

ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

EN SUS MARCAS?

Su niño/a está interesado/a en usar el baño?

Su niño/a puede subirse y bajarse los pantalones rápidamente?

Su niño/a solamente orina un par de veces al día?
(Eso significa que su niño/a tiene la habilidad de “contener” las ganas.)

Su niño/a entiende que significa estar mojada, estar seca, que son pantalones, que es baño, que es orín (pi pi) y que es defecar (pu pu)?

Más importante — su niño/a puede entender y seguir instrucciones como “Ven acá, por favor” y “Siéntate, por favor”?

LISTOS?

Si su niño/a demuestra las señas discutidas previamente por lo menos por tres meses, entonces es ya tiempo de empezar.

Usualmente esto pasa entre los 24 y 30 meses de edad, pero cada niño/a es diferente.

FUERA!

¡Haga saber a su niño/a que todos usan el baño! Deje la puerta del baño abierta, mientras usted use el baño y haga saber a su niño/a que es lo que está haciendo. Muestre a su niño/a su orín o sus heces fecales y enséñele a como largar el baño.

Empiece una rutina. Use el baño cuando usted se levante, cuando usted salga de casa, y antes de dormir. ¡Y también usted tendrá que aprender las veces en que su niño/a necesita usar el baño, para que usted pueda ayudar a su niño/a a usar el baño en tiempo!

Use una sillita de baño o un anillo pequeño de baño. Si usted usa una sillita de baño, póngala dentro del baño.

Para empezar, haga sentar a su niño/a en la sillita de baño sin el pañal unas cuantas veces al día. Lea un libro a su niño/a o préstele un juguete para que el/ella pueda usar, mientras esté sentado/a en el baño.

Quédese en el baño con su niño/a, aunque el/ella solo esté sentado/a, y reconozca el esfuerzo de su niño/a por haber tratado.

Use refuerzo positivo como stickers y otros premios cuando su niño/a tenga éxito al usar el baño.

Cuando usted vea a su niño/a retorcerse, o que se este agachando, o cuando se agarre las partes genitales, usted debe responder rápidamente. Reconozca el esfuerzo de su niño/a por hacerle saber a usted que el/ella necesita usar el baño.

Gracias a los estudiantes de la **Licenciatura en Ciencias de la Salud de la UMKC** por su ayuda con la investigación y el contenido.

ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

PARA NIÑOS

Evite el rociado de orín de su niño! Empiece a enseñar a su hijo a orinar sentado, hasta que el se sienta cómodo al saber cuando tenga que usar el baño, como llegar a tiempo al baño y a como orinar.

Cuando su niño ya empiece a pararse, use una escalerita o una sillita de baño hasta que su hijo pueda alcanzar el inodoro.

Tire unos Cheerios de cereal dentro del inodoro para que su niño practique tiro al blanco!

PARA NIÑAS

Las niñas también rocían orín, especialmente si están sentadas en la parte de atrás del inodoro con las piernas apartadas para mantenerse sentadas. Enseñe a su hija a mantener las piernas cerradas y rectas por delante hasta el borde del inodoro, para prevenir un desastre.

Vestidos para las niñas son mas fáciles de manejar que usando pantalones, pero a la misma vez también los vestidos pueden mojarse y/o estorbar. Pero puede enseñar a su niña a meter la falda del vestido dentro del collar del cuello, para mantener el vestido seco y que no la estorbe.

Para evitar infecciones urinarias, enseñe a su niña a limpiarse de la parte de adelante hacia atrás. O puede enseñar a su niña a limpiarse las partes privadas por separado, usando papel higiénico para su orín y usar otro pedazo para limpiar sus heces fecales.

OTROS CONSEJOS PARA SU ÉXITO

Celebre con su niño/a la graduación de dejar los pañales de entrenamiento y empezar a usar ropa interior.

Durante y después de la enseñanza a usar el baño, evite ropas como: overoles, cinturones y ropas de una pieza para prevenir accidentes y que sea más fácil de bajar la ropa.

Si su niño/a todavía se orina por la noche, use los pañales de entrenamiento hasta que el/ella aprenda a estar seco/a hasta el día siguiente.

Use un cobertor plástico de colchón, para que sea fácilmente limpiar accidentes que puedan pasar por la noche.

Recuerde, el entrenamiento para aprender a usar el baño puede tomar varias semanas hasta meses, y la mayoría de los niños/as tiene accidentes por lo menos seis meses durante y después del entrenamiento, por eso usted debe ser paciente!

Si su niño/a no esta interesado/a o si el/ella demuestra resistencia a aprender a usar el baño, es recomendado tratarlo después de un tiempo nuevamente. Aunque usted este lista, su niño/a tal vez no lo este!

MENCIONES

Au, S., & Savinoha, P. (2008). Stress-free Potty Training: A Commonsense Guide to Finding the Right Approach for Your Child. New York: AMACOM, American Management Association.

Mayo Clinic Staff (2011, November 16). Potty training: How to get the job done. Retrieved from www.mayoclinic.org.

Christopherson, E.R., Mortweet, S.L., & Daughtry, H. D., Sr.. (2003). Parenting that Works: Building Skills That Last a Lifetime. Washington, DC: Magination Press.

Blum, N.J., Taubman, B., & Nemeth, N. (2003). Relationship between age at initiation of toilet training and duration of training: a prospective study. *Pediatrics*, 111(4), 810-814.

