



## **Pasos hacia la independencia de uso de baño**

Los niños que saben cómo cuidar de su cuidado personal están orgullosos de sí mismos. Esta sensación de logro es importante para construir la autoestima de un niño. Aunque el entrenamiento del inodoro puede ser difícil a veces, recuerde que el aprendizaje es parte de la lucha para lograr la independencia. Un niño puede estar listo para entrenarse entre las edades de desarrollo de 18 meses a 3 años. Esto puede variar para un niño con necesidades especiales. Cuando esté listo para probar el entrenamiento del inodoro, concéntrese en la progresión de las habilidades en vez de la edad a la que un niño se "supone" pueda hacer algo.

### **Señales de preparación para el uso del baño:**

- El niño tiene un pañal seco por lo menos 2 horas a la vez.
- El niño tiene interés en el inodoro, la sentada y el lavado.
- El niño verbalmente, usando señales, o trayendo un nuevo pañal, indicando que su pañal está sucio.
- El niño observa a otros niños con interés y los sigue en la rutina de aseo.
- El niño se sienta en el inodoro con la ropa puesta.

### **Pre-entrenamiento de uso del baño:**

- Utilice un gráfico para grabar cuando un niño se ensucie frente a la sequedad. Le dará una idea de aproximadamente cuando el niño puede tener que utilizar el inodoro (ver recursos adjuntos).
- Unos 10-15 minutos antes de la hora húmeda habitual, o aproximadamente 1 hora después del último cambio, hacer que el niño se siente en el inodoro.
- Utilice una secuencia de imágenes de uso del baño para mostrar al niño el proceso de la rutina (ver recursos adjuntos).
- Al cambiar el tiempo, retire el pañal del niño en el baño mientras están de pie, si es posible, y siente al niño en el inodoro brevemente antes de ponerle el nuevo pañal. Recuerda alabarlos cada vez.
- Si el niño tiene una deposición en el pañal, vacíe el contenido en el inodoro y permita que el niño lo tire por el inodoro.
- Utilice las historias sociales con el niño para promover la comprensión de la rutina.
- Utilice el juego de fingir para desarrollar la conciencia del niño (por ejemplo,

personas de Fisher Price en un inodoro en miniatura o una muñeca en el urinario).

- Trate de evitar las reacciones negativas a las evacuaciones intestinales. Por ejemplo, en lugar de decir "Oh, apestoso", podrías decir, "Oh, huelo caca".

## **Entrenamiento para uso de baño**

- Elija una hora en la que el niño esté físicamente bien y la rutina diaria sea estable.
- Que el niño use ropa que sean fácilmente removidos por un adulto o por el niño. Pantalones con banda elástica de la cintura o cuerdas de dibujo funcionan mejor.
- Los pull-UPS evitan que los niños se sientan mojados. Que el niño use ropa interior de niño grande. Estos incluso se pueden poner bajo el pull-up para que el niño pueda tener la sensación de sentirse mojado.
- Es posible que desee aumentar la ingesta de líquidos, para aumentar la urgencia de utilizar el inodoro.
- Utilice la secuencia visual del inodoro y la historia social cada vez que el niño siga la rutina de aseo (ver recursos para ejemplos).
- Cuando el niño esté sentado en el inodoro, asegúrese de que estén cómodos
  - Los pies del niño deben estar firmemente en el suelo, en el taburete o en el bloque
  - Un inserto de inodoro puede ayudar al niño a sentarse más cómodamente y puede proporcionar apoyo de vuelta si es necesario
  - Un libro o un juguete pequeño puede mantener al niño ocupado mientras está sentado.
- Elogie al niño después de cada intento, incluso si no orina o tiene una deposición.
- Alabanza verbal, aplaudir, aliento emocionado, canciones, recompensas (carta de pegatinas, una historia favorita o juguete) se puede utilizar para alentar y premiar cada esfuerzo que el niño hace.
- Los accidentes son parte del proceso y no deben hacerse grandes tratos.
- Si un niño se molesta o tiene un lapso, es posible que desee considerar suspender el entrenamiento durante una semana o dos y reanudarlo.
- Si su hijo está teniendo problemas para progresar hacia la independencia, siempre puede consultar con su pediatra.

## **Recursos para la Independencia en el Uso del Baño**

### **Libros de niños acerca del uso del baño**

- Once Upon a Potty por Alana Frankel (versión para niños y niñas)
- I Can't, I Won't, No Way!: A Book For Children Who Refuse to Poop: Tracey J. Vessillo, Mike Motz
- Potty por Leslie Patricelle
- Everyone Poops por Taro Gomi

### **Videos YouTube:**

- Amplia gama de personajes como Elmo y Daniel Tiger con canciones para ayudar a enseñar a la independencia. Encuentra tu favorito.
- Video del Hombre Araña: <https://www.youtube.com/watch?v=7uFed9h4UVg>

### **Enlaces de páginas Web**

- Entrenamiento para ir al baño  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/toilet-training/Paginas/default.aspx>
- Consideraciones en el entrenamiento para ir al baño  
<https://psicopedagogaonline.blogspot.com/2009/01/entrenamiento-para-ir-al-bao.html>
- Estableciendo rutinas para que los niños y niñas vayan al baño  
<https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/AboutOT/consumers/Youth/Toileting-Routines-for-Children-Spanish.pdf>

**Muestras visuales que apoyan la rutina de entrenamiento de uso del baño:**

Bajarse los pantalones	Bajar ropa interior	Sentarse en inodoro	Permanecer sentado
			
Popo	Popo	Pipi	Pipi
			
Pipi	Pararse del inodoro	Limpiarse a si mismo	Subirse la ropa interior
			
Subirse los pantalones	Bajar la palanca	Lavarse las manos	
			

## Sample Tracking Chart:

Child's name:

Day/date	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time
Mon/22	9 a.m. BMB, UB	12 noon PS, UT	2 p.m. BMP, UP						

BMT = bowel movement in toilet  
 BMP = bowel movement in pants  
 BMB = bowel movement in bed  
 PS = practice sits

UT = urinates in toilet  
 UP = urinates in pants  
 UB = urinates in bed

Directions: When your child has a bowel movement or urinates:

1. Put day of week and date in the first column.
2. Put time of day in "Time" column.
3. Add the code to the "Time" column.
4. Continue each day.