



# Primeros Pasos

# # 44

## Entrenando a los Niños a ir al Baño

Los niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporcionan recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir sus *Pensamientos para los Niños* en estas series de información.

Uno de los más grandes eventos en la vida de un niño pequeño- y un paso hacia el crecimiento- es el aprender a usar el baño y no tener que usar pañales. El entrenamiento a ir al baño es el proceso de ayudarles a los niños a aprender a usar el baño en lugar de mojar o defecar en los pañales. Mientras los padres quieran escoger la edad que sus niños tengan cuando el/ella sean entrenados para ir al baño, deben de aceptar el hecho de que los niños serán entrenados cuando ellos estén listos, no cuando sea conveniente para los padres.

El entrenamiento para ir al baño es más fácil cuando los niños están físicamente y emocionalmente listos, lo cual usualmente ocurre dentro de las edades de 2 y 3 años. Típicamente las niñas tienen el control de los músculos del intestino y de la vejiga antes que los niños, pero cada niño es un individuo y será entrenado para ir al baño de acuerdo con su propio reloj de tiempo.

### ¿Como sabrá si su niño esta listo para empezar el entrenamiento para ir al baño?

- ¿Puede seguir instrucciones simples?
- ¿Permanece seco por lo menos dos horas seguidas durante al día?
- ¿Puede caminar hacia y del baño, bajar y subir sus pantalones?
- ¿Permanece seco durante la siesta?
- ¿Puede decirle cuando necesita ir al baño?
- ¿Entiende las palabras acerca del proceso del baño?
- ¿Se siente incomodo con pañales sucios o húmedos?
- ¿Muestra interés en el baño o en la silla de entrenamiento?
- ¿Son sus defecaciones regulares y predecibles?
- ¿Ha preguntado el usar calzón regular?



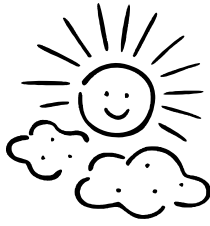
(Fuente: "Entendiendo los niños: Entrenamiento para ir al baño", Universidad del Estado de Iowa)

La mayoría de los expertos están de acuerdo y tiene sentido el comenzar el entrenamiento del baño durante los meses de verano cuando esta calientito y los niños usan menos ropa. Vista a su niño con ropa que le sea fácil quitarse sin ayuda. Evite camisas que se abrochen en la entrepierna y shorts con cierre, broches de presión, o botones.

Los niños que están aprendiendo a usar el baño necesitan ser capaces de subirse y bajarse los pantalones rápida y fácilmente. Puede aun ser mejor dejar que su niño tenga algún tiempo durante el día cuando el o ella se estén sin pañal. Si ella tiene un accidente sin un pañal, ella puede sentir lo que esta pasando y probablemente exprese incomodidad. Este es un "momento de enseñar" excelente donde usted puede explicar gentilmente que sentándose en el orinal mantiene su ropa seca y limpia.

## ¿Que Pueden Hacer Los Padres Para Ayudar a Sus Hijos a Aprender a Usar el Baño?

• **Sea paciente.** El entrenamiento para el baño le puede tomar toda la paciencia y la energía que usted tiene! El aprender a usar el baño se lleva tiempo, y cada niño aprende cuando el o ella están listos.



• **Relájese.** Tanto como pueda, ponga su propia ansiedad y su deseo a un lado y evite el presionar a su niño a que use el baño. Déjelo marcar el paso.

• **Coloque el medio ambiente para el éxito.** Ponga un baño entrenador cerca del baño o tenga un baño anexo con apoyo para los pies disponible por unas semanas antes de que usted piense que su niño estará listo para usarlo. Explíquelo que cuando el o ella tengan la edad suficiente, estará ahí para usarlo.

• **Ayúdele a su niño a reconocer cuando el/ella estén orinando o ensuciando.** La mayoría de los niños se sientan, gruñirán, o se les pondrá la cara roja, o paran lo que están haciendo por un momento. Antes de que puedan tener control, ellos necesitan reconocer lo que están haciendo.

• **Léale libros de ir al baño a su niño.** Leyéndole acerca de usar el baño le ayuda a los niños a entender el proceso general y a saber que otros niños aprenden a usar el baño también. Librerías y bibliotecas tienen estos libros.

• **Compre pantalones entrenadores y ropa fácil de quitarse.** Haga el trabajo de su niño mas fácil al dejarlo/a usar pantalones/shorts que son fáciles de subirse y bajarse.

• **Limpie cuidadosamente.** Limpie a las niñas de adelante hacia atrás para prevenir infección. Enséñele a su niño siempre lavarse las manos con agua y jabón después de usar el baño. Al principio, ayúdele con la ropa y siéntese con su niño. Permítale a su niño 4 o 5 minutos para

usar el baño. Durante ese tiempo, lean un libro juntos o hablen acerca de lo que el/ella jugaran después de usar el baño.

• **Enséñele a su niño que hacer en el baño.** Deje que el niño aprenda al verlo a usted usar el baño. Hable acerca de lo que usted hace. Si es posible, las madres deben de poner un ejemplo para las niñas; los padres deben de poner un ejemplo para los niños acerca de cómo usar el baño. Los niños también pueden aprender de hermanos o hermanas mayores responsables.

• **Recompense el esfuerzo.** Elogie los intentos de su niño para usar el baño, aun si no sale nada. Accidentes pasarán, así es que su niño se hará poco después de que lo haya quitado del baño. Esto no es inusual, y es importante que usted no castigue a su niño o muestre disgusto. Se toma tiempo aprender esta habilidad de grandes. Si parece que los accidentes son muy frecuentes, seria buena idea dejar el entrenamiento y tratar otra vez en unas pocas semanas.

• **Este preparada lejos de la casa.** Lleve un asiento entrenador en el carro para que usted pueda ayudarle a su niño inmediatamente cuando el/ella tengan que hacer. ! Las vejigas pequeñas no pueden detener por mucho tiempo!

• **Entienda la diferencia entre entrenamiento de día y de noche.** Su niño pueda ser capaz de manejar su entrenamiento del baño durante el día con pocos o sin accidentes, pero eso no quiere decir que el/ella estarán secos toda la noche. Proporcione pañales o camas con impermeables hasta que su niño duerma toda la noche seca. (Vea nuestro “Pensamientos para niños L: Entendiendo y Manejando el mojar la cama”.)

(Fuentes: Lansky, Vicki. [Consejos Prácticos para Padres](#).

Davis, Laura y Keyser, Janis. [Convirtiéndose en el Padre que Usted Quiere Ser.](#))

*Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.*