

Entrenamiento Para el Baño

(Toilet Training)

El entrenamiento para ir al baño es un proceso por el cual atraviesa cada niño (y cada padre). Muchos padres piensan que este proceso será muy largo y difícil. Sin embargo se pueden reducir las dificultades si los padres esperan hasta que sus niños estén listos para aprender, y si los entrenan de manera, consistente, lógica, y casual. La habilidad para aprender a ir al baño, no ocurre automáticamente cuando los niños cumplen cierta edad. Más bien, sobre el curso de varios meses, los niños se preparan física y emocionalmente para enfrentar este obstáculo.

A continuación se ofrece información que ayudará a los padres a decidir cuando es el mejor momento para comenzar a entrenar a sus niños, los métodos mas apropiados, y consejos que ayudarán a facilitar este proceso. Al leer este material, los padres deben tener en cuenta que la clave para el éxito del entrenamiento es no prestarle demasiada atención.

Quando Comenzar el Entrenamiento para el Baño

Los padres deben de considerar varias cosas antes de decidir cual es el momento apropiado para comenzar en entrenamiento.

***La edad del niño.** La mayoría de los niños dan indicios de estar preparados para este entrenamiento entre los 24 y 30 meses de edad. Este margen es demasiado amplio. El momento apropiado para que el niño pueda ser entrenado depende de él, y la edad durante la cual se le puede enseñar varía de acuerdo al niño. Generalmente, a los 30 meses de edad, los niños dan muestras de estar listos para aprender. Antes de los 24 meses de edad, la mayoría de los niños no tienen la capacidad física para controlar las evacuaciones intestinales, ni la orina. De hecho, pocas veces están conscientes de estas funciones corporales. Por lo general, entre más crecido esté el niño cuando se comienza el entrenamiento, más rápido aprenderá. Los niños pueden resistirse si el entrenamiento empieza antes del tiempo apropiado.

***Otras señales de preparación.** La edad del niño no es la única indicación de la preparación para el entrenamiento. Debe de haber otras señales de preparación para que el entrenamiento efectivo (vea abajo). Si los padres empiezan el entrenamiento antes de que el niño esté listo, encontrarán mucha frustración (para

ellos y para su niño). Los niños puede resistirse si el entrenamiento empieza antes de que ellos esten listos.

***El niño.** Es importante que los padres permitan que el niño tome la iniciativa durante este proceso. Si el niño muestra interés en aprender a ir al baño por si mismo, los padres deberían comenzar el entrenamiento. Si el niño se resiste, sería mejor esperar. Es imposible forzar a un niño a que aprenda a ir al baño por si mismo.

***Tensiones.** No es bueno comenzar el entrenamiento para ir al baño cuando hay tensión en la familia (ej. nacimiento de un nuevo bebé, cambio de casa, de niñera, etc.). En estas circunstancias, es mejor esperar hasta que todo se haya calmado, para evitar frustración y desiluciones.

¿Cuanto Tiempo Durará?

Recuerde que cada niño es diferente. Algunos niños están listos antes que otros. Hay niños que una vez que empiezan, pronto aprenden, y hay otros que toman mas tiempo. Para la mayoría, el control de las evacuaciones intestinales sucede primero, seguido por el control de la orina. Control de la orina por la noche se logra en muchos casos al final del entrenamiento, y hay veces que no se logra hasta después de que el niño ha aprendido a controlar su orina durante el día. No es raro que niños de 4 a 5 años de edad se orinen ocasionalmente en la cama.

Las Señales de Preparación

La mayoría de los niños dan indicios de estar listos par aprender a ir al baño sin ayuda. Estos indicios generalmente aparecen como a los 18 meses, y son mas comunes entre los 24 y 30 meses de edad.

La Preparación Física

La preparación física indica que el cuerpo del niño es capaz de controlar las funciones de evacuación y orina.

***El niño permanece seco.** Un indicio de que el niño está listo para aprender es que se mantiene seco por un par de horas. Por ejemplo, el pañal permanece seco después de haber dormido durante el día, cuando despierta por la mañana, etc.

***El niño orina más cada vez.** En lugar de orinar solo un poco en el pañal, un niño que está listo para aprender a ir al baño sin ayuda, orina cada vez mas.

***La urgencia de ir al baño es más frecuente.** Los padres notarán que a cierta hora del día, los niños quieren ir al baño, por ejemplo: después de comer, o después de haber dormido durante el día.

***El niño indica la necesidad de ir al baño.** Los niños a menudo indican que necesitan orinar o hacer del baño. Por ejemplo, hacen gestos, se les pone roja la cara, hacen gruñidos u otros sonidos, o pueden dejar de hacer lo que estan haciendo. Algunos niños hasta pueden retirarse a un lugar privado.

Estas señales indican a menudo que los niños están conscientes de la necesidad de orinar o ir al baño.

La Preparación Emocional

Estas son indicaciones de que los niños están listos emocionalmente para aprender a ir al baño sin ayuda.

***El niño pide que le cambien el pañal.**

Muchos niños se sienten incómodos cuando sus pañales están mojados o sucios y piden que se los cambien.

***El niño pide que le pongan calzoncillos en lugar de pañales.** Muchos niños expresan el deseo de ponerse calzoncillos de "niño o niña grande", en lugar de ponerse pañales.

***El niño busca un lugar privado cuando necesita ir al baño.** Muchos niños quieren estar solos cuando orinan o evacúan. Esto indica que el niño puede aguantarse un poco la urgencia de ir al baño.

La Preparación General

Aquí hay otras cosas importantes que el niño debe poder hacer antes de que se comience el entrenamiento:

***Seguir instrucciones simples.** El niño debe ser capaz de entender y obedecer direcciones simples. El o ella debe estar dispuesto(a) a cooperar con las indicaciones de los padres.

***Habilidad de caminar.** La habilidad de poder caminar es muy importante, porque para poder entrenarlo, el niño debe de caminar al retrete, especialmente si tiene que hacer del baño de urgencia.

***Poder ponerse y quitarse el pantalón.** El niño debe ser capaz de quitarse la ropa. Es práctico que los padres le compren ropa que se puede quitar y poner fácilmente.

***Entender la idea de usar el retrete.** El niño debe ser capaz de entender para qué es el retrete y la importancia de saber usarlo.

***Entender la relación entre orinar y evacuar en el retrete y mantener pañales limpios.** El niño debe ser capaz de entender que si usa el retrete, su pañal estará limpio y seco.

***Entender el lenguaje de ir al baño.** El niño debe ser capaz de entender el lenguaje que se utiliza para entrenarlo a ir al baño. No importa lo que los padres le llamen a ir al baño(ej. pipí, popó, etc.). Lo importante es que los términos que usen sean consistentes. Por ejemplo, si los padres se refieren al orinar a "hacer del uno", deben usar esta frase todo el tiempo. Y todos en la casa deberían usar la misma expresión.

***Querer complacer a otros (a los padres).** Es común que los niños pasen por un periodo negativo como a los 2 años. Durante este tiempo, muchos niños expresan un gran deseo de independizarse. Muchas veces se niegan a cooperar solo para ver las

consecuencias. Este comportamiento negativo puede hacer que el entrenamiento se convierta en una batalla entre padres e hijos. Es por esto que los padres deberían esperar hasta que los niños hayan pasado por esta etapa antes de comenzar el entrenamiento. Después de esta período, los niños comienzan a calmarse un poco y a estar más dispuestos a cooperar con simples peticiones. Es común que los niños, después de haber pasado por esta etapa, estén más interesados en complacer a sus padres que en establecer su independencia. Recuerde, cada niño pasa por esta etapa a diferente edad.

***Tener la habilidad de decirle a otros que necesita ir al baño.** El niño debe ser capaz de hacerle saber a los padres o a alguien más, por medio de acciones o palabras que necesita ir al baño.

***Poder sentarse quieto por un corto tiempo.** Es necesario que los niños que estén aprendiendo a ir al baño puedan sentarse quietos. Es lógico entonces, que los niños sean capaces de sentarse quietos cuando están en el retrete. Cabe recordar que para asegurar el éxito del entrenamiento, y para evitar frustraciones y desalientos, es importante que los padres esperen hasta que el niño esté listo para aprender. Los niños deben ser capaces de hacer la mayoría de las cosas mencionadas anteriormente.

Equipo

Aquí hay una lista de las cosas que los padres deben comprar antes de comenzar el entrenamiento.

***El asiento.** Una de las primeras cosas que se debe de hacer al decidir que el entrenamiento debe comenzar es comprar el asiento urinal. Hay dos tipos de asientos. Uno es tipo silla, el cual se puede colocar en el suelo. Algunos niños prefieren este tipo de asiento porque es de tamaño pequeño y es fácil para subirse y bajarse. El otro tipo de asiento está diseñado para colocarse sobre el retrete. Algunos niños prefieren este tipo porque ellos quieren usar el retrete para "gente grande", al igual que papá y mamá. Si los padres prefieren comprar este tipo de asiento, deben asegurarse de proveer escalones firmes o un banquito para que el niño pueda subirse y bajarse sin dificultad. También es importante que los pies del niño descansen en un banquito o en el suelo cuando están en el asiento. Esto facilitará la evacuación porque los músculos de las piernas se pueden utilizar para ayudar a hacer del excusado. Muchos profesionales recomiendan asientos pequeños por varias razones: el niño o la niña aprecia su asiento como su propiedad, Otra razón es porque los niños se pueden subir y bajar con facilidad. Serán capaces así, de ir al baño más independientemente y los padres no tendrán que cargar al niño para subirlo o bajarlo del retrete. Muchos niños prefieren que sus pies toquen el suelo, lo cual los hace sentir más seguros. Cuando los padres escojen un asiento para entrenar, deberían permitir que sus niños ayuden a tomar

decisiones en cuanto al asiento se refiere. Si se compra cierto tipo de asiento, y el niño prefiere el otro, los padres deberían de estar dispuestos a ser flexibles y cambiar el asiento, si es necesario.

***Ropa apropiada.** Durante el periodo de entrenamiento, será mas conveniente que los niños usen ropa que se puede quitar y poner fácilmente. Los pantalones flojos con cintura elástica son fáciles para que los niños se los puedan quitar y poner. Los padres deberían evitar ropa con broches y botones complicados durante el entrenamiento.

***Pantaloncitos para entrenarse / pañales tipo calzoncillos.** La idea de ponerse pantaloncitos es a menudo un gran incentivo cuando los niños comienzan a entrenarse. Muchos niños y niñas quieren ponerse pantalones de "niño" o "niña" grande. Sin embargo, probablemente es mejor si los padres se esperan hasta que su niño ha aprendido a controlar la orina o la evacuación por un tiempo, antes de cambiar de pañales a pantaloncitos. Esto evitará frustración entre padres e hijos. Cuando se cambia por primera vez a pantaloncitos, lo padres deberían continuar usando pañales durante la siesta del mediodía y durante la noche. Los pantaloncitos para entrenar son más incómodos que los pañales si los niños se orinan en ellos. Este es otro incentivo para que los niños aprendan a mantenerse secos (después de haber logrado cierto éxito en el entrenamiento).

***Premios.** Algunos padres utilizan premios como una forma de alentar a sus hijos a que

aprendan a ir al baño por si mismos. Los padres usan actividades especiales, regalos, etc., como premio al progreso. Dichos premios, si se utilizan, deberían reservarse para ocasiones cuando el niño va directamente al baño y orina o evacúa por si mismo. Premios más grandes, como un viaje al parque con Papá y Mamá pueden ser usados con menos frecuencia, por ejemplo, cuando el niño se mantiene seco por varios días consecutivos. Los premios deberían ser descontinuados una vez que el niño va consistentemente al baño por si mismo.

***Una gráfica.** Es buen estímulo el uso de una gráfica para anotar el progreso del niño. Al niño se le puede permitir por ejemplo, poner una estrella en su gráfica cada vez que orina o hace del baño en el retrete.

Comenzando

A continuación hay algunas cosas que los padres pueden hacer con sus hijos para ayudarles a prepararse para el proceso de entrenamiento. Es mejor si esto toma lugar mucho antes (semanas o meses) de que el entrenamiento serio comience.

***Lea libros con sus hijos acerca del entrenamiento para ir al baño antes de empezar el entrenamiento.** Existen libros y videos que padres e hijos pueden leer y ver juntos. Algunos libros y videos hablan de algún método específico para entrenar a los niños; habrá otros que están diseñados para alentar a los niños y animarlos a entrenarse. Los padres deberían de escoger libros y/o

videos que estén de acuerdo con sus propias ideas o filosofía.

***Si usted está de acuerdo, permita que el niño o la niña observe a su papá o mamá (del mismo sexo) o quizás a un hermano o hermana cuando van a usar el baño.** Los niños toman como ejemplo a padres y hermanos mayores. Lo que ellos miran hacer, a menudo quedarán hacer ellos también.

***Compre un asiento para entrenar.** Los padres deberían comprar el asiento que van a utilizar, meses o semanas antes de que el entrenamiento comience. También es buena idea permitir que el niño exprese su opinión cuando se escoje el asiento. Por ejemplo, se le puede permitir al niño escojer el color que prefiera. Comprando el asiento mucho antes de comenzar el entrenamiento, permitirá que el niño se familiarize con el. Los padres pueden sugerir que el niño decore el asiento, pintándolo o escribiendo su nombre. Así, estará claro que el asiento le pertenece a el. Al principio, el asiento puede ser colocado en una de las salas principales de la casa, por ejemplo, el estudio, donde el niño podrá verlo durante el día. Aquí, el niño estará inclinado a practicar, sentándose y familiarizándose con el asiento. Conforme la fecha del comienzo del entrenamiento se aproxima, el asiento se puede mover y poner en el baño.

***Decida y enseñe el lenguaje para el baño.** Su niño necesitará aprender el vocabulario pertinente al baño o excusado. No importa lo que le llame a las cosas (ej.

pipí, popó, etc.), siempre y cuando el niño y las personas que lo cuidan sepan el significado.

***Promueva el conocimiento del cuerpo.** Asegúrese de que su niño entienda las partes básicas del cuerpo que están asociadas con el entrenamiento del baño. Su niño debe saber de donde viene la evacuación intestinal y la orina .

***Promueva el conocimiento de las funciones corporales.** Algunas veces los niños avisan que van al baño. Por ejemplo, dejan de hacer lo que estan haciendo, gruñen o la cara se les pone roja. Los padres deben ayudar a sus hijos a nombrar estas acciones, así el niño pronto asociará estas señales con la necesidad de orinar o ir al baño. Algún tiempo antes de que el entrenamiento comience (es bueno comenzar temprano), los padres deberían empezar a nombrar y señalar estos tipos de comportamiento. Por ejemplo, si un padre nota que el niño se sienta y gruñe (y se ensucia en el pañal), puede nombrar esta acción diciendo, "¡Oh, estás haciendo del baño!"

***Discuta el entrenamiento, y prepare a su hijo a la experiencia que se aproxima.**

Los padres pueden ayudar a sus hijos a entender el proceso de ir al baño, explicándoles que el uso del baño el algo que todo mundo hace, incluso papá y mamá. Los padres también pueden mencionar, cuando cambian el pañal, que "mamá hace del baño en el retrete." Decir esto ayudará al niño a

desarrollar su conocimiento del uso del retrete.

***Acuérdese de mantener una actitud positiva.** Para asegurarse de que el entrenamiento sea una experiencia agradable para todos, especialmente los niños, es importante una actitud positiva. El entrenamiento es una etapa durante la cual el niño necesitará la ayuda y el aliento de los padres.

***Espere y prepárese para accidentes.** Accidentes son comunes y un aspecto normal del entrenamiento. El entrenamiento es un proceso de aprendizaje, y tomará algún tiempo para que los accidentes dejen de suceder. En lugar de regañar o castigar cuando suceden accidentes, los padres deberían ofrecer aliento, por ejemplo, pueden decir algo como, "Está bien. Los accidentes nos suceden a todos." La limpieza de accidentes debería ocurrir sin mucho escándalo y el incidente no debería comentarse más. Si los padres notan que su niño ha tenido un accidente, deberían guiarlo al baño a tratar de "terminar" la evacuación en el retrete.

***Nunca castigue.** Es importante que durante el proceso de entrenamiento, los padres no critiquen o castiguen a sus hijos si suceden accidentes. Estos accidentes deberían tratarse de manera casual, y la resistencia a cooperar con cualquier aspecto del entrenamiento debería de tratarse de la misma manera. El castigo, las críticas, y la vergüenza solo desalentarán al niño, lo cual empeorará los problemas.

Los Pasos a Seguir

***Despeje su calendario.** Los padres deberían hacer planes para estar en casa lo más que se pueda durante el comienzo del entrenamiento. Las actividades fuera de casa deberían limitarse, cuando menos al principio. Una vez que los padres han decidido empezar el entrenamiento, es importante tratar de permanecer en casa lo más que se pueda. Los padres deben estar disponibles para sus hijos y ofrecerles aliento, elogiarlos, etc. Al principio será más fácil que los padres entrenen a sus hijos en su propia casa. Esto ayudará a disminuir distracciones o interrupciones. Sería buena idea comenzar el entrenamiento durante un fin de semana, especialmente si los dos padres trabajan.

***Sugiera el próximo paso.** Después de que el niño se sienta bien en el asiento con su ropa puesta, es tiempo de proseguir. Los padres podrían sugerir que el niño se baje los pantalones y se siente en el retrete. Recuerde, los padres deben tomar las cosas con calma al principio, haciendo un par de sugerencias, y poco a poco hacer sugerir más seguido durante el día. Recuerde, es importante que los padres no forcen al niño. En lugar de esto, los padres deberían dejar que el niño tome su propio paso. Si él o ella se resiste, los padres pueden intentar otra vez. Al principio los padres tendrán que ayudar a sus hijos a bajarse los pantalones y a quitarse su pañal.

***Sugiera que el niño evacúe.** Una vez que el niño se siente cómodo bajándose los pantalones y sentándose en el asiento por varios minutos, es bueno sugerir que el niño orine o evacúe en el retrete. Si los padres tienen idea a que hora del día el niño orina o hace del baño (ej. temprano en la mañana, después de comer, antes de ir a jugar, después de jugar), los padres deberían de guiar al niño al baño y sugerir que use el retrete. Esto mejorará las posibilidades de éxito. Si los padres notan que el niño está orinando o evacuando en el pañal, deberían de guiarlo al baño para que termine allí.

***Enseñe limpieza (ej. limpiase, lavarse las manos, etc.)** Una vez que el niño empieza a bajarse los pantalones y se sienta en el retrete, es propicio para que los padres le enseñen al niño como limpiarse después de orinar (las niñas), o después de evacuar. Para las niñas, es importante que los padres les enseñen a limpiarse del frente hacia atrás, para reducir el riesgo de propagación de bacteria. Es propicio durante este tiempo enseñarles a los niños como lavarse y secarse las manos cada vez que van al baño. Es importante enseñar a los niños hábitos adecuados de aseo personal desde el principio.

***Elogie los esfuerzos.** Los padres deberían elogiar de manera constante. Ellos deberían elogiar al niño cada vez que el pañal esté seco, cada vez que el niño trata de ir al baño por si mismo, cuando hace del baño, y cuando se limpia después de hacer del baño. Sin embargo, los padres deben tener cuidado de no elogiar demasiado,

porque no es bueno hacer mucho escándalo durante el proceso. Los padre deberían de evitar regañar a sus hijos cuando suceden accidentes (sucederán!). Los padres deben recordar que una de las cosas mas importantes que ellos pueden hacer durante este proceso, es mantener una actitud positiva, calmada y alentadora.

***Ofresca incentivos extras para el éxito.** Si el niño orina o hace del baño en el retrete, este sería el momento indicado para que los padres den premios o incentivos, si los usan.

Una Vez Que el Entrenamiento Va Bién...

Cuando las cosas van bién por un tiempo, los padres deben de comenzar a considerar ponerle fin al proceso. Aquí hay algunas sugerencias.

***Termine gradualmente las prácticas.**

Una vez que las cosas van bién, los padres deberían descontinuar las prácticas, y gradualmente cambiarlas solo cuando se necesitan. Los recordatorios también deberían ser eliminados, para que el niño gradualmente sea responsable de su propio entrenamiento. Los padres deberían continuar elogiando el esfuerzo del niño.

***Fomente El Entrenamiento Independiente**

Los padres deberían gradualmente animar a sus hijos a tomar pasos para independizarse. Por ejemplo, los padres pueden empezar enseñándole al niño a bajarse y subirse el pantalón. También pueden cambiar de pañales a pantaloncitos de entrenar o

pañales tipo calzón. Después, los padres pueden enseñarle al niño a limpiarse por sí mismo. Estos pasos pequeños y graduales lograrán el propósito de que eventualmente, el niño pueda ir al baño por sí mismo.

***Descontinúe gradualmente los premios.**

Una vez que el éxito en el baño es consistente, los premios deberían discontinuarse. Los padres deberían de hacer esto gradualmente, limitando los premios para ocasiones especiales, por ejemplo, cuando el niño va al baño, se limpia y se lava las manos, todo por sí mismo.

***El entrenamiento fuera de casa.**

Una vez que se ha conseguido el éxito en casa, los padres deberían comenzar el entrenamiento en otras partes, (ej. restaurantes, casa de parientes o amigos, etc.). También sería buena idea que los padres compraran un asiento portátil y tenerlo en el carro para usar durante viajes largos. De esta manera los padres no se tendrán que preocupar de encontrar un baño público cuando van de viaje.

***Prepárese para las recaídas.**

Es normal y común que los niños tengan accidentes una vez que el entrenamiento ha progresado. Los accidentes suelen ocurrir cuando hay cambios o estrés. Los padres deben de permanecer calmados, y elogiar el éxito del niño y evitar los castigos y/o regaños.

Finalmente...

El entrenamiento para ir al baño es un proceso natural que cada niño o niña debe

experimentar. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que el entrenamiento sea relativamente fácil para ellos y para sus hijos. Una clave muy importante para el éxito del entrenamiento es esperar hasta que el niño esté listo emocional y físicamente para controlar su orina y evacuaciones intestinales. El momento en el cual un niño está listo varía de niño a niño. Los padres deben poner atención a las señales de preparación, para determinar si el niño está listo para el entrenamiento. Los padres deben de recordar siempre que si el niño se resiste al entrenamiento, no deberían de forzarlo. No deberían de convertir el entrenamiento en una batalla. La mayoría de los problemas con el entrenamiento ocurren porque alguien (usualmente el padre) está forzando las cosas. Si las cosas no están funcionando, los padres pueden tratar en otra ocasión.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org