a de día y de noche. Si tiene inquietudes acerca de cómo evoluciona el aprendizaje para ir al baño, su enfermera de salud pública está disponible para brindarle ayuda y apoyo. Las familias también pueden consultar a su proveedor de atención médica para solicitar asesoramiento.



REFERENCIAS:

Azrin, Nathan, Ph.D. and Richard M. Foxx, Ph.D. 1976. *Toilet Training in Less Than A Day*. New York: Pocket Books, Simon & Schuster.

Wolraich, Mark L., MD, FAAP and Sherill Tippins. 2003. *American Academy of Pediatrics Guide to Toilet Training*. New York: Bantam Books.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, USE LOS SIGUIENTES DATOS DE CONTACTO:

**Child Care Health Program
(Programa de Salud del Cuidado Infantil)
Public Health – Seattle & King County
(Salud Pública – Seattle y Condado de King)
401 5th Ave., Suite 1000
Seattle, WA 98104
(206) 263-8262.**