



Ir al baño es una importante habilidad de la vida diaria que tiene muchas implicaciones sociales. Para que el niño pueda alcanzar este importante hito, los niños y las familias necesitan establecer una clara rutina para ir al baño. Esto contribuirá a que el niño tenga éxito en la escuela y en las situaciones sociales.

Las siguientes recomendaciones están realizadas por profesionales de la terapia ocupacional infantil con experiencia orientando a padres para/en establecer rutinas para ir al baño.

Si lo que quieres es: Considera estas recomendaciones:

Identificar las señales que indican cuándo el niño está listo para participar en una rutina para ir al baño.

Los niños a menudo mostrarán señales que indican que están preparados para comenzar el entrenamiento para ir al baño. Estas señales incluyen:

- Mostrar interés por el cuarto de baño o por el proceso de ir al baño. Incluyendo: querer ir al cuarto de baño, juego simbólico a cerca de ir al baño, tocar el papel higiénico, o mostrar curiosidad por la bomba del baño.
- Querer observar cómo otros usan el baño.
- Avisar al cuidador cuando se ha hecho en el pañal y/o que pida llevar ropa interior.
- Comenzar a aguantar la orina o a sentir el movimiento intestinal y/o entristecerse cuando mancha el pañal.

Es importante que las familias comiencen el entrenamiento para ir al baño en el momento oportuno para el niño, típicamente entre los 18 meses y 3 años de edad. El entrenamiento para ir al baño requiere de un compromiso familiar, todos los miembros deben colaborar para que el proceso sea exitoso.

Establecer una rutina eficaz para el momento de ir al baño.

Un aspecto importante de aprender a ir al baño es que los niños aprendan a reconocer las pistas que su cuerpo da para saber cuando deben ir al baño. Pero las familias también pueden ayudar fomentando rutinas para ir al baño que incluyan los siguientes momentos a lo largo del día:

- Al despertarse
- Antes y después de la siesta
- Antes y después de una actividad de juego nueva.
- Antes de las comidas.
- Antes de irse a la cama.
- Antes de salir de casa para una actividad.

Llevar al niño al baño de forma consistente en los momentos establecidos ayuda al niño y a su familia a identificar una rutina. Si el niño está mostrando señales de que necesita ir al baño balanceándose o agarrando su ropa, las familias pueden preguntarle si necesita ir al baño. Sin embargo, también es importante enseñar al niño a reconocer estas señales corporales para que pueda ir por sí mismo.

Favorecer la autonomía en su habilidad para ir al baño.

Para poder ir al baño de forma exitosa, es necesario asegurarse de que los niños llevan ropa que puedan quitarse fácilmente. Lo cual a menudo significa llevar ropa con goma alrededor de la cintura. En caso de que a algún niño le resulte difícil coger la goma, se puede colocar un lazo del que puedan tirar.

Si lo que quieres es:

Considera estas recomendaciones:

Crear un ambiente cómodo y apetecible.

El baño puede ser un sitio intimidante con muchos sonidos, sensaciones y olores. Algunas estrategias para establecer una buena rutina para ir al baño incluyen hacer que el lugar sea accesible y apetecible:

- Colocar los objetos que se vayan a necesitar, como el papel higiénico, en un lugar accesible. Y tener un taburete robusto cerca que ayude al niño a llegar al inodoro.
- Permitir que el niño realice una actividad mientras está en el inodoro, como leer su libro favorito.
- Hablar con el niño sobre el cuarto de baño y sobre cómo funciona el inodoro para evitar que se asuste.
- Colocar toallas de colores brillantes y jabones de olor agradable en el lavabo para hacer que el limpiarse las manos sea divertido.
- En caso necesario utilizar ambientadores.
- Adaptar el asiento del inodoro de forma que el niño se sienta seguro. Utilizando por ejemplo: orinales, asientos reductores de baño o reposapiés.

Ofrecer algunos pasos que ayuden a tu familia a aprender una rutina positiva.

Aprender a usar el inodoro puede llevar tiempo, es importante no forzar al niño. Puede que el niño necesite sentarse un ratito para tener éxito. Puede resultar útil:

- Dejar correr el agua del lavabo para empezar a usar el orinal.
- Cantar una canción o dos para relajarse.
- Mirar un libro mientras está en el inodoro.

Si un niño no puede recordar todos los pasos del proceso de ir al baño, pegar cerca del inodoro una serie de dibujos con cada paso puede servir de ayuda. Recuerda, ¡los niños necesitan practica e ir al baño es una actividad que tiene muchos pasos! Además cada cuarto de baño es diferente, así que puede que el niño necesite más tiempo cuando se encuentre en un cuarto de baño nuevo.

Ayudar a tu hijo a adquirir hábitos de higiene.

Algunos niños pueden necesitar ayuda para limpiarse después de ir al baño. Pueden necesitar apoyo para saber cuánto papel usar y revisiones visuales para asegurarse de que están limpios. Limpiarse las manos es importante, y los niños deben ser capaces de acceder al lavabo utilizando un taburete robusto. Se recomienda colocar el jabón y las toallas en un lugar accesible. Para proteger a los niños de posibles quemaduras con el agua, se pueden marcar los grifos con colores para saber cuál es el de agua fría y cuál el de agua caliente.

Fomentar la conducta positiva.

Los accidentes son frecuentes y forman parte del proceso de aprendizaje del uso del inodoro. Los niños pueden estar tan interesados en alguna otra cosa, que pueden olvidar ir al baño hasta que es demasiado tarde. El niño nunca debe ser castigado por tener un accidente. Por el contrario, felicita al niño cuando haya tenido éxito y límpialo con calma cuando haya accidentes. Se recomienda llevar ropa extra encima para que en caso de accidente el niño no se sienta avergonzado. Considera el uso de sábanas de plástico como medida temporal y reduce la toma de líquidos antes de ir a la cama. Los niños también pueden ayudar a limpiar lo que se haya manchado; esto puede contribuir a que aprendan a evitar futuros accidentes.

Recompensa a los niños por su responsabilidad y participación elogiándoles por su ropa interior de "chico mayor" o "chica mayor", y felicitándoles por haber tenido éxito en mantener su cama y sus ropas secas.

¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Puedes encontrar información adicional a través de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (American Occupational Therapy Association, AOTA) en www.aota.org/consumers.

Desarrollado por Joy Doll, OTD, OTR/L, and Bonnie R. W. Riley, OTR/L, BCP, for the American Occupational Therapy Association. Traducido por Ainara Correias y Garbiñe Guerra, Asociación Kulunka.

La Terapia Ocupacional es un servicio cualificado de salud, rehabilitación y educación, que ayuda a personas de todas las edades a participar en cosas que quieren y necesitan hacer, a través del uso terapéutico de las actividades de la vida diaria (ocupaciones).

Copyright (c) 2014 por American Occupational Therapy Association. Este material puede ser copiado y distribuido para uso personal y educativo sin consentimiento escrito. Para todos los demás usos, contactar con copyright@aota.org.