

# APRENDIENDO A IR AL BAÑO

Unidad de respiro infantil

## ¿QUÉ ES EL PROCESO DE CONTROL DE ESFÍNTERES?

Para que un niñ@ esté en posibilidad de dejar los pañales es necesario que controle la salida de orina y heces, lo cual logra cuando es capaz de abrir y cerrar dos músculos localizados en el ano y en la parte inferior de la vejiga, conocidos como esfínteres.

Es importante saber que el control de esfínteres se inicia cuando el niñ@ logra tener conciencia de que se ha mojado o ensuciado el pañal y lo comunica a sus padres, y termina cuando es capaz de ir sólo al baño, desvestirse, sentarse en el inodoro, hacer sus necesidades, limpiarse, vaciar el agua, vestirse y lavarse las manos; alcanzar este proceso a la perfección puede tardar muchos meses.



## ¿A QUÉ EDAD SE PUEDE EMPEZAR?

No existe una edad específica para que el niñ@ aprenda a usar el baño; esto depende de la madurez física y psicológica del niño. Después de los 2 años un niñ@ puede mostrar signos de estar listo, pero hay niñ@s que no están preparados hasta los 30 meses o después.

Hay algunas manifestaciones de los niñ@s que nos pueden indicar que ya poseen la madurez necesaria para intentarlo:

- Cuando el niñ@ comienza a permanecer seco en el día, durante dos o tres horas.
- Cuando el niñ@ hace una pausa breve durante el juego para hacer pipí.
- Cuando trata de hacer cosas sin ayuda.
- Debe ser capaz de permanecer sentado al menos 2 ó 3 minutos mientras le hablan o leen.
- Que sea capaz de prestar atención mientras le contamos un cuento cortito.

- ❑ Que distinga las partes de su cuerpo.
- ❑ Debe comprender y seguir ciertas órdenes sencillas como "siéntate", "levántate", "vamos"...
- ❑ Tener el equilibrio suficiente para poder sentarse y levantarse sólo del inodoro u orinal.
- ❑ Que sea capaz de expresar verbalmente o con gestos su deseo de ir al baño, o que busque al adulto cuando esté sucio.
- ❑ Se siente incomodo con pañales, intenta quitárselos o prefiere estar sin ellos.



### **¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES DESDE CASA?**

- Debemos ser un modelo a imitar para nuestro hijo, debe saber y haber visto que los niñ@s más mayores y los adultos hacemos pipi y caca en el inodoro.
- Tenemos que jugar con ellos a "ser mayores" y a ir al baño para sentarnos en el inodoro, invitándoles a que se bajen los pantalones y se quiten el pañal. Lavarles las manos después de haber estado un ratito sentados (no más de 1 minuto ó 2 porque estamos jugando)...todo ello con el fin de adquirir una serie de hábitos y rutinas.
- También se les puede leer cuentos ilustrados que traten el tema del control de esfínteres.
- Podemos jugar a llevar a los muñecos al baño para que se sienten en el inodoro.
- Regularidad: Una rutina organizada presenta muchas ventajas durante este período.
- Debemos comunicar a los niñ@s que vamos a ir sin pañal durante el día y que sólo se lo pondremos cuando vaya a dormir.
- Hay que aprovisionarse de ropa interior y de ropa cómoda.
- Debemos comprar un adaptador para el inodoro y un elevador antideslizante que le permita subir y bajar con facilidad.
- También tenemos que comprar unos empapadores.

- Debemos darles autonomía siempre que sea posible y que se vayan haciendo ellos responsables de todo lo que conlleva ir al baño.

### LO QUE NO DEBEMOS HACER:

- ✚ **No** hay que regañarles cuando haya escapes ni castigarles (hay que hablarles con voz suave pero firme).
- ✚ **No** hay que darle más importancia de la que tiene.
- ✚ **No** debemos compararlos con los demás o con los herman@s.
- ✚ **No** se debe ridiculizar a los niñ@s.
- ✚ **No** hay que tener prisa (presionarle nos lleva a la frustración del niñ@).



### FASES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Primero retiramos el pañal de día y luego el de la noche, pero entre uno y otro no deben pasar más de quince días.

#### PRIMERA FASE:

- Debemos poner el adaptador en el inodoro y decirle que eso es para él/ella, es importante que se sienta cómod@ y que identifique el adaptador como algo suyo.
- Llevaremos algún muñeco favorito del niñ@ para que lo mire mientras se sienta.
- Sentaremos al niñ@ en el inodoro (vestido) unos minutos mientras le leemos un cuento, le cantamos una canción o simplemente le hablamos. Y le explicamos que más adelante lo utilizará cuando quiera hacer pis o caca. Si muestra una resistencia absoluta a sentarse mejor no insistirles. Esperamos unos días y volvemos a intentarlo.
- Después de un tiempo (una semana o más) en que veamos que es capaz de sentarse y aguantar unos minutos sentado, probaremos a sentarlo en un momento en que esté desnudo, p.e. antes del baño. Realizándolo una o dos veces al día durante otra semana.
- Entonces ya podemos sentarlo a intervalos más regulares. Siempre debemos coger un momento distendido. Los mejores momentos son

después de las comidas, a media mañana, justo después de una siesta o antes o después del baño. No debemos transformar esta actividad en la más excitante o importante del día.

- Debemos hacer que esta práctica sea breve y siempre escogiendo un momento en el que el niñ@ no esté demasiado concentrado en otra cosa.
- En algún punto de este proceso, el niñ@ hará pipí en el inodoro, es lo que hemos estado esperando y debemos reaccionar con alegría pero de una manera normal.
- Debemos seguir con esta etapa hasta que el niñ@ use el inodoro varias veces al día. Debemos ayudarlo vistiéndolo con ropa fácil de quitar.
- Una vez que el niñ@ se sienta en el inodoro de manera regular varias veces al día y prácticamente nunca se ensucia el pañal, es el momento de pasar a la segunda fase.

#### SEGUNDA FASE:

Primero retiraremos el pañal de día y luego el de noche, pero entre uno y otro no deben pasar más de quince días.

- Retirar los pañales de día y no ponérselos "nunca más", aun cuando la circunstancia parezca justificarlo (viaje, visita...). Esto puede llevar al niñ@ a confundirse.
- Lo normal es invitarle a ir al baño cada hora u hora y media, sin generarle ansiedad o angustia.
- La invitación hay que formularla de forma positiva, "tenemos que ir al baño", "es hora de hacer pipí"...
- Al principio avisará y no le dará tiempo a llegar, pero de la misma forma hay que felicitarle por el intento.
- Debemos estar atentos a las señales de los niñ@s (bailoteo, tocarse el pantalón, cruzar las piernas,...) para llevarles al baño.
- Cuando haya trascurrido una semana aproximadamente sin que se haga pipí encima durante el día, ya se puede quitar el pañal durante la noche.
- Hay que ponerles a hacer pipí justo antes de acostarse, intentando que no beban mucho líquido durante las horas previas.
- Es probable que los primeros días se levanten mojados, en ese caso, podemos levantarlos justo antes de acostaros vosotros para que vuelvan a hacer pipí.

Una vez logrado el proceso de control de esfínteres, debemos hacer hincapié en las normas de uso e higiene en el cuarto de baño:

- Subir y bajar la tapa del inodoro antes y después de su uso.
- Orinar o defecar sin mancharse o mojarse.
- Cortar el papel higiénico y limpiarse sin mancharse.
- Tirar de la cadena después de hacer pipí o caca.
- Lavarse las manos antes de salir del cuarto de baño.



HAY QUE TRASMITIR EN TODO MOMENTO  
NATURALIDAD Y TRANQUILIDAD, Y RECORDAD:  
UNA VEZ TOMADA LA DECISIÓN, NO HAY  
VUELTA ATRÁS.

Equipo docente de la Unidad del Respiro Infantil

Fundación Salud Infantil