



Aprendiendo a ir al baño (II)

Continuamos con la segunda y última entrega de este tema que resulta de vital importancia tanto para padres como para educadores de preescolar. Una rutina sencilla, la motivación y hasta el juego son estratégicos durante el período del control de esfínteres por parte de los niños.

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

Establezca una rutina

Cuando note que su hijo(a) necesita orinar o defecar, llévalo a la bacinilla. Manténgalo sentado solo por unos minutos a la vez. Explíquele qué es lo que quiere que ocurra. Procure estar de buen humor y actúe naturalmente. Si el pequeño protesta enérgicamente, no insista. Tal resistencia podría significar que no es el momento oportuno para iniciar el entrenamiento.

Podría ser conveniente hacer que el niño vaya a la bacinilla como parte de su rutina diaria como, por ejemplo, al levantarse, después de las comidas, antes de salir a la calle o antes de la siesta. Recuerde que usted no podrá controlar cuándo orinará el niño ni cuándo tendrá una evacuación intestinal.

El éxito del aprendizaje para ir al baño depende de seguir el ritmo apropiado para el niño. Apoye cada esfuerzo que haga su hijo(a) y no trate de forzar resultados rápidos. Anímelo con muchos abrazos y elogios cuando tenga éxito. Cuando cometa un error, tómelo a la ligera y trate de no enojarse. Los castigos y regaños suelen hacer que un niño se sienta mal y podrían hacer que el proceso de aprendizaje para ir al baño tome más tiempo.

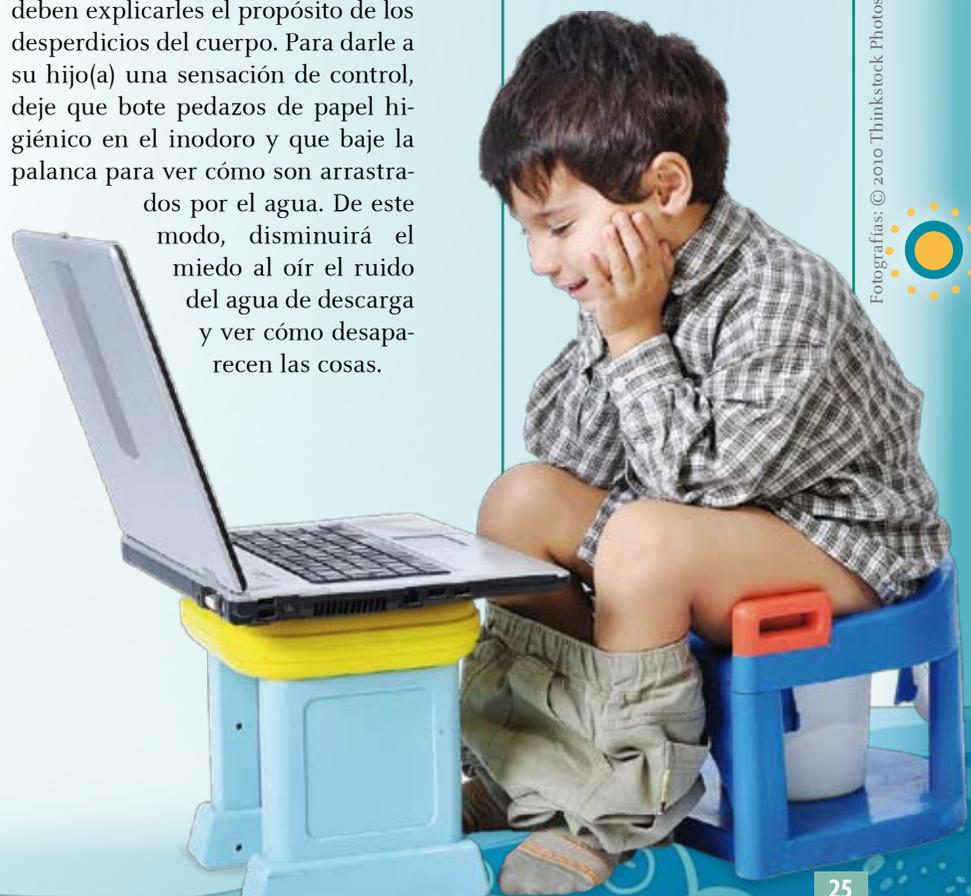
Educar sobre la higiene

Enséñele a su hijo(a) buenos hábitos de higiene. Indíquele cómo limpiarse cuidadosamente con papel higiénico (las niñas deben limpiar-

se bien de adelante hacia atrás para prevenir gérmenes del recto a la vagina o a la vejiga). Cerciórese de que aprendan a lavarse bien las manos después de orinar o defecar, incluso en el área de las uñas.

Algunos niños creen que sus evacuaciones forman parte de su cuerpo y se asustan o confunden al ver cómo las deposiciones desaparecen cuando se baja el inodoro. Otros también tienen miedo de ser succionados por el inodoro cuando están sentados allí y se baja la palanca. Los padres deben explicarles el propósito de los desperdicios del cuerpo. Para darle a su hijo(a) una sensación de control, deje que bote pedazos de papel higiénico en el inodoro y que baje la palanca para ver cómo son arrastrados por el agua. De este modo, disminuirá el miedo al oír el ruido del agua de descarga y ver cómo desaparecen las cosas.

A los 5 años,
más del 75%
de los niños
permanecen
secos durante la
noche.



Fotografías: © 2010 Thinkstock Photos

Motive al niño a usar pantaloncitos de entrenamiento

Una vez su hijo(a) tenga éxito repetidamente, anímelo a que use pantaloncitos de entrenamiento. Este será un momento especial. El pequeño estará orgulloso de dicha muestra de confianza y de sentir que “ya es grande”. Sin embargo, prepárese para la posibilidad de que ocurran “accidentes”. El proceso para aprender a ir al baño podría tardar varias semanas o, incluso, meses. Continúe haciendo que el niño se siente en la bacinilla durante momentos específicos del día. Si la usa adecuadamente, será una oportunidad de felicitarlo. Al comienzo, muchos niños tendrán una deposición u orinarán inmediatamente después de que dejen el inodoro. Su hijo(a) podría tardar un tiempo



Nunca se debe presionar a un niño para ir al baño antes de que esté listo.



po en aprender a relajar los músculos que controlan el intestino y la vejiga. Si estos “accidentes” ocurren muchas veces, puede significar que el niño aún no está listo para aprender.

Algunas veces su hijo(a) le pedirá un pañal cuando sienta que va a tener una deposición y se parará en un lugar especial para defecar. En lugar de considerar esto como un fracaso, felicítelo por reconocer los signos de las evacuaciones intestinales. Sugírale evacuar en el baño con el pañal puesto, anímelo a sentarse en la bacinilla sin el pañal. Si este comportamiento continúa por unas semanas, consulte con el pediatra, podría tratarse de un juego de poder o de miedo.

Los patrones de deposición varían. Algunos niños defecan 2 ó 3 veces al día. Otros tienen sus evacuaciones cada 2 ó 3 días. Una dieta balanceada, que permita que las deposiciones sean suaves y cómodas hace que el

proceso de aprender a ir al baño sea más fácil para la madre o padre y el niño. El empeñarse demasiado en enseñarle al niño a ir al baño antes de que esté listo, podría generar problemas con las evacuaciones intestinales a largo plazo.

Hable con el pediatra si hay un cambio en las características de las evacuaciones intestinales o si el niño se siente incómodo. No use laxantes, supositorios ni enemas, a menos que el pediatra los prescriba.

La mayoría de los niños logran tener un control intestinal diurno de la micción entre los tres y los cuatro años de edad. Incluso después de que el niño sea capaz de permanecer seco durante el día, podrían pasar varios meses o años antes de que logre dicho éxito durante la noche. Más del 75% de los niños podrán permanecer secos durante la noche a los cinco años de edad.

La mayor parte del tiempo, su hijo(a) le dirá cuando esté listo para dejar de usar la bacinilla y comenzar a usar el “inodoro grande”. Asegúrese de que el niño sea lo suficientemente alto para ello y ayúdele a practicar todos los pasos. Ponga a su disposición un taburete o una butaca para apoyar los pies.

Su pediatra le puede ayudar

Si se presentan problemas antes, durante y después del entrenamiento para ir al baño, hable con su pediatra. La mayoría de las veces, el problema es menor y se puede resolver rápidamente, no obstante, en ciertas ocasiones las causas físicas o emocionales requieren tratamiento. La ayuda y consejo de su pediatra pueden facilitar este proceso; además, él está capacitado para identificar y controlar problemas más serios. ☺



©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 en los hechos y circunstancias individuales.