

Aprendiendo a ir al baño



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 folleto para ayudarle a guiar a su hijo(a) a través de esta importante etapa del desarrollo social.

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

No hay una edad fija a 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 control. Por lo general, los niños comienzan a mostrar signos de estar listos entre los 18 y los 24 meses de edad, pero algunos podrían no estar listos sino hasta los 30 meses de edad 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.

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 defeca excepto él mismo. Trate de 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 corridas 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 y volver del baño caminando y sabe desvestirse con algo de ayuda.
- Parece incómodo de 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 decidir cuidadosamente las palabras que usará para describir las diferentes partes del cuerpo, la orina y las deposiciones. Recuerde que los amigos, vecinos, maestros y otras personas que cuiden al niño también oirán esas palabras. Lo mejor es usar las palabras apropiadas, las cuales no ofenderán, confundirán ni apenarán a su hijo(a) o a otras personas.

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.

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

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. Las bacinillas son más fáciles de usar para los niños pequeños que el inodoro, porque pueden subirse y sentarse en éstas sin problema y 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 hace 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 de 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 una deposición *después* del hecho. Esto es un 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 cuclillas o dejar de jugar por un rato. Al pujar, se le podría poner la cara roja. Explíquelo al niño que ésas son señales de que está a punto de tener una deposición.

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 por muchos meses después de haber aprendido a controlar las evacuaciones intestinales. Algunos niños logran tener un control

de la vejiga primero. Es mejor que los varoncitos aprendan a orinar sentados primero, y después aprender a hacerlo parados una vez que ya sepan usar la bacinilla para defecar. Recuerde: ¡Todos los niños son diferentes!

Establezca una rutina

Cuando note que su hijo(a) necesita orinar o defecar, llévalo a la bacinilla. Mantenga al niño sentado en la bacinilla sólo por unos minutos a la vez. Explíquelo qué es lo que quiere que ocurra. Esté de buen humor y actúe casualmente. 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 acabando de levantarse, después de las comidas 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). 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.

Enséñele a su hijo(a) buenos hábitos de higiene. Indíquele cómo limpiarse cuidadosamente con papel higiénico. (Las niñas deben limpiarse bien de adelante hacia atrás para prevenir llevar gérmenes del recto a la vagina o a la vejiga). Cerciórese de que los niños y niñas aprendan a lavarse bien las manos después de orinar o defecar.

Algunos niños creen que sus evacuaciones hacen 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 en éste y se baja la palanca. Los padres deben explicar 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 al ver cómo desaparecen las cosas.

Motive al niño a usar pantaloncitos de entrenamiento

Una vez que su hijo(a) tenga éxito repetidamente, anímelo a que use pantaloncitos de entrenamiento. Éste será un momento especial. El pequeño estará orgulloso de esta muestra de confianza y de sentir que “ya es grande”. Sin embargo, prepárese a la idea de que ocurran “accidentes”. El proceso para aprender a ir al baño podría tardar varias semanas o incluso varios meses en completarse. Continúe haciendo que el niño se sienta en la bacinilla durante momentos específicos del día. Si su hijo usa la bacinilla adecuadamente, será una oportunidad de felicitarlo. Si no, de todos modos será una buena práctica.

Al comienzo, muchos niños tendrán una deposición u orinarán inmediatamente después de que dejen el inodoro. Su hijo(a) podría tardar un tiempo 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. Sugíerale evacuar en el baño con el pañal puesto. Anímelo a seguir progresando y continúe el proceso para se sienta en la bacinilla sin el pañal. Si este comportamiento continúa por más de unas cuantas 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 niños tienen sus evacuaciones cada 2 ó 3 días. Una dieta balanceada, la cual permita que las deposiciones sean suaves y cómodas al ser evacuadas, hace que el proceso de aprender a ir al baño sea más fácil para la madre o el padre y el niño. El empeñarse demasiado en enseñarla 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 se los recomiende para su hijo(a).

La mayoría de los niños logran tener un control intestinal y un control diurno de la micción entre los 3 y los 4 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. La mayoría de las niñas y más del 75% de los niños podrán permanecer secos durante la noche a los 5 años de edad.

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

Su pediatra le puede ayudar

Si se presentan problemas antes, durante o 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, pero a veces las causas físicas o emocionales requieren tratamiento. La ayuda, consejo y aliento de su pediatra pueden facilitar este proceso. Además, su pediatra está capacitado para identificar y controlar los problemas que sean 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 podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico