

Cómo enseñarle a su hijo a usar el baño: conceptos básicos

(Toilet Training Your Child: The Basics)

¿Qué es aprender a usar el baño?

Su hijo ha aprendido a usar el baño cuando va a la bacinica, se baja los pantalones, orina o mueve el intestino, y se vuelve a poner los pantalones sin que le digan nada. Algunos niños aprenden primero a controlar su orina. Otros comienzan controlando sus evacuaciones. Se puede trabajar en los dos tipos de control al mismo tiempo. En general sólo se puede controlar la orina durante la noche después de varios años de haberla controlado durante el día. Si su niño está listo, en general puede dejar de usar los pañales en forma gradual, tal como se describe a continuación, en 1 a 3 meses.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a prepararse para dejar los pañales?

No empiece hasta que su hijo esté listo. Pero no estará listo para empezar sólo porque sí; su hijo tiene que aprender conceptos y destrezas que usted le puede empezar a enseñar a partir de los 18 meses de edad, o aún antes. Todos los niños estarán en condiciones de dejar los pañales al cumplir los 3 años de edad, la mayoría a los 2 años y medio, muchos a los 2 años y algunos antes también. Para ayudar a que su niño se prepare para dejar los pañales puede hacer lo siguiente:

18 meses: comience a enseñarle sobre pipí, popó y cómo funciona su cuerpo

- Enséñele el vocabulario (pipí, popó, bacinica, etc.)
- Explíquelo que todos nosotros hacemos pipí y popó
- Cuando un perro u otro animal orine o evacúe, muéstrelo
- Cuando las observe, explique las señales que da el cuerpo: Tu cuerpo quiere hacer pipí o popó
- Elogie a su hijo cuando mueva el intestino con los pañales puestos
- No diga que el popó es sucio o feo
- Demuéstrele que el cambio de pañales es placentero, para que su hijo quiera acercarse
- Cambie al niño con frecuencia para que prefiera los pañales secos
- Enséñele a su hijo a que llame a la mamá o al papá cuando esté mojado o haya hecho popó

21 meses: comience a enseñarle sobre la bacinica y el inodoro

- Enséñele para qué sirve el inodoro y la bacinica (el pipí o el popó van en este lugar especial). Demuéstrelo botando el popó de los pañales en el inodoro.
- Hágale ver que el uso del inodoro y la bacinica es un privilegio.
- Haga que su hijo observe a otros niños que ya saben usar el inodoro o la bacinica (puede ser muy conveniente contar con un hermano mayor que ya esté entrenado).
- Compre una bacinica que se pueda colocar en el piso. Cuando se siente en la bacinica, los pies del niño deben tocar el suelo. Esto le permite apoyarse para hacer fuerza y le da una sensación de seguridad. También puede sentarse y levantarse cuando quiera. Lleve a su hijo a comprar la bacinica. Explíquelo que ésta va a ser su silla especial. Ayude a su hijo a escribir su nombre en ella. Permítale que la decore o que la pinte de otro color, si quiere.
- Deje que su hijo se siente en la bacinica sin necesidad de ir al baño. Permítale sentarse en

Cómo enseñarle a su hijo a usar el baño: conceptos básicos

ella completamente vestido hasta que esté cómodo usándola como silla. Haga que se siente en ella mientras está comiendo sus bocados, jugando o mirando libros. Colóquela en el cuarto que su hijo usa normalmente para jugar. Nunca comience el adiestramiento para aprender a ir al baño a menos que su hijo se sienta cómodo con la bacinica. Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de pertenencia (mi silla). Lleve la bacinica al baño y pídale que se siente en ella cuando usted usa el inodoro.

2 años: comience a usar útiles de enseñanza

- Léale libros y muéstrelle vídeos para aprender a usar el baño.
- Ayude a su hijo a simular que está entrenando a una muñeca o una mascota en la bacinica.
- Introduzca la ropa interior como un privilegio. Compre ropa interior especial y colóquela en un lugar donde su hijo pueda verla.

¿Cómo le enseño a mi hijo a usar el baño?

1. **Hágale practicar ir a la bacinica.** La práctica consiste en que su hijo camine a la bacinica y se siente en ella sin sus pañales o pantalones puestos. Una vez sentado, le puede decir, trata de hacer pipí en la bacinica. Sólo haga prácticas cuando su hijo dé señales prometedoras, como una cierta expresión facial, gruñidos, agarrarse la zona genital, tirar de los pantalones, caminar intencionadamente, ponerse en cuclillas, retorcerse, etc. Otras ocasiones convenientes son después de la siesta, después de 2 horas de haber orinado ó 20 minutos después de las comidas. Dígale, como para alentarle: el popó o el pipí quieren salir. Vamos a usar la bacinica. Si su hijo se resiste a sentarse en la bacinica, le puede leer un cuento. Si su hijo se quiere levantar después de haberlo alentado durante 1 minuto, déjelo. Nunca lo obligue a quedarse sentado. Nunca lo obligue físicamente a quedarse. Aunque su hijo la esté pasando bien, concluya cada sesión después de 5 minutos, a menos que esté ocurriendo algo. Guarde inicialmente la bacinica en el cuarto que su hijo usa normalmente para jugar. Al darle fácil acceso tendrá más chance de que la use sin que se lo tenga que pedir. Puede convenirle tener dos bacinicas. Durante el adiestramiento, vista a su hijo con ropa conveniente para poder usar la bacinica. En general esto quiere decir una sola muda de ropa, en general sólo el pañal. No le ponga zapatos ni pantalones. (En el invierno, le puede convenir aumentar la calefacción.) Otra opción (si bien menos efectiva) es colocarle pantalones flojos con cintura elástica. No le ponga pantalones con cierres relámpago, botones, broches o un cinturón.
2. **Elogie o recompense a su hijo por cooperar, o si tiene éxito.** Durante las sesiones de práctica, elogie a su hijo siempre que colabore. Por ejemplo, le puede decir, estás sentado en la bacinica igual que mamá, o, de verdad que estás tratando de hacer pipí en la bacinica. Si su hijo orina en la bacinica, déle un premio, como galletas o calcomanías, y también muchos elogios y abrazos. Si bien a algunos niños les basta con el sentido del deber cumplido, muchos necesitan premios para mantenerlos concentrados en lo que deben hacer. Reserve las recompensas grandes (como una visita a la juguetería) para las ocasiones en que su hijo vaya a la bacinica solo y la use, o le pida ir a la bacinica y la use. Una vez que su hijo use la bacinica solo un par de veces o más, puede dejar las sesiones de práctica. Siga elogiando frecuentemente a su hijo cada vez que use la bacinica durante una semana más. Las sesiones de práctica y los recordatorios ya no serán necesarios después de 1 ó 2 meses.
3. **Cambie a su hijo cuando tenga un accidente.** Cambie a su hijo apenas pueda, pero responda sin enojarse. Diga algo como, quisiste hacer pipí en la bacinica, pero se te escapó en los pantalones. Yo sé que esto te pone triste. Prefieres no mojar te. Seguro que

Cómo enseñarle a su hijo a usar el baño: conceptos básicos

irás mejorando con el tiempo. Si siente necesidad de criticar, límitese a una leve desaprobación verbal y hágalo sólo ocasionalmente (por ejemplo, los niños grandes no se hacen pipí en los pantalones, o mencione a otro niño que conozca y que ya esté entrenado). Después cámbiele los pañales o calzoncitos desechables de la manera más cordial posible, y sin mostrar enojo. No use castigos físicos, no le grite ni le regañe. Si le pone presión o usa fuerza, su hijo puede dejar de cooperar por completo.

4. **Una vez que el niño empiece a usar la bacinica, empiece a vestirlo con ropa interior.** La ropa interior puede servir de motivación. Pase de los pañales a la ropa interior después de que su hijo se muestre cooperativo con el uso de la bacinica y orine en el inodoro espontáneamente 10 veces o más. Lleve a su hijo consigo a comprar ropa interior, para que lo considere una recompensa por el éxito obtenido. Compre ropa interior suelta que pueda sacarse y ponerse fácilmente sin necesidad de ayuda. Una vez que empiece a ponerle ropa interior, use los pañales sólo durante la siesta, de noche y durante los viajes.
5. **Programa un fin de semana de cola al aire.** Si su hijo es mayor de 30 meses, ha usado exitosamente la bacinica algunas veces con su ayuda y comprende el proceso claramente, dedíque un periodo de 6 horas, o un fin de semana completo, exclusivamente al adiestramiento. En general esto puede dar muy buenos resultados. Durante este tiempo evite interrupciones o distracciones. Los hermanos menores tienen que pasar el día en otro lado. Apague la televisión y no conteste el teléfono. Para tener éxito tiene que vigilar a su hijo durante estas horas de adiestramiento.

La técnica de cola al aire significa que su hijo no debe usar pañales, calzoncitos desechables (Pull-ups), ropa interior ni otra ropa por debajo de la cintura. Al hacer esto la mayoría de los niños toman mucha conciencia de la plomería de sus cuerpos. A los niños no les gusta instintivamente que les corra pipí o popó por las piernas. Usted y su hijo deben permanecer cerca de la bacinica, que puede estar en la cocina o en otro cuarto que no tenga alfombra. Para que su hijo no se distraiga y se quede en el cuarto, puede colocar barreras. En los momentos de cola al aire, supervise a su hijo pero no haga sesiones de práctica ni recordatorios, dejándole que aprenda por prueba y error, con su apoyo.

Cáusele ganas de hacer pipí ofreciéndole mucho líquido. Tenga a mano juguetes y libros para que su hijo pueda jugar cerca de la bacinica. Mantenga su interés con abrazos, sonrisas y buen humor. Tiene que ser su aliada y entrenadora.

¿Qué hago si el adiestramiento para aprender a ir al baño no está funcionando?

Algunos niños se resisten a aprender a usar el baño. Se considera que su hijo está resistiendo si después de haberlo entrenado por el método descrito anteriormente:

- Su hijo tiene más de 2 años y todavía tiene una actitud negativa al adiestramiento para aprender a usar el baño.
- Su hijo tiene más de 3 años de edad y todavía no sabe usar el baño durante el día.
- Su hijo no se sienta en la bacinica o el inodoro.
- Su hijo se resiste a mover el intestino.
- El método descrito aquí no está funcionando después de 6 meses.

Si su hijo se resiste a aprender a usar el baño, pídale consejo e información a su profesional médico.

Temas relacionados

Escrito por B.D. Schmitt, M.D., autor de "Your Child's Health", Bantam Books.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información

Cómo enseñarle a su hijo a usar el baño: conceptos básicos

médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.
