

Consejos para entrenar al niño a usar el inodoro

18 meses

- Comience a identificar el uso del baño con las palabras apropiadas: “popó”, “pipí”, “bacinica” o con cualquier palabra que se utiliza en su familia.
- Asegúrese de que el cambio de pañal sea una experiencia agradable.
- Anime a su hijo a que se acerque a usted cuando tenga el pañal mojado o sucio – así el niño identificará que es bueno “mantenerse seco”.
- Evite usar términos negativos, como “asqueroso” o “desagradable”, para describir las evacuaciones. En su lugar, diga: “Estás mojado, tenemos que cambiarte” o “tus pantalones están sucios y tenemos que cambiarlos”.
- Aclérole que todas las personas van al baño.
- Modele un comportamiento apropiado para ir al baño – dejar que lo vean usar el baño es parte del entrenamiento.

21 meses

- Identifique una bacinica apropiada y explíquele que le pertenece a él/ella y que es especial.

- Practique sentarse en el inodoro mientras su hijo se sienta en la bacinica.
- Empiece a desarrollar las habilidades requeridas para el entrenamiento en el uso del inodoro: sentarse durante 2 a 3 minutos, seguir las instrucciones, subirse y bajarse del baño, subirse y bajarse los pantalones y la ropa interior.

2.5 – 3 años

- Use herramientas, libros y videos para enseñarle al niño los componentes del entrenamiento para ir al baño.
- Haga que su niño entrene a una muñeca o a un animal de peluche a ir al baño.
- Comience a hablar sobre el uso de la ropa interior diciéndole - es “especial” y es un “privilegio”.
- Empiece la práctica de ir a la bacinica – hágalo cuando empiece a ver signos de que necesita ir al baño.
- Anime a su niño a sentarse en la bacinica durante aproximadamente 1 minuto a la vez.
- Vista a su hijo con ropa que pueda subirse y bajarse fácilmente.



- Los tiempos óptimos de práctica son aproximadamente 30 minutos después de las comidas y después de las siestas.
- La mayoría de los niños necesitarán orinar cada 60–90 minutos.
- Use reafirmaciones positivas después de que el niño se siente en el baño o en la bacinica y que haga pipí/popó – puede aplaudirle o elogiarlo, chocar la palma de su mano con la del niño, darle calcomanías o pequeños obsequios.
- Los accidentes van a suceder – enfrentelos sin reproches.

Pautas generales para una buena higiene en el uso del inodoro

- El entrenamiento para ir al baño, para niños con desarrollo normal, generalmente ocurre entre los 18 meses y los 4 años. Cada niño es diferente.
- El entrenamiento para hacer pipí generalmente ocurre antes del entrenamiento intestinal.
- Trate de no empezar el entrenamiento para el uso del inodoro al estar pasando por cambios importantes en su vida (nacimiento de un hermano, muerte de un ser querido, mudanza o reubicación, ingreso a la escuela, etc.).
- Ayude a desalentar comportamientos obvios de retención en cuanto los note (apretar las piernas, apretar los glúteos, tocarse sus áreas privadas, etc.).
- El uso de laxantes osmóticos puede ser necesario para mantener las heces blandas si se observa estreñimiento.
- El mejor momento para intentar sentarse en el baño para defecar es dentro de las 2 horas posteriores al despertar y/o 30 minutos después de un bocadillo o de una comida grande.
- Permita el uso del inodoro sin prisas, en un ambiente tranquilo y sin amenazas.
- Para los niños que no les gusta el inodoro, es bueno hacer actividades placenteras (leer, escuchar música, etc.) para ayudarlos a superar el miedo a sentarse

en el baño. Sin embargo, para los niños que no le tienen miedo al inodoro y que están trabajando específicamente en la defecación, deben dedicar su tiempo a la defecación y no a leer libros, usar dispositivos electrónicos, etc.

- Trate de que los niños soplen silbatos de fiesta, que hagan globos de jabón o que inflen globos de fiesta, si no tienen alergias al látex, (siempre bajo supervisión directa debido al riesgo de asfixia) para ayudar a fortalecer y entrenar los músculos del piso pélvico.
- Si los pies del niño no tocan el piso, use un taburete para mayor apoyo durante la defecación.
- Si los problemas de comportamiento o la ansiedad están afectando el entrenamiento para ir al baño, busque ayuda de un profesional.
- Asegúrese de que su hijo obtenga la fibra adecuada en su dieta. Para calcular los gramos de fibra necesarios en su dieta para niños mayores de 2 años: sume la edad en años + 5 = ____ gramos por día. (por ej un niño de 4 años necesita 4 + 5 = 9 gramos de fibra por día).
- El estreñimiento sin tratamiento puede retrasar o complicar el entrenamiento para ir al baño. Limite la ingesta de lácteos a no más de 16-24 onzas por día como máximo. Asegúrese de que su hijo reciba la cantidad adecuada de líquidos (consulte las recomendaciones siguientes). El agua es óptima.

Peso en libras/líquidos por día

10 libras = 16 onzas (2 tazas)
20 libras = 30 onzas (3-3/4 tazas)
30 libras = 40 onzas (5 tazas)
40 libras = 48 onzas (6 tazas)
50 libras = 52 onzas (6 ½ tazas)
60 libras = 55 onzas (7 tazas)
80 libras = 61 onzas (7 ½ tazas)
100 libras = 67 onzas (8 ¼ tazas)
120+ libras = 73-82 onzas (9-10 ¼ tazas)

Referencias: *Contemporary Pediatrics*, Vol. 21, No. 3; *American Academy of Pediatrics*; HealthyChildren.org; www.GIkids.org; *Clinical Handbook of Pediatric Gastroenterology*, Second Edition.

Localice a un gastroenterólogo pediátrico

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Tel.: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



El apoyo educativo fue proporcionado por
The Allergan Foundation