

Levantemos la tapa al entrenar para ir al baño. Trucos y consejos.

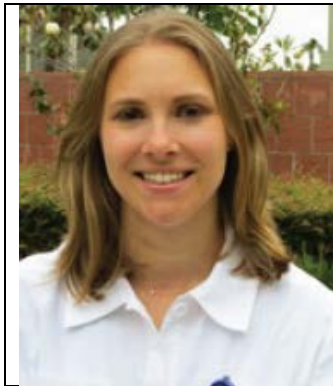
[chla.org /blog/rn-remedies/raising-the-lid-potty-training-tips-and-tricks](http://chla.org/blog/rn-remedies/raising-the-lid-potty-training-tips-and-tricks)

Publicado el

17 de marzo de 2014

Categories:

[RN Remedies](#)



Un Blog escrito por NICOLE FREEDMAN, MSN, RN, CPNP

Soy una enfermera especialista en Urología Pediátrica de CHLA. Siempre quise cuidar de la gente desde que era una niña. Vivo mi sueño y mi slogan es: "Pediatria es lo mejor"

Cuenta la leyenda que yo aprendí a ir al baño en un solo día a la edad de dos años. Mi madre insiste en que eso es un hecho, no ficción. Mi hermano menor, sin embargo, no tuvo ningún interés en ir al baño hasta la edad de tres años y todavía le tomó varios meses el aprender formalmente. Mirando hacia atrás, me parece fascinante que dos niños que crecieron en la misma casa tuvieron experiencias diferentes para aprender a controlar sus esfínteres. Esto nos muestra que cada niño es diferente y que no hay una ciencia exacta para este proceso.

Como enfermera especialista en la División de Urología de CHLA, trabajo con muchos niños y sus padres cuando están intentando navegar por la jornada de enseñar a los niños a controlar sus esfínteres. He aprendido que para esto no hay una "talla única" que les quede a todos los niños. Hay bastantes ideas flotando en el ambiente, así que a usted le toca seleccionar el tiempo y el método que se ajusta mejor al caso individual de su niño. Espero que este artículo le proporcione algunos consejos útiles para hacer este proceso lo más fácil para usted y su niño.

¿Su niño está listo para aprender a controlar sus esfínteres?

El niño promedio aprende a ir al baño alrededor de los dos años de edad. Recuerde que "promedio" indica que algunos niños van a aprender a hacerlo antes y otros después. En este proceso, los niños tienden a ser más lentos que las niñas. Comience el entrenamiento durante un período estable de la vida de su niño. Por ejemplo, si hay situaciones estresantes ocurriendo en casa como el mudarse de casa, un bebé nuevo, comienzos de la escuela o familiarizándose con un nuevo cuidador, es mejor esperar a que su niño se ajuste. Hay unas cuantas cosas sencillas para determinar si su niño está listo para el control de los esfínteres, tanto físicas como



de desarrollo. Si la respuesta es sí a la mayoría de estas preguntas, su niño probablemente esté listo.

1. ¿Muestra interés su niño en sentarse en el inodoro?
2. ¿Mantiene su niño el pañal seco por un período de dos horas o más?
3. ¿Le puede decir su niño cuándo tiene un pañal mojado o cuando está en el acto de orinar o defecar?
4. ¿Puede su niño quitarse físicamente el pañal o los pantalones?
5. ¿Utiliza su niño palabras para orinar o defecar como “pipí” o “popó”. Si usted respondió “no” a la mayoría de estas preguntas, no se preocupe; vuelva a estas cinco preguntas en unos cuantos meses. Usted puede siempre consultar con el pediatra de su niño, cuándo podría ser el mejor tiempo para empezar.

“No ponga mucha presión al entrenamiento, muchos niños están listos para controlar sus esfínteres a diferentes edades” confirma Stephanie Marcy, PhD, psicóloga pediatra en CHLA. Si usted comienza este proceso y progresa lentamente, pruébelo de nuevo en una fecha posterior.

Tome pasos de bebé

Introduzca lentamente la idea de utilizar el inodoro. Puede comenzar mostrando cómo usted o un hermano mayor utilizan el inodoro. Otra opción es mostrarle a su niño cómo vaciar las heces desde el pañal al gran inodoro o a su inodoro individual. A muchos niños les asusta sentarse en un inodoro para adultos, por lo que es mejor comprarles un inodoro o sillita-letrina propio que descansa sobre el piso. Si usted usa una bacinilla que se ajusta en el asiento de un inodoro para adultos, asegúrese de poner un pequeño banco para que sus pies descansen, en vez de que estén colgando. Le presentamos otros consejos para iniciar el proceso de entrenamiento para usar el inodoro.

Léale a su niño un cuento sobre el uso del inodoro, hay bastantes títulos para escoger. Algunos de mis favoritos son “Mr. Roger’s Neighborhood: Going to the Potty,” “Once Upon a Potty,” “Everyone Poops,” “The Little Critter: The New Potty” y “The Potty Train.” Ayude a que su niño se acostumbre a su nueva bacinilla permitiéndole que practique el sentarse en ella con la ropa puesta o con el pañal. Luego, puede hacer que su niño se siente sin el pañal. Si ve que su niño empieza a quejarse o actuar como si estuviera en el proceso de defecar, levántelo rápidamente y siéntelo en el inodoro.

Si usted sabe que su niño generalmente defeca en la mañana al despertarse o en la tarde, colóquelo en el inodoro a que lo “intente” alrededor de esas horas. También puede hacer que su niño se siente en el inodoro 15 a 30 minutos después de comer. Esta es la hora cuando el cuerpo naturalmente tiene un reflejo de eliminación llamado reflejo gástrico cuando el intestino se contrae.

Siete maneras de hacer el entrenamiento para controlar esfínteres divertido, no estresante. (Mande esto por Twitter)

Entrenarse para ir al baño le da a su niño la oportunidad de controlar la situación, pues pueden rechazar sentarse en el inodoro, continuarse orinando o defecando en el pañal, sin importar sus esfuerzos para entrenarlo, etc. “No permita que se vuelva una lucha por el poder, los padres

siempre pierden" dice la Dra. Marcy. Hay formas para hacer este proceso divertido e inspirar a su niño a que dé pasos adelante.

1. Recompense a su niño por el esfuerzo. Convierta en un gran acontecimiento cuando cumple o incluso si simplemente se sienta en el inodoro e intenta defecar, Si su niño tiene un accidente, asegúrele que todo está bien. Estimúlelo diciéndolo que la próxima vez lo va a lograr.
2. Haga que su niño le ponga ropa interior a su animal de peluche o ponga a la muñeca a usar el inodoro.
3. Nunca regañe a su niño por no ser capaz de "ir al baño" o si tiene un accidente en su ropa.
4. Hágale a su niño un gráfico divertido con estrellas para incentivarlo a que use el inodoro. Por ejemplo, se puede ganar una calcomanía de estrella cada vez que se sienta en el inodoro o que realmente se orine o defeque en el inodoro. Estas calcomanías o estrellas se pueden coleccionar y cambiar por un premio, como ir al parque o un nuevo y divertido juguete,
5. Deje que su niño seleccione su propia ropa interior. Los niños se van a sentir más excitados si se ponen ropa interior con su personaje favorito, princesa, súper héroe o personaje en acción.
6. Quítele los pañales y póngale la ropa interior que seleccionó, va a sentir la molestia de la ropa interior mojada, porque los pañales tienden a protegerlos de la sensación de la humedad.
7. Lleve ropa y ropa interior extra cuando su niño comienza el proceso. De esta forma puede continuar haciendo sus compras y actividades sin tener que volver a casa o finalizar bruscamente una actividad porque su niño tuvo un accidente.

Asegúrese que su niño mantiene la costumbre

Primero, ponga a su niño varias veces en el inodoro como práctica. Al final, cuando controla sus esfínteres, asegúrese de mantenerlo en un programa. Los niños se distraen fácilmente cuando están jugando y no quieren tomarse la molestia de dejar de jugar para usar el baño. Esto con frecuencia conduce a accidentes al orinar y defecar.

Recuérdle a su niño que intente usar el inodoro por lo menos cada dos o tres horas. Los niños logran la continencia en el día primero y después por la noche. Su niño se puede mantener seco durante el día, pero requerir todavía pañales de entrenamiento por meses o incluso años. Tenga paciencia, todo lo arregla el tiempo.

Espero que este artículo ayude a explicar el proceso de control de esfínteres con claridad. Recuerde que los niños desarrollan control de su vejiga e intestinos en diferentes edades y a diferentes velocidades, así que defina una estrategia que mejor funciona para su niño. El pediatra de su niño es también un recurso excelente para guiarnos pues conoce mejor a su niño y su capacidad de desarrollo.