

## Después de que haya comenzado el entrenamiento:

- Una vez el niño(a) comienza a usar el baño él o ella te dirá cuando necesita ir y ya no es necesario llevarlos o recordarles repetidas veces que debe ir al baño.
- Puedes empezar a usar ropa interior de entrenamiento. Una vez comenzado el aprendizaje del uso del baño, elimina poco a poco el uso de pañales, ya que podría ocasionarle confusión al niño(a).
- Si tu niño(a) tiene un accidente mientras usa ropa interior de entrenamiento, no lo castigues. Mantenga la calma y límpielo sin dar mucha importancia.



- A medida que el niño va creciendo puede aprender a limpiarse por sí mismo, y a lavarse las manos después de ir al baño.

- Si se presentan problemas antes, durante o después del entrenamiento para ir al baño, habla con tu pediatra. La mayoría de las veces el problema es menor y se puede resolver rápidamente, pero las causas físicas y emocionales requieren tratamiento.
- El control durante la noche ocurre más tarde. Usualmente no ocurre hasta que el niño tenga 4 o 5 años de edad.
- Sigue elogiando o recompensando a tu niño(a) en todo momento.

Recuerda que cada niño es diferente y aprende a ir al baño a su propio ritmo.

## Oficinas Regionales de Madres, Niños y Adolescentes:

<b>Aguadilla</b>	<b>(787) 891-8600</b>
<b>Arecibo</b>	<b>(787) 815-0083</b>
<b>Bayamón</b>	<b>(787) 780-3445</b>
<b>Caguas</b>	<b>(787) 286-0535</b>
<b>Fajardo</b>	<b>(787) 801-3074</b>
<b>Mayagüez</b>	<b>(787) 834-5859</b>
<b>Metro</b>	<b>(787) 758-8031</b>
<b>Ponce</b>	<b>(787) 840-7511</b>
<b>Nivel Central</b>	<b>(787) 274-5679</b>

Línea Informativa  
1-800-981-5721  
[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

Departamento de Salud  
División Madres, Niños y Adolescentes  
Proyecto Healthy Start  
PO Box 70184  
San Juan, PR 00936-8184  
787-274-5679

Apoyado en parte por el proyecto H49MC00105 del U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act).

Diciembre 2010

Departamento de Salud  
División Madres, Niños y Adolescentes  
Proyecto Healthy Start



¡Ya estoy listo(a)!

VOY AL BAÑO SOLITO(A)



## ¿Cuándo estará listo mi niño(a) para ir al baño? ¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a mi niño(a)?

Los padres sienten a veces ansiedad al comenzar a enseñarle a su niño(a) a ir al baño. Los pañales son costosos y muchos centros de cuidado no aceptan a los niños(as) hasta que usen el baño. Muchas personas piensan que los niños(as) deben aprender a temprana edad, incluso antes del primer año. Pero ahora entendemos que es mejor esperar a que el niño(a) esté listo por sí solo.



El entrenamiento para ir al baño no empieza a la misma edad para todos los niños(as), pero si podemos esperar que comiencen a tener interés por el baño entre los 18 y 24 meses. El entrenamiento para usar

el baño toma tiempo y requiere de mucha consistencia y paciencia. Aprender a ir al baño es parte del proceso de desarrollar hábitos de higiene personal como lavarse y secarse las manos.

**Recuerda que todos los niños(as) aprenden a usar el baño. Tu niño(a) también lo hará, no te desesperes. No todos aprenden al mismo tiempo.**



## Tu niño(a) está listo(a) cuando:

- Permanece seco al menos dos horas corridas durante el día o permanece seco después de las siestas.
- Puede sentarse y caminar bien sin ayuda.
- Te pide usar ropa interior de niño o niña grande.
- Te pide usar el inodoro.
- Puede seguir instrucciones simples.
- Sus evacuaciones son regulares y predecibles.
- Se siente incomodo de tener pañales sucios y desea que se lo cambien.



- La expresiones de la cara, la postura o las palabras del niño(a) revelan que está a punto de orinar o defecar.

## ¿Cómo empezar a enseñarle a mi niño(a) a usar el baño?

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a los padres a empezar a enseñar el uso del baño a su niño(a).

- Evita usar palabras como "sucio", "malo", "asqueroso", entre otras. Usa un tono normal y palabras adecuadas.
- Permite que tu niño(a) escoja las cosas que va a utilizar. Por ejemplo: ropa interior, el inodoro infantil, el libro o video que le enseñara a usar el baño.

- Facilita el aprendizaje con un inodoro infantil.
- Trata que todos los que cuidan al niño(a), ya sea en el cuidado, niñera, abuela, entre otros sean consistentes en el entrenamiento.



- Usa libros, videos y muñecos como herramientas de apoyo.
- Es posible sugerir que tu niño(a) use el inodoro pero no debes obligarlo(a) a que lo use.
- Se paciente cuando salgas fuera de casa. Los padres deben estar preparados para los accidentes. Se recomienda que lleves la silla portátil en el auto.
- Lleva al niño(a) al baño para que se vaya familiarizando con el inodoro. Siéntalo por unos periodos cortos y explícale para que se usa el inodoro y espera unos minutos. De no tener resultado alguno, vuélvelo a intentar luego.
- Permite que tu niño(a) te observe a ti o a sus hermanos(as) mayores utilizando el inodoro, el modelaje es una forma de aprendizaje.
- Apoya los esfuerzos que haga tu niño(a) para usar el baño. No trates de forzar los resultados. Motiva a tu niño(a) con besos y abrazos, alábalo cuando tenga éxito.
- Ir al baño debe formar parte de una rutina diaria de tu niño(a), convirtiéndose en lo primero que hace en la mañana.

**¡Ya tu niño(a) es grande!**