

## Entrenándole Para Usar el Baño

El entrenarle para usar el baño es uno de los desafíos que como padres todos tenemos una opinión en particular. A menudo se juzga a los padres por cuán rápido avancen a sus hijos(as) en diversas etapas del desarrollo, especialmente cuando se trata de enseñarles a usar el baño. A ninguno de mis hijos les entrené a usar el baño antes de los 3 años, y aún yo, cometí el error de criticar a la hija de una amiga que la entrenaron a usar el baño 6 meses más tarde que a mi hija. No sé por qué los padres le dan tanto énfasis a esa etapa. La verdad es que la edad en la cual los hijos(as) estén emocional y físicamente maduros para poder aprender a controlar la vejiga o movimientos intestinales varía grandemente de niño a niño.

## Algunas Indicaciones que Él Está Listo

El éxito en éste entrenamiento depende verdaderamente en cuán preparado esté tu hijo(a) y no tanto en una edad en específico. La mayoría de los hijos, especialmente niños, no tienen la habilidad física

de controlar su vejiga o movimientos intestinales hasta por lo menos los 18 meses de edad. Normalmente, los niños(as) empiezan a mostrar interés en usar el baño aproximadamente a los 2 años de edad, sin embargo, otros niños no están listos hasta los 3 años o más tarde.

## Está Listo Su Hijo(a)?

### Hágase las siguientes Preguntas:

- Le interesa a su hijo(a) el aprender?
- Le intriga el saber lo que es la taza del baño, la tazita entrenadora o el usar calzoncillos?
- Puede su hijo(a) entender y seguir instrucciones básicas?
- Puede avisarle su hijo(a) cuando tenga la urgencia de ir al baño?
- Puede mantenerse sin orinar el pañal por lo menos 2 horas?
- Son predecibles sus movimientos intestinales?
- Su hijo(a) odia traer puesto un pañal sucio?
- Puede su hijo(a) subirse o bajarse los pantalones sin que le ayuden?

Si la respuesta es "Sí" a la mayoría de estas preguntas, quizá sea un indicador que su hijo(a) está listo(a) para empezar el entrenamiento. Si la mayoría de las respuestas fueron "No", quizá necesite esperar un tiempo. Si su hijo(a) ha tenido o está por experimentar un cambio mayor, tal como el mudarse de casa o el arribo de un hermanito nuevo, será mejor esperar hasta que todo vuelva a la normalidad. Un hijo(a) que se oponga a ser entrenado por ahora, quizá esté más dispuesto a hacerlo dentro de algunos meses más adelante.

## Está Lista Usted para Entrenarle?

El empezar el entrenamiento durante momentos de cambios mayores como lo es el de mudarse de casa, viajando, el primer día en la guardería o el arribo de un hermanito nuevo a la familia pudiera hacer ese entrenamiento algo imposible. El entrenamiento para aprender a usar el baño debe suceder durante un período de poco estrés y libre de preocupaciones. Así, podrá enfocar sus esfuerzos, tiempo y atención en su hijo(a).

Algunas cosas que necesitará son:

- Tazita entrenadora
- Calzoncillos de plástico o pañales "Pull-Ups"
- Algunos regalitos o recompensas
- Un banquito

## Empezando EL Entrenamiento!

Empiece alrededor de los 2 años de edad, su hijo(a) tiene un instinto natural por el orden. Le gusta tener su propia repisa para sus juguetes, su propio plato y cuchara, su propia silla y por supuesto, su propio lugar para ir al baño. Una tazita entrenadora pudiera ser menos intimidante que una taza de baño normal y también existe la conveniencia de poder moverla de lugar o llevarse consigo en el carro de ser necesario.

Ponga la tazita entrenadora al lado de la taza normal. Espere a que su hijo(a) vaya al baño a solas con usted. Deje que él(ella) decida sentarse a ir al baño tal y como lo hace papá o mamá. Quizá se siente sin que usted diga nada. Si después de algunos minutos no se sienta por sí solo, siéntelo en su tazita al sentarse usted en la taza. En esta etapa permita que su hijo(a) se siente en la tazita con la ropa puesta, que se siente a leer o simplemente que solo se siente en ella.

Este es el momento de empezar a hablarle en cuanto a usar el baño. Enséñele a su hijo palabras que describan lo que su cuerpo está haciendo como "pi pi" o "po po". El poder hablar con él encunato al baño y poder ver los videos del entrenamiento hace la tarea más fácil.

## Anímelo a Tener Una Rutina

Cuando esté listo a usar la taza del baño o tazita entrenadora, empiece por establecer un horario para ir al baño. Lleve a su hijo(a) a la taza del baño varias veces al día. Haga que se siente en la taza sin el pañal puesto y quédese con él(ella) mientras que esté en el baño. Dele halagos por haber intentado usar el baño, aún cuando solo se siente ahí. Algunos niños les encantan los engomados en una tableta. Otros, disfrutan cuando cantan. Indague cuál recompensa motiva a su hijo(a). Sea positiva y dele halagos cada vez que tenga éxito al intentarlo.

## Removiendo los Pañales

Después de algunos intentos exitosos donde su hijo(a) haya podido ir al baño en la taza, quítele el pañal y deje que ande sin el. Continúe con su rutina de ir al baño. Los pañales para niños mayores o "Pull-ups" dan el efecto de un pañal normal y disminuyen el sentimiento de estar al tanto de su vejiga dado que absorben la pi-pi y el po-po. El no tener nada que le cubra el trasero a su hijo(a) le ayuda a aprender cómo es que funciona su cuerpo. Su hijo(a) quizá no tenga nada que le cubra su trasero por algunos meses. Al salir a la calle, haga que su hijo(a) use el baño antes de salir. Vístale con pantalones holgados sin usar calzoncillos. Mantenga esas salidas fuera de casa breves o lleve consigo la tazita entrenadora. Lleve consigo un cambio de ropa en caso de accidentes. Use los "pull-ups" o calzoncillos de plástico para entrenarle cuando tome una siesta o durante la noche hasta que su hijo(a) haya dominado el entrenamiento. Los protectores de plástico para el colchón pueden ser una muy buena inversión durante esta etapa de entrenamiento. Después de algunos meses de haber logrado el éxito al entrenarle, su hijo(a) podrá graduarse al grado de poder usar calzoncillos y así podrán celebrar el éxito obtenido.

## Accidentes

Tome esos accidentes a la ligera. Van a suceder, especialmente si su hijo(a) se encuentra en un lugar nuevo o esté cansado. Esos accidentes a menudo suceden dado a que su hijo(a) se enfoca demasiado en determinada actividad e ignora sus necesidades. Cuando suceda un accidente, mantenga la calma. No le castigue por haber tenido un accidente. Recuérdale que necesita usar el baño cada vez que tenga ganas de ir al baño y cómo reconocer esas señales de su cuerpo. Ayúdele a aprender a limpiarse él solo para que así le pueda fomentar el cuidar de su cuerpo.

## Sepa Cuando Suspender El Entrenamiento

Si su hijo(a) se reusa a usar la taza del baño o continuamente se hace del baño en los pantalones, quizá no esté listo para ser entrenado . Tome un tiempo y vuélvalo a intentar en unos cuantos meses.

### Resources:

1. Toilet training. American Academy of Pediatrics. <https://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156575&resultClick=1>. Accessed July 16, 2019.
2. Guide to Toilet Training (Copyright © 2003 American Academy of Pediatrics)