

Aprender a usar el baño

¿Qué significa aprender a usar el baño?

Aprender a usar el baño o dejar de usar pañales es un proceso. En primer lugar, su hijo debe ser capaz de controlar los músculos de la vejiga e intestinos. Después, su hijo necesita:

- saber que necesita ir al baño;
- controlar la necesidad de usar el baño;
- ir al baño y bajarse los pantalones o la ropa interior;
- usar el baño o una bacinica;
- mantener seca la ropa interior durante el día o la noche.

¿Cómo sé si mi hijo está listo?

Por lo general, los niños están listos para aprender a usar el baño entre los 2 y los 3 años y 1/2 de edad. Esto varía según cada niño. Los padres no deben obligar a sus hijos a aprender a usar el baño. Todos los niños son distintos y aprenden a su propio ritmo. En promedio, los niños tardan ocho meses aproximadamente en aprender a ir al baño. Los niños con retraso en el habla y lenguaje o en el desarrollo pueden tardar más tiempo.

Cuando su hijo presente dos o más de las siguientes conductas, es el momento correcto para comenzar a enseñarle a usar el baño.

- Se mantiene seco durante una siesta.
- Se mantiene seco durante dos horas o más durante el día.
- Quiere que le cambien los pañales mojados o sucios rápidamente.
- Muestra interés por usar el baño o la bacinica.
- Le avisa que necesita ir al baño con palabras, expresiones faciales o posturas.
- Puede seguir instrucciones sencillas.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Compre o pida prestada una bacinica o un asiento especial para el baño para ponerlo sobre el inodoro. Si utiliza un asiento especial para el baño, asegúrese que las piernas del niño toquen el suelo. Coloque un banco para que las piernas de su hijo queden apoyadas en algo firme. Después, siga los siguientes consejos.

1. **Tenga paciencia.** Si se enoja o se frustra, es posible que su hijo no quiera seguir con el aprendizaje.
2. **Prepárese.** Es altamente probable que su hijo tenga accidentes después de aprender a usar el baño. Tenga la cantidad de ropa interior suficiente a mano para que su hijo se cambie si es necesario.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo? (continuación)

3. **Sea positivo.** Celebre los logros de su hijo. Felicite a su hijo cuando se ponga correctamente la ropa interior. Elogie a su hijo cuando se siente en la bacinica sin habérselo indicado.
4. **Sea creativo.** Muéstrole a su hijo que sus muñecos y peluches también utilizan la bacinica. Recompense a su hijo con elogios o premios especiales. Abrácelo, felicítelo, prepárele comidas especiales, llame a sus abuelos o regálele un libro para colorear. Utilice libros y videos para niños para mostrarle el proceso de aprendizaje para usar la bacinica a su hijo.
5. **Sea constante.** Trate de no alternar el uso de ropa interior, pañales y Pull-Ups® durante el transcurso del día. Esto puede confundir a su hijo. Muchos niños seguirán usando pañales durante la noche, porque el aprendizaje nocturno tarda de 6 a 12 meses, incluso más.

¿Qué debo hacer si el aprendizaje de mi hijo demora o experimenta un retroceso?

El progreso de su hijo puede retrasarse o su hijo puede comenzar a tener accidentes. Las causas pueden ser las siguientes:

- **Enfermedad.**
- **Vacaciones o días festivos.** La emoción de estar en un lugar nuevo puede provocar un retroceso en el proceso de aprendizaje de su hijo.
- Situaciones de **estrés** como un cambio en la rutina de su hijo, mudarse de casa o el nacimiento de un hermano.
- **Maltrato sexual, físico o emocional.**
- Niños con **retraso del desarrollo.** Los niños prematuros pueden presentar retrasos en este proceso.
- **Cambios de estación.** Durante el clima cálido los niños juegan al aire libre y no reaccionan frente a la necesidad de usar el baño.

Trate de ayudar a su hijo a relajarse. Mantenga una actitud positiva frente al proceso de aprendizaje para usar el baño. Eventualmente y con su ayuda, su hijo retomará el aprendizaje. Si el estrés es el factor que causa el problema, no castigue a su hijo ni se decepcione. Eso solo aumentará el estrés.

Aprender a usar el baño es un proceso con altos y bajos. Su hijo tendrá días buenos y malos. Si está preocupado, hable con el médico o la enfermera de su hijo.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.