



Aprendiendo a ir al baño (I)



El control del intestino y de la vejiga es una destreza social necesaria. Enseñarle a su hijo(a) a usar el inodoro o excusado toma tiempo, comprensión y paciencia. Lo más importante es recordar que no puede apurar al niño para que aprenda a usar el inodoro. La Academia Americana de Pediatría ha creado este instructivo para ayudarlo a guiar a su hijo(a) a través de esta importante etapa del desarrollo social.

American Academy of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

¿A qué edad está listo un niño para aprender a ir al baño?

No hay una edad fija en la que se recomienda iniciar el entrenamiento para ir al baño. El momento adecuado depende del desarrollo físico y psicológico de su hijo(a). Los niños menores de 12 meses no tienen control de la vejiga o de las evacuaciones, y en los seis meses subsiguientes adquieren muy poco dominio. Generalmente, los niños comienzan a mostrar signos de estar listos entre los 18 y los 24 meses de edad, pero algunos podrían no estarlo sino hasta los 30 meses o después.

Su hijo(a) también debe estar listo emocionalmente. Necesita tener el deseo de aprender y no luchar contra el aprendizaje ni mostrar signos de miedo. Si su hijo(a) se resiste mucho, es preferible esperar por un tiempo prudencial. Lo mejor es tener una actitud relajada ante el entrenamiento del niño para ir al baño y evitar enojarse. Recuerde que nadie puede controlar el momento y el lugar en el que un niño orine o defeque, excepto él mismo. Procure evitar un juego de poder. Los niños que están aprendiendo a ir al baño comienzan a darse cuenta de su propia individualidad, buscan modos de poner sus límites a prueba. Algunos podrían hacerlo demorando a propósito sus deposiciones.

Esté pendiente de cualquiera de estos signos que indican que su hijo(a) ya está listo:

- Permanece seco al menos dos horas seguidas durante el día o permanece seco después de las siestas.
- Comienza a tener deposiciones regulares y predecibles.
- Las expresiones de la cara, la postura o las palabras del niño revelan que está a punto de orinar o defecar.
- Puede seguir instrucciones simples.
- Puede ir al baño caminando y sabe desvestirse con algo de ayuda.
- Parece incómodo al tener pañales sucios y desea que se los cambien.
- Le pide usar el inodoro o la bacinilla.
- Le pide usar ropa interior de niño o niña grande.

Cómo enseñarle al niño a que use el inodoro

Decida qué palabras usará

Es importante tener cuidado con las palabras que usará para describir las partes del cuerpo, la orina y las deposiciones. Recuerde que los amigos, vecinos, maestros y otras personas que cuidan al niño también oirán esas palabras. Lo mejor es usar las palabras apropiadas, las cuales no ofenderán, ni confundirán a su hijo o a otras personas.

Evite usar palabras como “sucio”, “malo” o “apestoso” para describir las evacuaciones. Estos vocablos negativos podrían hacer que el niño se avergüence y se cohíba. Considere las deposiciones y la orina como una cosa simple y natural.

Si su hijo le pide usar la bacinilla y ropa interior de “niño(a) grande” está listo para el proceso de controlar sus esfínteres.

Fotografías: © 2010 Thinkstock Photos



Es posible que por curiosidad, su hijo(a) trate de jugar con sus deposiciones. Para prevenir esto sin hacer sentir mal al niño, dígame simplemente que “con eso no se juega”.

Seleccione una bacinilla

Una vez que su hijo(a) esté listo, usted deberá seleccionar una bacinilla tipo silla. Para los niños pequeños, las bacinillas son más fáciles de usar que el inodoro, porque pueden subirse y sentarse en ella sin problemas, además los pies quedan tocando el piso.

Muchos niños se muestran interesados en las actividades que su familia realiza en el baño. A veces es útil dejarlos que entren al baño con sus padres. El ver a los adultos usar el inodoro logra que los niños quieran hacer lo mismo. Si es posible, es recomendable que las madres les enseñen las destrezas correctas a sus hijas y

los padres a sus hijos varones. Los niños también pueden aprender estas destrezas por medio de hermanos y hermanas mayores, así como de amigos y parientes de mayor edad.

Ayúdele al niño a reconocer los signos que le pueden indicar que necesita ir al baño.

Anime a su hijo(a) a que le diga cuándo está a punto de orinar o defecar. Muchas veces, el niño le dirá que tiene un pañal húmedo o que ha tenido deposición después del hecho. Esto es una señal de que ya está comenzando a reconocer las funciones biológicas de su cuerpo. Felicítelo por haberle contado y sugiérale que la “próxima vez” se lo diga antes de que pase.

Antes de tener una deposición, su hijo(a) podría gruñir o hacer otros sonidos de esfuerzo, podría ponerse de cuncillitas o dejar de jugar. Al pujar, es posible que la cara se le torne roja. Explíquelo que estas son señales de que está a punto de “hacerse popis”.

A menudo toma más tiempo que un niño reconozca la necesidad de orinar que la necesidad de defecar. Algunos niños no logran tener un control completo de la vejiga durante muchos meses después de haber aprendido a controlar las evacuaciones intestinales. Otros niños logran tener un control de la vejiga primero. Es mejor que los varoncitos primero aprendan a orinar sentados, y después adquieran la habilidad de hacerlo parados, una vez que ya sepan usar la bacinilla para defecar. Recuerde: ¡Todos los niños son diferentes! 🌟

Espera la segunda parte de este importante tema en la próxima edición (agosto 2010).



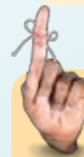
Que no cunda el pánico

El estrés en el hogar puede hacer que el aprendizaje de esta nueva e importante destreza sea más difícil. En las siguientes situaciones, es conveniente postergar el entrenamiento del niño para usar el inodoro:

- Su familia acaba de mudarse o se mudará en un futuro cercano.
- Usted está esperando un bebé o tuvo un bebé recientemente.
- Alguien de la familia está muy enfermo o murió recientemente o hay otro tipo de crisis familiar.

Sin embargo, si su hijo(a) está aprendiendo a usar el inodoro sin problemas, no hay por qué detener el aprendizaje debido a tales situaciones.

Quando su hijo(a) esté listo será necesario conseguir una bacinilla tipo silla. Para los más pequeños son más cómodas estas que el inodoro.



©No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podrá recomendar, con base a los hechos y circunstancias individuales.