



ENTRENANDO A MI PEQUE PARA IR AL BAÑO



AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 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.^(1,2) Sin embargo, la mayoría de **signos necesarios para iniciar el entrenamiento** aparecen a partir de los 18 a 24 meses de edad.^(1,3) 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.^(1,3)
- Muestra ser más independiente.⁽³⁾
- Entiende y sigue instrucciones sencillas al jugar o al comer.^(1,3)
- Puede bajarse y subirse los pantalones.^(1,3)
- Parece estar incómodo(a) con el uso del pañal, intenta quitárselo a veces.⁽³⁾
- Muestra interés en usar el inodoro o en usar ropa interior "de grandes".⁽¹⁾
- Dura con el pañal limpio dos horas o más.^(1,3)
- Te indica con gestos o palabras cuando ensució el pañal^(2,3) o cuando está haciéndolo.⁽²⁾

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.^(1,3)

¿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.⁽³⁾ Para muchos padres y madres es un gran reto comprender que el ritmo de cada hijo/hija es diferente⁽²⁾, 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.⁽⁴⁾

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.⁽¹⁻³⁾ El mensaje que quieres darle a tu peque es que usar el baño hace parte de la vida diaria.⁽²⁾

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.^(1,2) 
- **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.^(1,2) Puedes vaciar un pañal en el inodoro para mostrarle su función y permitirle descargar el agua.^(1,2) 
- **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⁽¹⁾ y después de cada comida.⁽²⁾ También, cuando observes signos de que va a tener deposición u orina, llévalo pronto al baño⁽¹⁾; luego enséñale a reconocer estos signos para que pueda avisarte.⁽¹⁾
- **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⁽¹⁾ y después de cada comida.⁽²⁾ También, cuando observes signos de que va a tener deposición u orina, llévalo pronto al baño⁽¹⁾; luego enséñale a reconocer estos signos para que pueda avisarte.⁽¹⁾
- **Felicita** a tu peque por intentar quedarse sentado(a), aunque no tenga deposición.⁽¹⁾ También cuando te avise que tiene ganas de ir al baño y logre hacerlo.^(1,2) Puedes darle un sticker además de la felicitación, pero no premies con dulces.⁽²⁾ 
- **Explícale** sobre el aseo genital y el lavado de manos después de cada entrada al baño.⁽¹⁾

Durante la noche

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

¿Qué hacer?

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

¿Qué NO hacer?

- No es conveniente intentar el proceso de entrenamiento para ir al baño si están ocurriendo cambios grandes en tu familia⁽³⁾; por ejemplo, la llegada de un hermanito/hermanita o durante una mudanza o un viaje de vacaciones.^(1,3) 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.^(1,2)
- Evita usar palabras negativas para describir las deposiciones de tu peque, no uses palabras como "sucio", "maloliente", "feo."⁽¹⁾

¿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⁽⁴⁾. Para los peques, sus desechos no tienen una connotación negativa como ocurre con los adultos⁽⁴⁾.

● **"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⁽⁴⁾.

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⁽⁴⁾.
2. Recuérdale a tu peque sobre las reglas que está aprendiendo y sobre cuál es el lugar apropiado para las deposiciones⁽⁴⁾.
3. Busca junto a tu peque una manera de solucionar el reto⁽⁴⁾. Por ejemplo, depositar las heces en el inodoro (desde la bacinilla) y dejar que tu hijo/hija active el desagüe⁽⁴⁾.
4. Supervisa el paso de la bacinilla al inodoro, hasta que las heces se hayan desechado⁽⁴⁾.

● **"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^(2,4). Es usual que tengan accidentes con la orina durante las noches hasta los 5 años aproximadamente^(2,4).

1. Reacciona con paciencia y calma ante los accidentes^(1,4).
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^(1,4).
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⁽⁴⁾.

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⁽³⁾. 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⁽³⁾. 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.⁽²⁾

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.⁽²⁾

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

ENTRENANDO A MI PEQUE PARA IR AL BAÑO



Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. Nido® 3+ ayuda a proteger el desarrollo cognitivo de tu peque ya que contiene los componentes que el necesita en esta etapa de su desarrollo.



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.

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.