

# Entrenamiento para ir al baño



Para muchos padres, una de las habilidades más frustrantes para enseñar a sus hijos es cómo usar el baño. Los consejos de amigos y familiares pueden incluir comentarios como: “Empiece a enseñarle a ir al baño inmediatamente después de que comience a caminar” y “Sáquele los pañales a ese niño lo antes posible”. Si bien el consejo de los expertos puede ser: “Tómelo con calma, espere hasta que esté listo”. Mientras tanto, los padres se preguntan: “¿Cómo sabré cuando esté listo?” o “Mi hija es muy inteligente, ¿no aprenderá a usar el baño rápidamente?”

## Los niños pueden aprender a ir al baño de forma independiente de varias maneras

- Cuando el niño muestre interés, déjelo vestirse y desvestirse solo.
- Utilice palabras para identificar funciones corporales (use palabras con las que se sienta cómodo, pero evite aquellas que impliquen que la eliminación es algo malo). Use palabras para describir lo que ve que hace. Por ejemplo, cuando agarra el frente de su pañal, diga: “Parece que vas a hacer pipí” o cuando corre detrás del sofá y hace gruñidos, diga: “Parece que estás haciendo popó”. Nota: No le preguntes si está orinando o defecando. Lo más probable es que diga “¡NO!” Consiga un orinal o un asiento adaptador para el inodoro. Hable sobre su uso. Déjelo que intente sentarse en él con la ropa puesta.
- Lea libros para niños sobre cómo usar el baño, si quiere escuchar. Si no lo hace, es una señal clara de que no está interesado en este momento.
- Cuando le cambie los pañales, diga: “Algún día pondrás tu pipí en el baño como mamá”.
- Anímelo a recoger juguetes y ponerlos en el lugar adecuado. Esto fomenta el concepto de que hay un lugar para todo. Permítale verlo usar el baño y lavarse las manos después.

## Las señales de preparación para aprender a usar el baño incluyen todas las áreas del desarrollo

- **Lenguaje:** Los niños necesitan poder usar palabras para indicar la micción y las heces.
- **Cognitivo:** Los niños deben comprender el proceso de ir al baño. Hay tres etapas de conciencia de eliminación.
  - *Etapas 1:* Lo sabe después de haber mojado o ensuciado el pañal.
  - *Etapas 2:* Sabe que se está mojando o ensuciando en ese momento.
  - *Etapas 3:* Es consciente de que su cuerpo le indica la necesidad de ir al baño. Los niños deben pasar de la etapa 2 de concientización a la etapa 3 antes de que los padres comiencen a intentar enseñarles habilidades específicas para ir al baño.
- **Autoayuda:** Los niños necesitan poder caminar hasta el baño, quitarse los pantalones y los pañales y colocarse en el inodoro. Los niños pequeños siempre necesitan la supervisión de un adulto en el baño.
- **Emocional:** Los niños deben QUERER usar el baño. Deben tener el deseo de hacer algo completamente diferente con los procesos de su cuerpo. La preparación emocional a menudo se pasa por alto durante el proceso de aprendizaje para ir al baño.
- **Motor:** Los niños deben tener la capacidad de retener las heces o la orina hasta llegar al baño. Tenga en cuenta que el desarrollo muscular es un proceso interno.

## Puntos importantes para recordar

- Cuando haya eventos estresantes en el hogar, como un nuevo bebé, un cambio en la guardería o una mudanza a una nueva casa, no intente enseñarle a usar el baño. También es importante saber que un niño que ha aprendido a ir al baño durante meses puede necesitar volver a usar pañales por un tiempo durante momentos estresantes.
- Está bien volver a usar pañales cuando tenga muchos accidentes.

- Los padres NO PUEDEN controlar el proceso de aprendizaje para ir al baño por medios positivos o negativos. Recompensarlo con dulces o premios especiales cuando usa el baño puede resultar contraproducente debido a demasiada presión para desempeñarse. En su lugar, diga: "Orinaste en el baño. Debes de estar muy orgulloso de ti mismo."
- No utilice ninguna forma de castigo físico o verbal por accidentes con el uso del baño. Estas tácticas le provocarán estrés, lo que prolongará todo el proceso y puede provocar problemas médicos.
- La mayoría de los niños desarrollan la capacidad de usar el baño entre el segundo y el cuarto cumpleaños.
- Aprender a ir al baño es un proceso. Como en todos los procesos de desarrollo, puede haber períodos de crecimiento seguidos de retrasos o incluso regresiones.
- La sequedad nocturna puede ocurrir o no al mismo tiempo que la sequedad diurna.
- Mantenga una relación positiva con su hijo durante todo el proceso de aprendizaje para ir al baño.

## El papel de los padres en el proceso de aprendizaje para ir al baño

Sea práctico y neutral mientras fomenta su interés. Ofrezca opciones sobre cuándo y si quiere usar el baño. Por ejemplo, cuando note que hace un esfuerzo antes de defecar, diga: "Parece que necesitas hacer popó. ¿Quieres hacer popó en el pañal o en el baño? Respete la decisión de su hijo sin cuestionar. Un día elegirá ir al baño."

Hable sobre su estrategia sobre el entrenamiento para ir al baño con los otros cuidadores de su hijo para promover la coherencia.

Hasta que haya tomado la decisión de usar el baño, déjele que siga usando pañales. Aunque los niños a menudo se estresan cuando se ensucia la ropa, es probable que no se les convenza de usar el baño para evitar ensuciarse.

Mantenga la mayor calma posible. Si tiene dificultades para aprender a ir al baño, llame a su proveedor de atención médica o al departamento de salud de su condado y solicite hablar con un profesional de orientación infantil.

## 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 (his and hers versions, with videos)

*Your New Potty* por Joanne Cole

*Sam's Potty* por Barbro Lindgren

*No More Diapers!* por Joaeh Graham Brooks



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en [oklahoma.gov/health/childguidance](https://oklahoma.gov/health/childguidance).



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en [documentos.ok.gov](https://documentos.ok.gov). | Emitido noviembre de 2023

