



Aprender a ir al baño Toilet Learning

No hay una edad fija para que su hijo aprenda a ir al baño. Comience a enseñarle cuando su hijo le vaya mostrando que está listo. Haga del entrenamiento para ir al baño una experiencia positiva. Su hijo descubrirá una nueva habilidad y tendrá una sensación de logro.

¿Por qué ahora se llama “aprender a ir al baño” en vez de “entrenamiento para ir al baño”?

El término “aprender a ir al baño” se usa porque es importante seguir las pistas que le da su hijo. También es importante aceptar que cada niño es diferente y que usará el baño cuando esté listo para ello.

Algunas formas de entrenamiento para ir al baño son guiadas por un adulto, tienen un plazo establecido y no siempre garantizan que el niño esté listo para el entrenamiento antes de comenzar.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está listo para aprender a ir al baño?

La mayoría de los niños aprenden a usar el baño entre los 24 y los 48 meses de edad. Permanecer secos durante toda la noche por lo general toma más tiempo, a veces hasta los 6 años de edad o más.

Su hijo podría estar listo para aprender a ir al baño si usted responde “sí” a la mayoría de las preguntas que se encuentran a continuación:

- ¿Su hijo permanece seco durante varias horas seguidas u ocasionalmente se despierta seco después de una siesta?
- ¿Su hijo sabe cuándo está a punto de orinar o de defecar? Algunos niños se ponen en cuclillas o se agachan en un rincón cuando están defecando.
- ¿Su hijo puede seguir instrucciones simples como “vamos al baño”?
- ¿Su hijo puede avisarle cuando necesita ir al baño?

- ¿Su hijo se puede bajar los pantalones y la ropa interior sin ayuda?

El último paso es la capacidad de comunicarse. Su hijo debe poder comunicar sus necesidades básicas, como el tener hambre o sed.

Aprender a ir al baño no consiste en que el padre/madre esté atento a las necesidades corporales de su hijo y lo lleve al orinal infantil (bacinica) a tiempo. Aprender a ir al baño consiste en que el niño:

- reconozca cuando está a punto de orinar o defecar;
- comunique lo que está a punto de suceder y pida ayuda si la necesita; y
- controle las ganas hasta que esté sentado en el orinal infantil (bacinica).

No presione a su hijo para que vaya al baño. Acelerar el proceso podría hacerlo más difícil y frustrante para ambos. Tenga paciencia, su hijo está aprendiendo una nueva habilidad.

¿Cómo puedo presentarle la idea de aprender a ir al baño?

Para comenzar, compre un orinal infantil (bacinica) y colóquelo en el cuarto de baño, junto al inodoro, o compre un asiento para inodoro que se pueda ajustar sobre el asiento normal. Asegúrese de que el asiento sea estable y coloque un taburete con escalones estable para que su hijo pueda subir al inodoro. Puede explicarle: “Cuando estés listo, puedes usar la bacinica como mamá y papá usan el inodoro”.

Cuando su hijo muestre algún interés en aprender a ir al baño, puede invitarlo a que vaya con usted al baño. Siéntense a leer una revista y ofrézcale uno de sus libros favoritos para leer. Le está enseñando a relajarse y a dejar que la naturaleza siga su curso. No apresure a su hijo.

En algún momento, su hijo querrá sentarse en el orinal infantil (bacinica) o usar el inodoro como

usted. Esta idea de querer ser como los adultos puede ser un excelente motivador para los niños pequeños. Los niños que tienen hermanos mayores o los que van a la guardería a menudo aprenden observando a los demás.

¿Debo seguir poniéndole pañales a mi hijo mientras está aprendiendo a ir al baño?

Aunque algunos niños aprenden a controlar tanto la micción como la defecación al mismo tiempo, controlar la micción es más difícil. Puede elegir dejar que su niño pequeño vaya sin pantalones y ropa interior alrededor de zonas de la casa o del jardín que se pueden limpiar fácilmente. Esto le permite a su niño pequeño a sentarse en el orinal infantil (bacinica) rápidamente cuando sienta ganas de ir al baño.

Cada niño tiene una disposición diferente a la hora de renunciar a los pañales. Algunos niños se sienten más seguros si los usan durante la noche durante más tiempo después de que permanezcan secos habitualmente. Otros tienen tanta confianza en sí mismos que se niegan a usarlos después de una semana de éxito.

¿Cómo puedo empezar a enseñarle a mi hijo a ir al baño?

Hable sobre ir al baño en el orinal infantil (bacinica) y manténgalo a mano. Cuando su hijo sienta ganas de orinar, tendrá que ir al baño muy rápido. Con el paso del tiempo, su hijo podrá controlar las ganas de orinar durante periodos más largos de tiempo.

Aliente y elogie las acciones y los logros de su hijo. Concentre su elogio en la acción en lugar de en lo bien que se porta. Use comentarios como “¡Qué bien, has hecho pipí en la bacinica!”, en vez de “¡Qué niño tan bueno!”. Asegúrese de actuar con delicadeza y de que su voz sea amable.

A continuación, le proporcionamos algunas sugerencias para ayudar a su hijo a empezar a usar el baño:

- Para comenzar, espere hasta que haya un momento en el que no ocurran otros grandes cambios en la vida de su hijo.
- Use recordatorios como “Es hora de ir al baño”.

- Aliente a su hijo a que se siente en el orinal infantil (bacinica). Mantenga el orinal infantil junto al inodoro.
- Elógiele por lo que hizo, diciendo por ejemplo: “Qué bueno que hiciste pipí en la bacinica” en vez de “Qué niña tan buena”.
- Los niños pueden asustarse cuando se tira de la cadena, por lo que debe tomar esto en cuenta cuando vacíe el orinal infantil (bacinica). Los inodoros desconocidos a menudo asustan a los niños pequeños. Lleve el orinal infantil con usted hasta que el niño se sienta cómodo usando el baño fuera de casa.

¿Cómo puedo ayudarlo a mi hijo a lograr aprender a ir al baño?

Durante el primer año, el aprendizaje puede sufrir interrupciones. Cambios como mudarse a una casa nueva, comenzar a ir a un jardín de infancia, o vivir la llegada de un nuevo niño puede hacer que el niño pequeño quiera volver a usar los pañales o a que tenga accidentes relacionados con esto. Elogie los esfuerzos de su hijo y trate de no molestarse con los accidentes. Con este tipo de aceptación, su hijo tratará de usar el baño nuevamente después de adaptarse a cualquier cambio que haya ocurrido en su vida. Los accidentes ocurren. Incluso los niños mayores se olvidan de usar el baño, especialmente si están enfermos o muy concentrados en jugar. Lleve con usted una muda de ropa, por si su hijo tiene un accidente.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si su hijo no usa el baño durante el día a los 4 años de edad o si sigue mojando su ropa durante la noche después de los 5 años de edad.

Para más información

Para saber más sobre el desarrollo infantil, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #92a Su hijo y el juego desde el nacimiento hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92b El desarrollo de su hijo desde que nace hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92c Los sentimientos de su hijo](#)
- [HealthLinkBC File #92e Hora de acostarse](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.