

# Cómo Aprender a Usar el Baño

No hay una manera “correcta” ni una edad perfecta para aprender a usar el baño. La mayoría de los niños aprenden a usar el baño entre los dos y los cuatro años de edad. Aprender a usar el baño es un proceso y tanto usted como su hijo tienen sus propios trabajos que hacer.

## Su responsabilidad es:

- Apoyar a su hijo para que pueda aprender.
- Reconocer que su hijo está a cargo de su cuerpo.
- Dejar que su hijo decida si usar el bacín, el pañal o un pañal tipo pantaloncito (como *Pull-Ups®*) cada día.
- Enseñarle a su hijo las palabras para las partes del cuerpo, orina y movimientos de los intestinos.
- Darle a su hijo lo que necesita para usar el baño (bacín tamaño niño, asiento, banquillo).
- Esperar que ocurran accidentes y responder sin enojo ni castigos.
- Permanecer calmada si el niño usa o no usa el baño.



## La responsabilidad de su hijo es:

- Decidir si va a usar el baño, un pañal o un pañal tipo pantaloncito.
- Aprender las señales de su cuerpo para cuando necesite usar el baño.
- Tratar de usar el baño y decidir cuánto tiempo va a estar sentado.

Encontrar lo que funciona para su familia es clave. Llevará tiempo y muchos accidentes en el camino. Ser paciente le ayudará a su hijo a aprender. Los niños con necesidades especiales pueden necesitar más tiempo para aprender a usar el bacín.

## CÓMO LLEGAR AL ÉXITO

Cada niño aprende a usar el baño a su propio ritmo. Comience el proceso cuando su hijo esté listo. Lea el artículo *Listo para usar el baño* antes de seguir adelante con cualquiera de los pasos.



- **Use un bacín de tamaño para niño o un asiento que se ajuste al baño junto con un banquillo.** El banquillo le ayuda a sentirse estable y le coloca en la mejor posición para tener un movimiento de intestino. Déjele que se siente cando quiera, esté vestido o desnudo. No lo obligue a que se siente.
- **Pregúntele a su hijo durante el día si “necesita ir al baño”.** Use las palabras que usted haya elegido. Esté dispuesta a aceptar “no” por respuesta.
- **Considere dejar que su hijo le observe a usted cuando va al baño.** Los niños pueden aprender de usted como modelo.
- **Déjele quedarse desnudo.** Esto funciona mejor si usted tiene un espacio afuera o pocas alfombras. Sin ropas, su hijo puede sentir exactamente lo que pasa cuando usa el baño.
- **En los comienzos, ofrézcale el bacín a su hijo cada dos horas más o menos.** Luego ofrézcale en momentos específicos durante el día: cuando acaba de despertarse, antes de almorzar, después de la siesta y cuando por lo general podría querer usarlo. Con el tiempo, su hijo reconocerá las señales de su cuerpo y le dirá cuando necesita ir al baño.
- **Si usted está usando un bacín con sillita, deje que su hijo observe cuando usted echa el contenido del bacín en el baño.** Si quiere puede dejarle que baje la palanca para echar el agua. A algunos niños les gusta ver cuando el contenido desaparece y decir “adiós”, pero a otros no les gusta hacer esto.
- **Una vez que su hijo domine cómo es lo de ir al baño, usted puede probar los pantaloncitos para adiestrar.** Son gruesos y ofrecen más protección mientras le permiten a su hijo sentir la humedad cuando comienzan a hacer sus necesidades. Muchas familias usan los pañales tipo pantaloncitos (como los *Pull-Ups*®) pero sepa que estos son muy absorbentes, se sienten igual que un pañal regular y su hijo no sentirá si se ha mojado.
- **Pasar la noche seco a menudo sucede mucho tiempo después de que su hijo está usando el bacín durante el día.** Muchos niños usan los pañales tipo pantaloncitos de noche durante años. Si su hijo está tratando de pasar la noche seco, una sábana de plástico puede ayudar a proteger el colchón.

- **Usted podría usar pañales cuando salen hasta que su hijo pueda estar seco.** Algunos cuidadores hasta viajan con un pequeño bacín. Si no, sepa dónde están los baños en los lugares públicos. Los baños públicos, especialmente esos donde el agua se descarga sola y con fuerte ruido, pueden asustar a los niños pequeños. Quédese cerca y prepárelos para los sonidos. También es posible que su hijo necesite su ayuda para sentarse en los baños más grandes de tamaño adulto.

### **LUCHAS DE PODER SOBRE CÓMO APRENDER A USAR EL BAÑO**

Enfoque el uso del baño sin mucha emoción. Cuando más emocional se muestre usted, más importante parecerá el uso del baño. Este es el caso ya sea que usted se enoja y se molesta por los accidentes o salta de alegría cuando el niño usa el baño. Está bien celebrar, pero ayude a usar lenguaje y elogios que se centran en los esfuerzos del niño. Diga: “Tú fuiste al baño solita. Me dijiste que necesitabas hacer pipí. ¡Luego te sentaste y lo hiciste sola!”

Los niños pequeños están en una fase en la que se están volviendo más autosuficientes. Pero esta nueva independencia les lleva a algunos niños a resistir las reglas. Esto puede causar luchas de poder. Algunos niños hasta tratarán de obtener el control aguantando su pipí o su pupú. Esto de aguantar puede llevar a problemas como el estreñimiento. Si esto sucede, dé un paso atrás y quite la presión. Deje de hablar del bacín por un tiempo. Espere a que su hijo muestre interés otra vez. Si usted necesita apoyo, hable con su Especialista de HealthySteps o el proveedor principal de cuidado de su hijo.

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN

