

# CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



**PÁGINA DE CONSEJO:**

## Entrenamiento para Ir al Baño

Edades en que se presenta: 2 ½ a 4 años

El entrenamiento para ir al baño es un gran paso, tanto para los padres como para los niños, y saber cuándo su niño/a está listo para la transición es importante. ¿El secreto para el éxito? Paciencia. La mayoría de los niños aprenden ir al baño entre los 2 y 4 años, y aprenden a hacerlo en la noche a los ocho años.

El entrenamiento para ir al baño puede ser un largo y frustrante proceso si intenta empezarlo antes de que su niño/a esté listo – no puede forzarlos a aprender.

**Signos de que su bebé está listo para entrenarse para ir al baño:**

Incluyen: si le piden ir al baño, habilidad para controlar la urgencia de ir, un interés por el baño o por no mojarse.

Una vez que su niño/a esté listo para aprender, el entrenamiento para ir al baño puede durar entre 3 o 4 semanas. La mayoría de los niños todavía moja sus pantalones por un año o más luego de haber aprendido, así que, tenga paciencia. Que no le preocupe si su niño/a es más veloz o más lento que otros.

**Consejos para ayudarlos a que aprendan:**

- Ponga una bacinica en el baño. Incentive a que los niños se sienten en la bacinica con o sin pañal. Asegúrese de que sus pies se apoyen firmemente en el suelo o en un banco.
- Ayude a que su niño/a entienda cómo hablar del baño usando términos simples y correctos. Puede desechar los restos de un pañal usado en la bacinica para mostrarle el uso que se le debe dar, o deje que el niño/a vea otros miembros de la familia de su sexo usando el baño.
- Programe descansos para ir al baño. Siéntelo en la bacinica o en el retrete sin un pañal por varios minutos varias veces al día. Quédese con su hijo/a y léale libros de entrenamiento para el baño, o dele

un juguete especial para usar mientras se sienta en el inodoro. Incluso si solo se sienta allí, elogie el hecho de que intentó y recuérdale que puede volver a intentarlo luego.

- Cuando usted vea signos de que su hijo/a necesita usar el baño, como agarrarse los genitales, ponerse en cuclillas o retorcerse, responda rápidamente. Ayude a su niño/a a familiarizarse con estos signos, detenga lo que hace y diríjase al baño. Elogie a su niño/a por avisarle que necesita ir al baño.
- Para los chicos, es mejor que aprendan primero a orinar sentados, y luego pasar a hacerlo de pie, una vez que haya aprendido a hacerlo en el baño.
- Enséñele a las niñas a limpiarse bien desde el frente hacia atrás.
- Póngale ropa suelta sin pasadores o botones para que sea más fácil quitársela.
- Los accidentes ocurren, especialmente cuando ellos están cansados o molestos. Cuando eso ocurra, manténgase calmado. Sólo diga, “Oh-oh. Hubo un accidente. Vamos a cambiarte. Pronto te acordarás de usar el baño cada vez que necesites ir”.
- Piense en premios. Quizás calcomanías o estrellas en un cuadro o un viaje extra al parque. Experimente qué funciona mejor con su niño/a. Asegúrese de continuar elogiándolo con comentarios tipo “¡Qué emocionante! ¡Estás aprendiendo a usar el baño como los grandes!” Sea positivo incluso si el viaje al baño no fue exitoso.
- Luego de varias semanas de viajes al baño exitosos, puede que su niño/a esté listo para cambiar los pañales por pantalones de entrenamiento o ropa interior normal. Celebre la transición.
- La mayoría de los niños manejan sus ganas durante el día a los seis años. Para que lo hagan en la noche pueden pasar meses o hasta años. Mientras tanto, use pantalones de entrenamiento desechables o colchones de plástico cuando su niño/a duerma.

Llame al **211** Para recibir apoyo confidencial y gratuito

[www.GrowingHealthyMinds.org](http://www.GrowingHealthyMinds.org)