

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



**Sede Central Corporativa**

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# CÓMO ENSEÑARLE A SU HIJO A USAR EL BAÑO SIN LÁGRIMAS

DE MOJADO A SECO



Aprender a usar el baño necesita de trabajo en equipo entre los padres, el niño y su cuidador. Los niños se desarrollan a diferentes ritmos, y el éxito depende de los adultos pacientes y comprensivos y de un niño preparado física, intelectual y emocionalmente.



## ★ SEÑALES DE PREPARACIÓN PARA EL APRENDIZAJE DEL USO DEL BAÑO:

Su hijo puede estar listo para comenzar a aprender a usar el baño cuando muestre los siguientes signos.

Su hijo:

- Puede entender y seguir instrucciones simples
- Puede vestirse y desvestirse solo
- Mantiene el pañal seco durante al menos 2 horas
- Se despierta con el pañal seco después de las siestas
- Muestra interés en usar el baño
- Expresa interés en su evacuación intestinal
- Inicia conductas de ir al baño
- Expresa disgusto cuando su pañal está mojado o sucio
- Le dice que está orinando o defecando



Cuando estos signos están presentes, comience a hablar con su hijo sobre cómo aprender a usar el baño:

- Enséñele a su hijo las palabras que quiere que comunique cuando vaya al baño. Por ejemplo, "pipí", "caca" o "bacinica".
- Hable con su hijo sobre las sensaciones de la eliminación de desechos corporales.
- Léale a su hijo uno o más libros para niños sobre el uso del baño y la eliminación.
- Compre equipo de aprendizaje del uso de la bacinica de tamaño infantil, como un inodoro independiente, un asiento para inodoro, un taburete o los calzoncillos de aprendizaje que prefiera.
- Deje que su hijo se siente en el inodoro o sobre la bacinica con el pañal puesto para acostumbrarse a la idea de ir al baño y entender el propósito del inodoro.



## ★ ENSEÑANZA FORMAL

La enseñanza formal del uso del baño puede comenzar una vez que su hijo haya mostrado signos de estar listo y pueda decirle que ha ensuciado su pañal. Están reconociendo que su cuerpo ha hecho algo diferente.

Ayude a su hijo a comprender el verdadero propósito del inodoro o la bacinica. Siéntelo en el inodoro después de defecar en el pañal. Ábrale el pañal y vacíe el contenido en el inodoro.

Cuando su hijo le comunique que está mojado o que defecó, reconozca el acto diciendo: "Me alegra que me lo hayas dicho. Vamos a intentar hacerlo en el inodoro la próxima vez".

Cree un cronograma consistente y recuérdale a su hijo el propósito del inodoro o la bacinica.

Enséñele a su hijo buenos hábitos de higiene desde el principio. Por ejemplo, muéstrele cómo limpiarse correctamente, desechar el papel higiénico y lavarse bien las manos después de ir al baño.

Cuando su hijo pueda decírselo antes de ir, dele unos calzoncillos de entrenamiento para que los use y anímelo a usar el inodoro o la bacinica. Verá que usted confía en su capacidad de tomar el control de esta tarea y que puede hacerlo sin su ayuda.

## ★ RECORDATORIOS COMUNES

- Manténgalo positivo. No fuerce el aprendizaje del uso del baño. Aprender a usar el baño es parte del desarrollo natural de un niño y no se puede apresurar.
- Trate los accidentes de manera casual y práctica. "Oh, veo que tus pantalones están mojados. Vamos a buscar unos limpios". Puede agregar: "A veces es difícil recordarlo cuando estás entretenido jugando. ¿Quieres que te lo recuerde?" Para muchos niños, el control urinario de día y de noche puede ocurrir después de los cinco años.
- Las regresiones, como imitar el habla y las acciones de los bebés, son normales.
- Los factores que pueden interrumpir el proceso de aprendizaje y hacer que el niño olvide lo que ha aprendido pueden incluir:
  - El nacimiento de un nuevo bebé
  - El ingreso a un entorno de cuidado infantil
  - El movimiento
  - El abandono del hogar por parte de un adulto
  - Una enfermedad
- La muerte de un ser querido, incluida una mascota
- Un niño necesita paciencia extra y recordatorios positivos durante estos tiempos difíciles. Recuerde: usar el baño no es una carrera ni un concurso.
- Aprender a usar el baño es solo un paso más hasta llegar a adquirir destrezas importantes para la vida. Su logro les dará la confianza de que pueden tener éxito en otros aspectos de su desarrollo.
- Si le preocupa el progreso de su hijo en el aprendizaje del uso del baño, consulte a su pediatra.



## ★ HERRAMIENTAS PARA EL ÉXITO

- Reconozca todo progreso con un abrazo, un beso, o unas pocas palabras de elogio.
- Cree un plan sobre cómo quiere abordar el aprendizaje del uso del baño. Consulte con otros adultos, como su proveedor de cuidado infantil, para asegurarse de que todos sigan el plan de manera consistente.
- Reconozca el progreso con afirmaciones positivas como "¡Sabía que podías hacerlo!" o "Estás aprendiendo todos los días".
- Nunca critique ni castigue al niño si no tiene éxito. Recuerde que el uso del baño requiere una combinación compleja de habilidades físicas, emocionales y cognitivas que su hijo aún puede estar desarrollando.
- Mantenga una postura casual y de buen humor. Recuerde que esto es un mérito del niño; no se involucre en luchas de poder.
- Algunos niños pueden querer que un padre, tutor o cuidador específico les haga compañía mientras usan el baño.
- Los niños también pueden disfrutar leyendo libros mientras están en el baño.



Empiece a enseñarle a su hijo a usar el baño basándose en lo que su hijo puede hacer, no en la edad de su hijo.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

### LIBROS PARA NIÑOS

EVERYONE POOPS  
Taro Gomi

DIAPERS ARE NOT FOREVER  
Elizabeth Verdick

A POTTY FOR ME!  
Karen Katz

### LIBROS PARA ADULTOS

THE FIRST-TIME PARENT'S GUIDE TO POTTY TRAINING:  
HOW TO DITCH DIAPERS FAST (AND FOR GOOD!)  
Jasmin McCoy

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS GUIDE TO TOILET TRAINING:  
REVISED AND UPDATED SECOND EDITION  
American Academy of Pediatrics

### ORGANIZACIONES

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS  
(800) 433-9016 or <https://www.healthychildren.org>