



# ENTRENANDO A MI PEQUE PARA IR AL BAÑO



**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.** Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

## ¿Cuál es la edad correcta para enseñarle a mi hijo/hija a ir al baño?

No existe una edad única para empezar a enseñarle a tu peque a ir al baño; es un proceso del desarrollo que depende sobre todo de habilidades físicas, del comportamiento y del lenguaje.<sup>(1,2)</sup> Sin embargo, la mayoría de **signos necesarios para iniciar el entrenamiento** aparecen a partir de los 18 a 24 meses de edad.<sup>(1,3)</sup> Acá te damos un listado de los elementos más importantes que debes observar en tu niño/niña para empezar:

- Camina y puede quedarse sentado(a) por algunos minutos.<sup>(1,3)</sup>
- Muestra ser más independiente.<sup>(3)</sup>
- Entiende y sigue instrucciones sencillas al jugar o al comer.<sup>(1,3)</sup>
- Puede bajarse y subirse los pantalones.<sup>(1,3)</sup>
- Parece estar incómodo(a) con el uso del pañal, intenta quitárselo a veces.<sup>(3)</sup>
- Muestra interés en usar el inodoro o en usar ropa interior "de grandes".<sup>(1)</sup>
- Dura con el pañal limpio dos horas o más.<sup>(1,3)</sup>
- Te indica con gestos o palabras cuando ensució el pañal<sup>(2,3)</sup> o cuando está haciéndolo.<sup>(2)</sup>

Esta lista te da una idea general sobre las habilidades que tu peque necesita para empezar a aprender a usar el baño, pero no es obligatorio que reúna todos los signos.<sup>(1,3)</sup>

## ¿Existe una guía para entrenar a mi hijo/hija en solo tres días?

No. Algunas veces el proceso de entrenamiento para ir al baño puede tomar solo algunos días, pero en otras puede tomar semanas o incluso meses.<sup>(3)</sup> Para muchos padres y madres es un gran reto comprender que el ritmo de cada hijo/hija es diferente<sup>(2)</sup>, que los aprendizajes del día a veces no se reflejan en la noche o que el proceso para orinar pueda ser más fácil que el proceso de la deposición.<sup>(4)</sup>

## Estrategias para enseñar a mi hijo/hija a ir al baño

Planea y encuentra el mejor periodo para implementar una rutina diaria que sea consistente durante varios meses.<sup>(1-3)</sup> El mensaje que quieres darle a tu peque es que usar el baño hace parte de la vida diaria.<sup>(2)</sup>

## Durante el día

- **Prepara los elementos** (bacinilla, adaptador de asiento) y ubícalos en el lugar donde tu peque pasa la mayor parte del tiempo o en el baño.<sup>(1,2)</sup> 
- **Prepara la rutina** de sentarse al baño. Inicialmente, sienta a tu peque con la ropa puesta, asegúrate de que sus pies estén apoyados (en el piso o en el reposapiés) y explícale en términos sencillos el uso del inodoro.<sup>(1,2)</sup> Puedes vaciar un pañal en el inodoro para mostrarle su función y permitirle descargar el agua.<sup>(1,2)</sup> 
- **Aplica la rutina.** Sienta a tu hijo/hija en la bacinilla o en el adaptador de asiento durante algunos minutos: al despertar, cada dos horas, después de cada siesta<sup>(1)</sup> y después de cada comida.<sup>(2)</sup> También, cuando observes signos de que va a tener deposición u orina, llévalo pronto al baño<sup>(1)</sup>; luego enséñale a reconocer estos signos para que pueda avisarte.<sup>(1)</sup> 
- **Aplica la rutina.** Sienta a tu hijo/hija en la bacinilla o en el adaptador de asiento durante algunos minutos: al despertar, cada dos horas, después de cada siesta<sup>(1)</sup> y después de cada comida.<sup>(2)</sup> También, cuando observes signos de que va a tener deposición u orina, llévalo pronto al baño<sup>(1)</sup>; luego enséñale a reconocer estos signos para que pueda avisarte.<sup>(1)</sup>
- **Felicita** a tu peque por intentar quedarse sentado(a), aunque no tenga deposición.<sup>(1)</sup> También cuando te avise que tiene ganas de ir al baño y logre hacerlo.<sup>(1,2)</sup> Puedes darle un sticker además de la felicitación, pero no premies con dulces.<sup>(2)</sup> 
- **Explícale** sobre el aseo genital y el lavado de manos después de cada entrada al baño.<sup>(1)</sup>

## Durante la noche

- Inicia el proceso nocturno cuando tu hijo/hija ya haya aprendido el proceso durante el día.<sup>(2)</sup> 
- Identifica que es momento del entrenamiento nocturno cuando tu peque + pase varias noches sin mojar o mojando poco el pañal.<sup>(2)</sup>
- Sienta a tu hijo/hija en la bacinilla o inodoro, justo antes de que se acueste a dormir.<sup>(2)</sup>
- Deja la bacinilla cerca de su cama, para que sepa que puede usarla en la noche si tiene ganas de orinar.<sup>(2)</sup>
- Felicita a tu hijo/hija, tal y como lo hiciste en el proceso de día.<sup>(2)</sup> 

## ¿Qué hacer?

- Permite que sea el interés de tu peque, y no tu impaciencia, lo que dé inicio al proceso.<sup>(1)</sup>
- Sé paciente con los tiempos que tu peque necesita para ir avanzando en el proceso de usar el baño.<sup>(4)</sup>
- Es conveniente empezar el entrenamiento para ir al baño en un momento tranquilo en que estén en casa durante todo el día.<sup>(3)</sup>
- Viste a tu peque con ropa cómoda y suelta, para que sea más fácil y rápido sentarlo(a) en el inodoro o bacinilla.<sup>(1,2)</sup>
- Lleva la bacinilla cuando estés fuera de casa con tu peque para que sepa que puede usarla siempre que necesite.<sup>(1,2)</sup>
- Puedes mostrale un libro o distraerle con algún juguete para hacer que permanezca más tiempo en la bacinilla o inodoro.<sup>(2)</sup>
- Recuerda que los accidentes son inevitables y comunes<sup>(1,2)</sup>; castigarlos no hace parte del proceso normal de aprendizaje.<sup>(1)</sup>
- Si tu peque avisa que quiere ir al baño, pero orina fuera, limpia sin mayor aspaviento y dile: "No hay problema, la próxima vez lo harás mejor."<sup>(2)</sup>
- Ten a mano una muda de cambio, sobre todo cuando estés fuera de casa o en la guardería.<sup>(1)</sup>

## ¿Qué NO hacer?

- No es conveniente intentar el proceso de entrenamiento para ir al baño si están ocurriendo cambios grandes en tu familia<sup>(3)</sup>; por ejemplo, la llegada de un hermanito/hermanita o durante una mudanza o un viaje de vacaciones.<sup>(1,3)</sup> Tu peque necesita comodidad y seguridad para aprender.
- No compares la rapidez o lentitud del proceso de entrenamiento con la inteligencia u otras habilidades de tu hijo/hija y tampoco con el ritmo de otros peques.<sup>(1,2)</sup>
- Evita usar palabras negativas para describir las deposiciones de tu peque, no uses palabras como "sucio", "maloliente", "feo."<sup>(1)</sup>

## ¿Cómo manejar y prevenir los accidentes que aún le ocurren a mi niño/niña?

● **"Mi hijo/hija escondió sus heces en el armario de los juguetes".** "Mi hijo/hija llora desconsoladamente cuando el popó se va por el inodoro". Para algunos niños/niñas las heces son un producto del que están orgullosos porque sale de su cuerpo y tienen temor de perderlo<sup>(4)</sup>. Para los peques, sus desechos no tienen una connotación negativa como ocurre con los adultos<sup>(4)</sup>.

● **"Mi hijo/hija coge las heces con las manos y pinta las paredes".** Recuerda que tu peque no tiene consciencia sobre los gérmenes y está aprendiendo qué es el aseo<sup>(4)</sup>.

Estas conductas, que los adultos pueden encontrar dramáticas, son parte normal del aprendizaje de muchos peques. Si sabes manejarlas adecuadamente, pronto pasarán:

1. Permanece en calma y no te comportes de manera muy emocional<sup>(4)</sup>.
2. Recuérdale a tu peque sobre las reglas que está aprendiendo y sobre cuál es el lugar apropiado para las deposiciones<sup>(4)</sup>.
3. Busca junto a tu peque una manera de solucionar el reto<sup>(4)</sup>. Por ejemplo, depositar las heces en el inodoro (desde la bacinilla) y dejar que tu hijo/hija active el desagüe<sup>(4)</sup>.
4. Supervisa el paso de la bacinilla al inodoro, hasta que las heces se hayan desechado<sup>(4)</sup>.

● **"Mi hijo/hija tiene 3 años, ya aprendió a usar el baño en el día, pero se sigue orinando durante las noches".** El control del intestino durante la noche y el entrenamiento para usar el baño durante el día ocurren de forma más rápida y natural en la mayoría de los peques<sup>(2,4)</sup>. Es usual que tengan accidentes con la orina durante las noches hasta los 5 años aproximadamente<sup>(2,4)</sup>.

1. Reacciona con paciencia y calma ante los accidentes<sup>(1,4)</sup>.
2. Si los accidentes de orina por la noche ocurren con frecuencia, está bien usar un protector de colchón, el calzón de entrenamiento o incluso un pañal durante las noches<sup>(1,4)</sup>.
3. Si por el contrario, tu hijo/hija de 2 a 3 años se levanta con frecuencia en las noches a orinar en vez de tener un accidente, acompáñalo en el proceso<sup>(4)</sup>.

## Del pañal a la bacinilla, de la bacinilla al inodoro: dispositivos que pueden ayudar en el proceso

¡Qué bueno que existen opciones para todos los gustos! Algunos niños/niñas se sienten más cómodos(as) usando una bacinilla, otros el inodoro. Cada elemento tiene unas ventajas para ayudarte en el proceso. ¡Las opciones no son excluyentes entre sí!

**Bacinilla.** Tiene la facilidad de que puede cargarse y moverse a diferentes lugares<sup>(3)</sup>. Algunas tienen formas de animales o diseños amigables para los peques.

**Asiento adaptable al inodoro + reposapiés/taburete.** Tu hijo/hija puede reconocer que este es el sitio donde los demás hacen del cuerpo<sup>(3)</sup>. El adaptador de la silla del inodoro y la escalerilla o reposapiés ayudarán a que tu peque se sienta cómodo(a) y esté seguro(a) al sentarse en el inodoro.<sup>(2)</sup>

**Calzones entrenadores y pull-ups.** Estas versiones de los pañales desechables o lavables conservan la capacidad absorbente, pero tienen características más parecidas a la ropa interior de los mayores, porque pueden subirse y bajarse con facilidad.<sup>(2)</sup>

**Ropa interior.** La transición del pañal a la ropa interior es un gran paso para tu peque.<sup>(3)</sup> Invítale a participar en escoger su ropa interior y celébrale cuando deje de usar los pañales.<sup>(1,3)</sup>

**Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. NIDO® te ayuda a proteger cada etapa de su crecimiento.**



## Referencias

1. Mayo Clinic Staff. Healthy Lifestyle; Infant and toddler health. Potty training: How to get the job done. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/potty-training/art-20045230> [Consultado el 17 de octubre de 2024].
2. NHS. Health A to Z: How to potty train. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/babys-development/potty-training-and-bedwetting/how-to-potty-train/> [Consultado el 17 de octubre de 2024].
3. raisingchildren.net.au. Toilet training: a practical guide. Disponible en: <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/health-daily-care/toileting/toilet-training-guide> [Consultado el 15 de octubre de 2024].
4. American Academy of Pediatrics. healthychildren.org. Etapas del entrenamiento para enseñar a usar el inodoro: diferentes destrezas, diferentes horarios. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/Stages-of-Toilet-Training-Different-Skills-Different-Schedules.aspx> [Consultado el 15 de octubre de 2024].

**AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.** Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.