

# Sugerencias para entrenar a su niño a usar el baño



## ¿Está listo su hijo?

- ✓ Si su hijo conoce las palabras seco y mojado y entiende la diferencia entre las dos.
- ✓ Si su hijo le puede enseñar donde está el baño o bacinica cuando se lo pregunta.
- ✓ Si su hijo se mantiene seco durante más tiempo y requiere de menos cambios de pañales.
- ✓ Su niño tiene la coordinación necesaria para usar el baño solo. Si puede subir y bajarse los calzones independientemente.
- ✓ Considere los eventos de su vida familiar. ¿Han habido cambios recientes en horarios o rutinas que puedan inquietar al niño? Eventos como el mudarse de casa, el divorcio, un bebé nuevo en casa, etc. puede provocar que el niño regrese a lo que anteriormente hacía, por ejemplo, usar pañales. El entrenamiento es mejor cuando su niño se siente seguro.

## Sugerencias:

- Cámbiele el pañal a su hijo tan pronto se ensucie para que no se acostumbre a estar sucio.
- Quite los desechos del pañal y déjelos en el baño, dígame a su niño que la popo va en el baño. Su niño le puede decir "adios" cuando le baje al baño.
- Asegúrese que todas las personas que cuidan a su hijo, incluyendo a niñeras y abuelitos, sigan la misma rutina.
- Evite los botones, broches y cinturones durante esta etapa. La ropa de su hijo debe ser fácil de subir y bajar.
- No le ofresca comida como premio por usar el baño. Quizás pueda hacer una hoja especial para mostrar el éxito de su niño. Use calcomanías para indicar el éxito de su hijo y deje que el niño las pegue en la hoja.
- Use sugerencias y elogios, pero no desaprobe los accidentes.
- No obligue a su niño a sentarse en la bacinica o baño. Muestre la expectativa amable y consistente de que el niño usará el baño así como usted y los niños mayores lo hacen.

## Problemas comunes:

- Accidentes - JAMAS castigue a un niño por un accidente. Límpielo como si nada; un niño puede sufrir al pensar que hizo algo vergonzoso si usted tiene una reacción negativa.
- Si no quiere defecar en el baño - La mayoría de los niños que no quieren usar el baño para defecar (pero sí o hacen en el pañal) tienen un problema de estreñimiento. Si la popo de su hijo es dura, puede ser doloroso para él/ella usar el baño. Puede ser una señal de que está estreñido y necesita comer más fibra. Algunos ejemplos de alimentos altos en fibra son:
  - Cereales de grano entero como Cheerios, Bran Flakes, granola. Grape Nuts, Raisin Bran, y Shredded Wheat
  - Frutas (manzanas, plátanos, chabacanos, nectarinas, naranjas, kiwi, fresas, peras, pasas, papayas, mangos, frambuesas, ruibarbo, dátiles, ciruelas)
  - Verduras (alcachofas, ejotes, chícharos, zanahorias, maíz, col, papas, calabaza, camote) y leguminosas (frijoles, lentejas)