

CONSEJOS

Pasos para aprender a ir al baño solo

Los niños desarrollan un sentido de la independencia y autoestima cuando pueden ir al baño por su cuenta. Aunque enseñarle a un niño a ir al baño solo puede a veces suponer un desafío, recuerde que cada paso que su hijo completa satisfactoriamente lo acercará cada vez más a la meta.

Antes de empezar el proceso formal de enseñarle a su hijo a ir al baño, considere las siguientes señales:

- ¿Está el pañal de su hijo seco durante por lo menos dos horas?
- ¿Está su hijo interesado en el inodoro? (por ejemplo, tirar la cadena).
- ¿Le avisa verbalmente o a través de señas que su pañal está sucio y quiere que se lo cambie?
- ¿Se sienta en el inodoro con la ropa puesta?
- ¿Su hijo muestra las mismas señales con las otras personas que lo cuidan?

Si cree que su hijo muestra algunas señales de que está listo para aprender a ir al baño solo, a continuación le damos algunos consejos para ayudarlo a prepararse para dar este paso importante y para que usted y su hijo tengan éxito:

PASO 1: PREPARACIÓN

- a) Fije una fecha de inicio y asegúrese de comunicarle su intención de enseñarle a su hijo a ir al baño a las demás personas que se encargan de cuidarlo. También, le puede contar a su hijo sobre el “gran día” anotándolo en un calendario.
- b) Construya un vínculo positivo con el baño a medida que se va acercando la fecha de inicio. Una manera para hacerlo es poner música o jugar

con juguetes divertidos en el baño. Hasta puede decorar el baño con los dibujos de su hijo, pegatinas o juguetes de su personaje de TV favorito.

- c) Coloque en el baño todos los pañales y demás elementos higiénicos, ya que permite que su hijo relacione el ir de cuerpo con el baño, que ahora se transformó en un ambiente divertido.
- d) Compre un asiento infantil para colocarlo arriba del inodoro. Es fundamental asegurarse de que su hijo está cómodo y bien apoyado en el inodoro.
- e) Aunque puede querer utilizar un bacinica, le recomendamos encarecidamente que no lo haga, ya que así se ahorra el paso de tener que enseñarle más adelante a utilizar un inodoro.
- f) Consiga una banqueta para que su hijo apoye los pies mientras está sentado en el inodoro. Las caderas, rodillas y pies deben estar a un ángulo de 90 grados para tener una buena postura y apoyo. Esto asegura que los músculos de las piernas están relajados, lo que permite orinar o defecar más fácilmente. La banqueta también se puede utilizar para que su hijo llegue al lavamanos.
- g) También necesitará ropa interior de tela para que se ponga cuando llegue la fecha de inicio. Si es posible, deje que su hijo participe de la compra de la nueva ropa interior.
- h) Piense en qué cosas le gustan a su hijo para dárselas como premio por haber orinado o defecado en el inodoro. Se recomienda utilizar los alimentos favoritos de los niños, como dulces, papas fritas o galletas, porque le puede dar una

Pasos para aprender a ir al baño solo, continuación

pequeña cantidad y se consumen rápido. Si lo premia con algún bocadillo, no deje que su hijo vea la bolsa entera, porque es posible que le vaya a pedir más.

- i) Repase la hoja de recopilación de datos y los pasos para ir al baño. Realizar un seguimiento del progreso de su hijo lo ayudará a determinar cuándo es conveniente dejarlo que lo haga solo y a identificar en qué pasos necesita más ayuda (consulte el PASO 5 para obtener más información).

PASO 2: EL PRIMER DÍA

- a) Vístalo con un pantalón que sea fácil de bajar y subir, o sólo con la ropa interior.
- b) Incítelo a que tome mucho líquido. Si aumenta la cantidad de líquido que toma, su hijo irá más veces al baño. Este método le permitirá practicar sentarse en el inodoro y aumentará sus posibilidades de que le vaya bien. Recuerde llevar al baño las hojas de datos y un bolígrafo para completar la información después de cada visita al baño. La información es muy importante, ya que le permite ver el progreso de su hijo (consulte la Sección 5 para obtener más información).

PASO 3: LOS PASOS PARA ENSEÑARLE A IR AL BAÑO SOLO

- a) Haga una visita al baño cada 45 minutos O cuando su hijo muestre señales de tener ganas de ir. Esto le permitirá relacionar la sensación de “tengo que ir” con el ir al baño.
- b) Es fundamental seguir la misma secuencia en cada visita al baño que haga, ya que lo ayuda a familiarizarse con la rutina y expectativas.

Veamos la secuencia que le recomendamos seguir:

1. Dígame a su hijo: “Es hora de hacer pipí” (o cualquier frase que quiera utilizar).

2. A continuación, acompañelo al baño.
3. Una vez que esté allí, dígame que se baje el pantalón y la ropa interior y que se siente en el inodoro.
4. Su hijo debe sentarse en el inodoro durante por lo menos dos minutos (o más, si está cómodo).
5. Dele algunos juguetes, libros o algún otro elemento que lo entretenga para que se relaje mientras está sentado.

Si su hijo puede ir de cuerpo, de inmediato muéstrole que está orgulloso, prémielo y felicítelo. Luego siga con los pasos 6 al 10.

6. Limpie, si es necesario.
7. Dígame que se pare y que tire la cadena.
8. Dígame que se suba la ropa interior y el pantalón.
9. Dígame que se lave y seque las manos.
10. Continúe con lo que estaba haciendo o con otra actividad.

Si la visita al baño no resulta ser exitosa después de transcurridos unos dos minutos, dígame a su hijo que lo puede intentar de nuevo en otro momento. Finalice la visita al baño y siga con los pasos 8 al 10.

- c) Evite darle instrucciones orales mientras le enseña, ya que su hijo puede depender demasiado de usted para decirle lo que tiene que hacer. Por lo general, ayudarlo físicamente desde atrás, sin darle instrucciones orales, se asemeja mucho a cómo se sentiría si lo estuviera haciendo solo.

PASO 4: PARA MÁS ADELANTE

Una vez que su hijo puede ir al baño satisfactoriamente durante el día, y sólo tiene algunos pocos accidentes, entonces puede intentar que vaya solo al baño a la noche. Hay algunos consejos para tener en cuenta cuando decida que ya es hora de que su hijo vaya solo al baño durante la noche.

- Reduzca el consumo de líquidos de su hijo a la noche y evite darle líquidos dos a tres horas antes de acostarse.
- Tenga un horario fijo para irse a dormir.

Pasos para aprender a ir al baño solo, continuación

- Tenga una rutina constante para irse a dormir, que incluya el ir al baño justo antes de acostarse.
- Lleve a su hijo al baño apenas se levante a la mañana.

También, tenga en cuenta que el control intestinal por lo general surge después del control de la vejiga. Prevea que su hijo comenzará a poder ir de cuerpo satisfactoriamente después de afianzar una rutina para orinar.

PASO 5: RECOPIACIÓN DE DATOS

La “Hoja de datos para aprender a ir al baño solo” detalla todos los pasos que son necesarios para aprender a ir al baño. Las hojas lo ayudarán a realizar un seguimiento del progreso de su hijo durante este proceso y, también, a ver si necesita más (o menos) ayuda. Consulte la “Hoja de datos para aprender a ir al baño solo” para obtener instrucciones paso a paso sobre cómo completar el formulario.