

# Entrenamiento para ir al baño

(Toilet Training)



Una destreza importante que usted deberá enseñarle a su hijo(a) es aprender a usar el inodoro o excusado. Pero éste es un entrenamiento que toma tiempo, comprensión y paciencia. Lo importante es recordar que no puede apurar a su hijo, ya que cada niño aprende a usar el inodoro a su propio ritmo. La Academia Americana de Pediatría ha escrito esta publicación para guiarle a usted y su hijo durante esta importante etapa.

## ¿A qué edad está listo un niño?

No hay una edad fija a la que se deba iniciar el entrenamiento para ir al baño. Antes de los 12 meses de edad, un niño no tiene control sobre su vejiga ni sus deposiciones. Mientras que algunos niños comienzan a mostrar signos de estar listos entre los 18 y los 24 meses de edad, otros quizás no estén listos sino hasta los 30 meses de edad o más. Esto es normal.

La mayoría de los niños alcanzan un control de sus deposiciones y un control de su vejiga durante el día hacia los tres o cuatro años de edad. Sin embargo, incluso después de que su niño esté en capacidad de estar seco durante el día, pueden pasar meses o incluso años antes de que alcance el mismo éxito en la noche. La mayoría de los niños son capaces de permanecer secos en la noche a partir de los cinco años de edad.

## ¿Está listo su hijo?

Éstos son algunos de los signos que indican que su hijo podría estar listo para aprender a ir al baño:

- Su hijo permanece seco por lo menos dos horas a la vez durante el día o está seco después de las siestas.
- Las deposiciones se vuelven regulares y predecibles.
- El niño da muestras de que está a punto de orinar o tener una deposición.
- Su hijo puede seguir instrucciones sencillas.
- Su hijo puede caminar hasta el baño y ayuda a desvestirse.
- Su hijo parece sentirse incómodo con los pañales sucios y quiere que lo cambien.
- Su hijo pide usar el inodoro o la bacinilla.
- Su hijo pide que le pongan ropa interior para “niños grandes”.

Nota: Algunas guarderías y jardines infantiles exigen que los niños sepan ir al baño para ser inscritos en el programa. No permita que esto se convierta en una amenaza para su hijo sino en un incentivo que lo motive a cooperar durante el entrenamiento para ir al baño.

## Consejos para el entrenamiento

1. **Escoja las palabras.** Decida qué palabras usará su familia para describir las partes del cuerpo, la orina y las deposiciones. Recuerde que otras personas estarán escuchando, así que elija palabras que no ofendan, confundan ni avergüencen a nadie. Evite términos negativos como “sucio”, “necio” o “cochino” que harán sentir al niño avergonzado o incómodo. Hable sobre la orina y las deposiciones de manera sencilla y práctica.
2. **Escoja una bacinilla.** Para un niño pequeño es más fácil usar una bacinilla, ya que podrá sentarse sin que los pies le queden colgando. Los libros y juguetes especiales sobre el tema de ir al baño pueden hacer que este momento sea más agradable para el niño.
3. **Sirva de ejemplo.** Los niños suelen interesarse en las actividades de la familia en torno al baño. A veces es útil dejar que el niño vea a sus padres ir al baño. El ver cómo los adultos usan el inodoro (y se lavan las manos después) motiva a los niños a hacer lo mismo. Si es posible, las madres deben enseñarles a sus hijas las destrezas correctas, mientras que los padres deben hacerlo con sus hijos varones. Un niño también puede aprender estas destrezas por parte de hermanos y hermanas mayores.
4. **Reconozca los signos.** Antes de tener una deposición, es posible que su hijo gruña, puje o haga otros ruidos de esfuerzo, que se ponga de cucullas o que deje de jugar por un momento. Al pujar, su cara se puede poner roja. Explíquelo al niño que estos signos indican que está por tener una deposición. Tal vez el niño espere hasta que haya orinado o tenido una deposición para decírselo. Esto es en realidad un buen signo, ya que indica que el niño está comenzando a reconocer estas funciones corporales. Elógielo por decírselo y sugiérale que la “próxima vez” le avise con anticipación. Tenga en cuenta que un niño suele tardar más tiempo en reconocer la necesidad de orinar que la de tener una deposición.

### Para tener en cuenta

Cualquier cambio grande en el hogar puede dificultar el entrenamiento para ir al baño. En estos casos es recomendable postergar el entrenamiento:

- Su familia acaba de mudarse o se mudará en un futuro cercano.
- Usted está esperando un bebé o acaba de tener un bebé.
- Algún miembro de la familia tiene una enfermedad seria o ha habido una muerte reciente o algún tipo de crisis familiar.

Sin embargo, si su hijo está aprendiendo a usar el inodoro sin problemas, no hay necesidad de suspender el entrenamiento debido a estas circunstancias.

**5. Establezca una rutina para usar la bacinilla.** Cuando el niño parezca listo a orinar o tener una deposición, invítelo a ir a la bacinilla. Puede ser útil establecer una rutina diaria para ir al baño, como por ejemplo lo primero en la mañana, después de las comidas o antes de la siesta.

Mantenga al niño sentado en la bacinilla sólo por unos pocos minutos a la vez. (En el caso de los varoncitos, es mejor que primero aprendan a orinar sentados y cuando tengan más práctica, hacerlo de pie.) Explíquele al niño lo que usted espera que pase.

Al comienzo, muchos niños orinan o evacuan justo cuando se paran de la bacinilla. Los niños requieren de tiempo para aprender a relajar los músculos que controlan el intestino grueso y la vejiga. Si esto ocurre a menudo, puede ser un indicio de que su hijo aún no está listo para el entrenamiento.

**6. Enseñe al niño buenos hábitos de higiene.** Enséñele a su hijo a limpiarse con cuidado. (Las niñas deben limpiarse bien de adelante hacia atrás para evitar llevar microbios del recto a la vagina o la vejiga.) Es importante que tanto los niños como las niñas aprendan a lavarse bien las manos después de orinar o de tener una deposición.

**7. Elogie al niño.** Anime a su hijo con abrazos y elogios cuando tenga éxito. Cuando falle, tómelo a la ligera. Los castigos y regaños suelen hacer sentir mal al niño y hacen que el entrenamiento para ir al baño se prolongue.

**8. Use los pantaloncitos de entrenamiento.** Una vez que su hijo comience a usar la bacinilla con cierto éxito, puede comenzar a ponerle pantaloncitos de entrenamiento. Este momento será especial para el niño, puesto que se sentirá orgulloso de estar creciendo. Sin embargo, prepárese para uno que otro "accidente". Pueden pasar semanas o incluso meses hasta que finalice el entrenamiento para ir al baño. Continúe invitando al niño a que se siente en la bacinilla varias veces al día. Si el niño usa la bacinilla con éxito, es una oportunidad de elogio. Si no, tómelo como una buena práctica. Algunos niños que no están listos para los pantaloncitos de entrenamiento se sienten más "grandes" si usan pantaloncitos de entrenamiento desechables ("Pull-ups" es una de las marcas). Esto será un paso adelante hacia el proceso de entrenamiento.

Algunos niños piden que les vuelvan a poner pañales, especialmente para las deposiciones. En lugar de considerar esto un fracaso, elogie al niño por reconocer cuándo va a tener una deposición. Sugíerale que tenga la deposición en el baño con el pañal puesto. Estimule los progresos y vaya tratando de que se siente en la bacinilla sin el pañal puesto.

**9. Evite las luchas de poder.** Los niños que están en edad para aprender a ir al baño comienzan a ser conscientes de su propia individualidad. Buscan modos de poner a prueba sus límites, como aguantar las deposiciones. Trate de mantener la calma en torno al entrenamiento para ir al baño. Recuerde que nadie puede controlar el momento y el lugar en el que un niño orina o tiene una deposición a excepción del mismo niño.

**10. Entienda sus temores.** Algunos niños creen que sus excrementos son parte de su cuerpo y pueden sentir temor o confusión al ver que éstos son arrastrados por el agua del inodoro. Otros tienen miedo de ser succionados si están sentados en el inodoro cuando usted baja la palanca. Para darle al niño una sensación de control, permítale bajar la palanca del inodoro. Esto aliviará el temor del ruido del agua que baja y la imagen de los excrementos que desaparecen.

**11. Avance al próximo paso.** La mayoría de los niños hacen saber cuando están listos para avanzar de la bacinilla al "inodoro grande". Asegúrese de que su hijo sea lo suficientemente alto para el inodoro y practique los pasos con él. Póngale un banquito para que apoye los pies.

## El pediatra puede ayudar

Si tiene dudas o inquietudes antes, durante o después del entrenamiento para ir al baño, hable con su pediatra. Aunque la mayoría de los problemas son leves y se pueden resolver fácilmente, en ocasiones hay causas físicas o emocionales que requieren de tratamiento. La ayuda, el consejo y el estímulo de su pediatra pueden facilitar el entrenamiento para ir al baño. Además, el pediatra está adiestrado para identificar y tratar aquellos problemas que sean serios.

Nota: Los productos son mencionados sólo para propósitos informativos y no implican un respaldo por la Academia Americana de Pediatría.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

