



Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

Enseñando al Niño Ir al Baño

Enseñar a tu niño a ir al baño es una de las manifestaciones más importantes de la independencia de un niño - y puede ser una de las tareas más desafiantes del ser padre/madre. Los consejos no solicitados de los parientes, los métodos más populares pero poco realista de enseñar a tu niño a dejar el pañal, y preescolares que exigen a que los niños dejen los pañales sirven apenas para aumentar la presión que muchos de los padres se sienten.

Sin embargo, por mucho que un padre quiera que su niño aprenda a ir al baño, los niños no van a usar la bacinilla hasta que estén listos y dispuestos a hacerlo. Es por eso que enseñando a tu niño a ir al baño requiere tiempo, consistencia, flexibilidad y mucho humor y paciencia.

¿Está listo mi niño?

La buena disposición física y emocional de un niño determina si va a aprender a ir al baño o no, y no una edad determinada. Según la Academia Americana de Pediatría, no hay una edad fija en la que debe de comenzar a enseñar al niño a ir al baño. Muchos niños muestran señales de estar listos a ir al baño entre los 18 y 24 meses de edad, pero algunos niños pueden no estar listos hasta los 30 meses o más. Esto es normal.

Las siguientes señales pueden indicar que su niño está listo a aprender a ir al baño solito:

- Tu niño se mantiene seco por lo menos 2 horas seguidas durante el día o después de la siesta.
- Sus evacuaciones son regulares y relativamente predecibles.
- Puedes ver cuando su niño está a punto de orinar o defecar.
- Tu niño es capaz de obedecer instrucciones simples.
- Tu niño consigue caminar hasta el cuarto de baño y ayu-

dar a desvestirse.

- Tu niño se muestra incómodo con el pañal mojado y quiere que se lo cambies.
- Tu niño pide a que le lleves a ir al baño o a usar la bacinilla.
- Tu niño quiere usar los calzoncitos de "niño grande".

Si en su mayoría tus respuestas fueron positivas, puede ser que su niño esté listo para aprender a ir al baño solito. Si en su mayoría tus respuestas fueron negativas, entonces sería una buena idea esperar un poco más y pensar en enseñarlo dentro de algunos meses. Si tu familia esté enfrentando grandes mudanzas, tales como la llegada de un bebe o una mudanza de casa, sería una buena idea que espera hasta que tu niño se acostumbre con la transición.

Consejos Prácticos para Enseñar al Niño Ir al Baño - Cómo Empezar

Toma tu tiempo. No existe un método de enseñar que sirve a todos por igual. Cualquier método que uses, debería de ser flexible y funcionar para la toda la familia.

Sé consistente. Asegúrate de que todas las personas que cuidan de su niño - incluso la niñera, las guarderías y los abuelos - sigan a tu rutina de enseñar al niño ir al baño.

Sé positivo. Sé positivo, aunque cuando una visita al baño no sea exitosa. Aunque su hijo apenas se siente sin hacer nada, elógielo por haber intentado a ir al baño - y recuérdale a su niño que puede intentarlo nuevamente más tarde.

Considera el uso de incentivos. Algunos niños responden bien a los incentivos como las pegatinas. Aunque un niño pueda tener una buena reacción a los regalos dulces como los caramelos, es mejor que evite a los incentivos de comida. Encuentra lo que mejor funciona para su niño. Poco a poco retira las recompensas en la medida en que tu niño vaya al baño más rutinariamente.

Enséñale a tu niño una buena higiene. No te olvides de la

importancia de la buena higiene. Enséñale a las niñas a que limpien con cuidado de adelante hacia atrás para prevenir a que los microbios pasen del recto a la vagina o la vejiga. Enséñales a los niños y las niñas se laven las manos después de ir al baño.

Lee libros con su niño sobre aprender a ir al baño. *Todos Hacemos Caca (Everyone Poops)*, de Taro Gomi, es un favorito de siempre, así como *¡Uh, Oh! ¡Tengo que ir al baño! (Uh, Oh! Gotta Go!)* y *Mi Bacinilla y Yo. (Once Upon a Potty)*.

Sé realista sobre su niño poder mantener limpio y seco durante la noche. Aunque tu niño pueda conseguir mantenerse seco durante el día con 3 o 4 años de edad, la mayoría de los niños solamente consiguen mantenerse limpios y secos durante la noche después de cumplirse los 5 años. Para muchos niños, controlar la vejiga a noche viene mucho tiempo después, y no necesariamente significa que tiene algún tipo de problema médica.

Sabe cuándo es la hora de parar. Si tu niño se opone a usar la bacinilla o ir al baño, o simplemente no entiende cómo hacerlo, tómate un tiempo. Puede ser que no esté listo todavía. Inténtalo nuevamente después de algunos meses. Si tu niño no demuestra ningún interés en aprender a ir al baño hasta cumplirse los 3 años, puede pedirle algunas recomendaciones a su pediatra.

Cuando Ocurren los "Accidentes"

Una vez que tu niño aprenda a ir al baño, puede ser que todavía haya "accidentes". La Clínica Mayo ofrece estos consejos para ayudarte a llevar con - o prevenir - que tu niño le moje los calzoncitos.

Mantente la Calma. Los niños no se orinan para irritar a sus padres. No empeora la vergüenza de tu niño regañándole o castigándole a ello. Puedes decirle, "Te olvidaste esta vez. La próxima vez vas a llegar más rápido al baño."

Tómalo con calma. Recuérdale a tu hijo a que se relaje y lo tome con calma. Vaciar la vejiga completamente puede ayudar a prevenir los accidentes.

Ofrece recuerdos. Muchas veces los accidentes acontecen cuando los niños están absortos en actividades que - en este momento - son más interesantes que ir al baño. Para combatir este fenómeno, sugiérele a que vaya al baño con frecuencia como, por ejemplo, tan pronto que se levante por la mañana, después de cada comida o *snack*, y antes de salir en el coche o de acostarse por la noche. Enséñale a tu niño las señales reveladoras que demuestran que necesita de hacer

pipí, tales como moverse nerviosamente o agarrándose a los genitales.

Sé preparado. Si tu niño se orina frecuentemente, quizás sea mejor usar los calzoncitos desechables. Mantén a mano una troca de calzoncillos y ropa, especialmente en la escuela o en la guardería.

Consejos Prácticos para Enseñar a tu Niño a Ir al Baño de la Academia Americana de Pediatría

Decide cuáles palabras que vas a usar. Escogiendo las palabras que tu familia va a usar para describir a los partes del cuerpo, orina e defecación. Hay que tener en cuenta que otras personas también van a escuchar a estas palabras, entonces escoge palabras que no van a ofender, confundir o avergonzar a nadie. Trata de evitar palabras negativas como "sucio", "mala" o "apestosa" para hablar sobre hacer pipí y popó. Ellas pueden hacerle a tu niño a que se siente con vergüenza y apenado. Habla sobre la defecación y orina de una manera simple.

Escoge a una bacinilla. Una bacinilla es más fácil para un niño pequeño usar porque no hay problema en subirse y sus pies se alcanzan al suelo. Libros o juguetes especiales para la "hora de la bacinilla" pueden hacer con que sea una experiencia más provechosa para tu niño.

Aprende cuáles son las señales. Antes de defecarse, puede ser que tu niño gruña o haga otros ruidos demostrando que está haciendo esfuerzo, se agache o pare de jugar por un rato. Cuando empuja, puede ser que su rostro se pone rojo. Explícale a tu niño que estas señales quieren decir que está próximo de defecarse. Puede ser que tu niño espere hasta después del acontecimiento para decirte que su pañal está mojada o que se defecó. En realidad esta es una buena señal de que tu niño está empezando a reconocer a estas funciones corporales. Elogia a tu niño por haberte comunicado, y sugiérele a que la "próxima vez" te cuente de antemano. No te olvides de que un niño gasta más tiempo reconociendo su necesidad de orinar de que la necesidad de defecarse.

Trata de usar los calzoncitos desechables. Una vez que tu niño empiece a usar la bacinilla con un cierto éxito, se puede empezar a usar los calzoncitos desechables. Va a ser un momento muy especial. Tu niño va a sentirse muy orgulloso de esta señal de que realmente está se transformando en un "niño grande". Pero siempre hay que estar preparado para los "accidentes".

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org