



Aprender a ir al baño Toilet Learning

No hay una edad establecida para que su hijo empiece a aprender a ir al baño o para que use el aseo de manera independiente. Comience a enseñarle cuando le vaya mostrando que está listo. Haga que esta actividad sea una experiencia positiva. Su hijo descubrirá una nueva habilidad y tendrá una sensación de logro.

¿Por qué ahora se llama “aprender a ir al baño” en vez de “entrenamiento para ir al baño”?

Se usa el término “aprender a ir al baño” porque es importante seguir las señales que le da su hijo. También es importante aceptar que cada niño es diferente y que usará el baño cuando esté listo para ello.

Algunas formas de aprendizaje para ir al baño son guiadas por un adulto, tienen un plazo establecido y no siempre garantizan que el niño esté listo para el aprendizaje antes de comenzar.

Aprender a ir al baño implica que el niño aprende a:

- Reconocer cuando está a punto de orinar o defecar
- Comunicar lo que está a punto de suceder y pedir ayuda si la necesita
- Controlar las ganas hasta que esté sentado en el orinal infantil (bacinica)

No presione a su hijo para que use el baño. Acelerar el proceso podría hacerlo más difícil y frustrante para ambos. Tenga paciencia, su hijo está aprendiendo una nueva habilidad.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está listo para aprender a ir al baño?

La mayoría de los niños muestran interés en aprender a usar el baño entre los 24 y los 48 meses de edad. Sin embargo, no todos los niños mostrarán interés durante este rango de edad. Para algunos niños, es posible que la familia quiera considerar un enfoque más orientado a los objetivos.

Como mínimo, su hijo debe estar cómodo sentado en el inodoro durante unos minutos y tener una postura adecuada cuando esté sentado.

Su hijo podría estar listo para aprender a ir al baño si usted responde “sí” a la mayoría de las preguntas:

- ¿Puede su hijo caminar hasta el inodoro o el orinal infantil?

- ¿Puede su hijo sentarse por sí mismo en el inodoro o el orinal infantil?
- ¿Su hijo permanece seco durante varias horas seguidas?
- ¿Puede su hijo seguir instrucciones simples, de 1 o 2 indicaciones, como “¡vamos al baño!”?
- ¿Puede su hijo avisarle cuando necesita ir al baño?
- ¿Puede su hijo bajarse la ropa interior sin ayuda?

Otra señal de que su hijo posiblemente esté listo para empezar a aprender a ir al baño es cuando le muestre que quiere ser más independiente.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los niños se desarrollan y aprenden nuevas habilidades a diferentes ritmos y de maneras únicas. Teniendo en cuenta que cada niño es diferente, debe considerarse una variedad de enfoques y estrategias para aprender a ir al baño.

¿Cómo puedo presentar la idea de aprender a ir al baño?

Para comenzar, compre un orinal infantil (bacinica) y colóquelo en el aseo, junto al inodoro, o compre un asiento reductor para inodoro que se pueda ajustar sobre el asiento normal. Un orinal infantil podría ser de mayor ayuda porque su hijo tendrá un buen apoyo para los pies. Si usa el inodoro, proporcione a su hijo un taburete estable que pueda usar para subirse al inodoro. Puede explicarle: “Cuando estés listo, puedes usar la bacinica como mamá y papá usan el inodoro”.

Permita que su hijo le vea usar el baño. Invítelo a ir con usted al cuarto de aseo. Siéntense a leer una revista y ofrézcale uno de sus libros favoritos para leer. Le está enseñando a relajarse y a dejar que la naturaleza siga su curso. No apresure a su hijo.

En algún momento, su hijo querrá sentarse en el orinal infantil (bacinica) o usar el inodoro como usted. Elogie a su hijo por querer sentarse en el inodoro.

¿Cómo puedo empezar a enseñarle a mi hijo a ir al baño?

Comience adoptando un enfoque centrado en el niño que tome en cuenta las necesidades, los intereses y las capacidades de su niño. No hay una estrategia única para aprender a usar el baño.

Una estrategia es hablar sobre ir al baño en el orinal infantil (bacinica) y mantener el orinal a mano. Puede empezar a enseñar cómo ir al baño dejando que su hijo se siente en el inodoro completamente vestido. Después, intente poner a su hijo en el inodoro después de un cambio de pañal. Más adelante, ponga a su hijo en el inodoro u orinal infantil varias veces al día (por ejemplo, después de que se despierte, después de las comidas, antes de las siestas y la hora de acostarse por la noche) para animarle a crear una rutina de ir al baño.

Aliente a su hijo a que le diga cuando quiere usar el baño, y elógielo cuando lo haga (¡incluso si no se lo dice a tiempo para llegar al baño!). Cuando su hijo sienta ganas de orinar, tendrá que ir al baño muy rápido. Con el paso del tiempo, su hijo podrá controlar las ganas de orinar durante periodos más largos de tiempo.

Aliente y elogie las acciones y los logros de su hijo. Concentre su elogio en la acción en lugar de en lo bien que se porta. Use comentarios como “¡Qué bien, has hecho pipí en la bacinica!”, en vez de “¡Qué niño tan bueno!”. Sea siempre agradable y use una voz amable.

A continuación, le proporcionamos algunas sugerencias para ayudar a su hijo a empezar a usar el baño:

- Para comenzar, espere hasta que haya un momento en el que no ocurran otros grandes cambios en la vida de su hijo
- Asegúrese de que todos los que cuidan de su hijo sigan las mismas pautas que usted en relación con el aprendizaje del uso del baño. Esta coherencia le ayudará a su hijo a aprender
- Los niños pueden asustarse cuando se tira de la cadena, por lo que debe tener esto en cuenta. Los inodoros desconocidos a menudo asustan a los niños pequeños. Lleve el orinal infantil con usted hasta que el niño se sienta cómodo usando el baño fuera de casa
- Los niños varones generalmente primero aprenden a orinar sentados. Esto está bien. Pueden aprender a orinar de pie más adelante
- Ayúdele con la limpieza, especialmente después de las deposiciones. Es posible que esto sea necesario hasta la edad preescolar. Enseñe a las niñas a que se limpien desde adelante hacia atrás
- Enseñe a su hijo a que se lave las manos con agua y jabón después de usar el inodoro o el orinal infantil
- Esté preparado para detener el proceso de aprendizaje, si es necesario, y a empezar de nuevo

¿Debo seguir poniéndole pañales a mi hijo mientras está aprendiendo a ir al baño?

Algunos niños aprenden a controlar tanto la micción como la defecación al mismo tiempo, pero controlar la orina es más difícil. También, algunos niños serán reacios a hacer deposiciones en el inodoro cuando empiecen a usarlo.

Puede elegir dejar que su niño pequeño vaya sin ropa interior por zonas de la casa o del jardín que se pueden limpiar fácilmente. Esto le permite a su niño pequeño a sentarse en el orinal infantil (bacinica) rápidamente cuando sienta ganas de ir al baño. Si su hijo rechaza defecar en el inodoro, permítale que lo haga en el pañal para evitar que llegue al estreñimiento.

Cada niño tiene una disposición diferente a la hora de renunciar a los pañales. Algunos niños se sienten más seguros si los usan durante la noche durante mucho tiempo después de que permanezcan secos con regularidad. Otros tienen tanta confianza en sí mismos que se niegan a usarlos después de una semana de éxito.

Pruebe a usar ropa interior de algodón o pañales de entrenamiento después de ir al baño con éxito durante una semana. Haga que esto sea un momento especial.

¿Cómo puedo ayudarle a mi hijo a tener éxito en este proceso?

Durante el primer año, el aprendizaje puede sufrir interrupciones. Si su hijo rechaza usar el orinal, pare el entrenamiento durante 1 a 3 meses, hasta que su niño vuelva a mostrar señales de que está listo para volver a intentarlo. Tenga en cuenta que los cambios como mudarse a una casa nueva, comenzar a ir a un jardín de infancia, o vivir la llegada de un nuevo bebé puede hacer que el niño pequeño quiera volver a usar los pañales o a que tenga accidentes relacionados con esto. Elogie los esfuerzos de su hijo y trate de no molestarse con los accidentes. Con este tipo de aceptación, su hijo tratará de usar el baño nuevamente después de adaptarse a cualquier cambio que haya ocurrido en su vida.

Recuerde, los accidentes ocurren. Lleve con usted una muda de ropa, por si su hijo tiene un accidente.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si su hijo no usa el baño durante el día a los 4 años de edad o si estuvo usando el baño bien durante 6 meses o más y ahora parece estar retrocediendo.

Para más información

Para saber más sobre el desarrollo infantil, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #92a Su hijo y el juego desde el nacimiento hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92b El desarrollo de su hijo desde el nacimiento hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92c Los sentimientos de su hijo](#)
- [HealthLinkBC File #92e Hora de acostarse](#)