

# La hora del baño



Los bebés y los niños pequeños no siempre necesitan baños diarios, ¡pero a algunos les encanta! Un baño tibio al final día puede ser una rutina bien recibida. También puede producir calma. A continuación presentamos sugerencias para que la hora del baño sea relajante y segura:

- **Tenga todo listo antes de ponerle a su hijo en el agua.** Recoja jabón, champú, toalla, ropa o pijamas limpios, pañales y juguetes.
- **Deje correr el agua y verifique la temperatura.** Si no tiene la temperatura del agua fijada en menos de 120° F (49° C), necesitará probar el agua con su muñeca. Debe sentirse tibia, no caliente.
- **Planee la transición.** No a todos los niños les gusta el baño, y hasta aquellos a quienes les gusta podrían resistirse. A esta edad a los niños les es difícil pasar de una cosa a otra (vea el artículo titulado *Transiciones*). Esto puede suceder aunque estén por hacer algo que les gusta. Facilite el paso hacia el baño con una cuenta regresiva para desvestirse u otro juego tonto.
- **Nunca salga cuando su hijo está tomando baño.** NO ES SEGURO dejarle a su bebé o niño pequeño solo en el baño. Puede ahogarse rápidamente en una poca cantidad de agua, aún en una silla de baño.
- **Hable con su bebé mientras lo baña.** La hora del baño es una gran oportunidad para concentrarse de cerca en su hijo. Como es probable que usted esté sentado al lado de la bañera, le puede prestar toda su atención. Háblele sobre su día. También puede ir nombrando las partes del cuerpo a medida que le ayuda a limpiarlas.
- **Cante la misma canción del “baño” todas las veces.** Podría ser algo como de chapotear o cualquier otra canción (hasta una que usted haya inventado).
- **¡Que sea divertido!** Ni siquiera necesitan juguetes especiales. Algunos objetos de plástico de su cocina (tazas, cucharas, etc.) que floten o se hundan son siempre divertidos.



ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN



Las rutinas como un baño a la noche también ayudan a darle la señal a su hijo de que la hora de ir a dormir está cerca. Una vez fuera del baño, usted puede pasar a otras rutinas de la noche, como cepillarse los dientes, leer cuentos y arroparlo en la cama.