

Entrenamiento para ir al baño

Toilet Training (Spanish)

El control de esfínteres, o entrenamiento para ir al baño, debe comenzar cuando su hijo esté preparado. Es probable que empiece a mostrar signos de que está preparado cuando tenga entre 18 y 24 meses. Puede que algunos niños no estén preparados hasta que tengan alrededor de 3 años. Esto es habitual.

Señales de que su hijo está listo para aprender a usar el baño

- Se para y camina
- Sabe cuándo necesita hacer pis o caca
- Se agarra a su pañal
- Tiene un horario regular para hacer caca
- Le avisa cuando su pañal está lleno
- Se quita el pañal
- Sigue instrucciones de 2 o 3 pasos
- Habla de usar un inodoro normal o de llevar ropa interior
- Le trae un pañal limpio
- Permanece seco más de 2 horas o durante las siestas
- Demuestra que entiende que hacer pis y caca está relacionado con el orinal o el baño

Cuando empezar

- Cuando crea que su hijo está preparado para empezar el aprendizaje para ir al baño:
 - Reserve tiempo para que aprenda. Elógielo cuando lo haga bien. Sea amable con él y comprensivo cuando tenga accidentes. Ocurrirán accidentes. El entrenamiento para ir al baño puede llevar de 3 a 6 meses.

- No lo obligue a permanecer en el inodoro hasta que haga pis o caca. Haga que vaya al baño cuando se despierte, cada 30 o 45 minutos y cuando sienta que necesita ir.
- Muéstrole cómo sentarse en el inodoro. Haga que vaya al baño con usted o un hermano. Aprende mejor observándole a usted.
- Al principio, quédese con su hijo cuando utilice el inodoro. Con el tiempo, se quedará solo.
- Vístalo con pantalones holgados y pantalones de entrenamiento.
- Deje que ayude permitiéndole arrancar el papel higiénico. Más tarde, puede que quiera ponerse de pie y subirse los pantalones.
- No tire de la cadena mientras esté sentado en el inodoro. Puede que no comprenda que su cuerpo es más grande que el hueco del asiento y piense que se caerá dentro.
- Algunas cosas pueden dificultar que su hijo empiece a aprender a usar el inodoro. Si hay demasiados cambios a la vez, puede sentirse estresado. Puede tardar más en aprender o no intentarlo en absoluto. Espere para entrenar para usar el inodoro si:
 - Ha nacido un nuevo hermano.
 - Está enfermo, sobre todo si tiene diarrea.
 - La familia se muda.
 - Pasa de la cuna a la cama.
 - Pronto viajará.

Sillas y asientos para inodoros

Las sillas y los asientos orinales ayudan a su hijo a familiarizarse con el uso del inodoro. Cuando esté preparado para empezar a ir al baño, pídale que le ayuden a elegir una silla o un asiento. Implicarlo puede ayudarlo a sentirse más entusiasmado con el aprendizaje para ir al baño.

- Los orinales son pequeños inodoros independientes que se colocan en el piso (Imagen 1). Debe ser lo suficientemente bajo para que su hijo pueda apoyar los pies firmemente en el piso. Esto hace que hacer caca sea más fácil.



Imagen 1 Silla orinal

- Los orinales se asientan o se fijan al inodoro normal (Imagen 2). Algunos pueden tener reposabrazos y respaldo para ayudar a su hijo a sentirse seguro y no tener miedo a caerse. Si el orinal de su hijo no tiene un escabel acoplado, haga que utilice un escabel para subirse al inodoro y poner los pies.



Imagen 2 Asiento orinal

Higiene

- Enseñe a su hijo a lavarse las manos con jabón y agua después de usar el orinal (Imagen 3).
- Cuando utilice un orinal, vacíelo en el inodoro después de cada uso. Lávelo con un limpiador desinfectante, como Lysol[®], después enjuáguelo y séquelo con toallas de papel. Guarde todos los productos de limpieza fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.



Imagen 3 Enseñe a su hijo a lavarse siempre las manos después de usar el orinal.

Recompensas

Los niños aprenden más rápido si se les recompensa por tener éxito cuando utilizan el orinal. Algunos ejemplos son:

- Poner pegatinas en una tabla de pegatinas.
- Guardar algunos de los juguetes de su hijo en una caja donde no pueda alcanzarlos. Después de que tenga éxito, dele un juguete que no haya visto durante un tiempo para que juegue con él.
- Dele una recompensa cuando su hijo tenga su primer día seco.

Otros consejos

- No le dé a su hijo juguetes con los que jugar mientras esté sentado en el orinal. Los juguetes pueden distraerlo del uso del orinal.
- No espere que su hijo permanezca sentado en el orinal más de unos minutos cada vez.

- Al principio, es posible que su hijo no permanezca seco toda la noche. Está bien usar pañales a la hora de acostarse.
- Llevar pantalones de niño grande suele ser importante para un niño. Su hijo debe poder ponerse y quitarse estos pantalones con facilidad.
- Haga que ir al orinal sea relajante. Anime a su hijo a que deje salir el pipí o la caca en lugar de empujarlo o intentarlo con todas sus fuerzas. Empujar con demasiada fuerza puede tensar su músculo del esfínter, dificultando la caca.
- Si su hijo va a una niñera o guardería, pídales que utilicen la misma rutina de aprendizaje para ir al baño que usted utiliza en casa. Ser coherente lo ayuda a aprender.