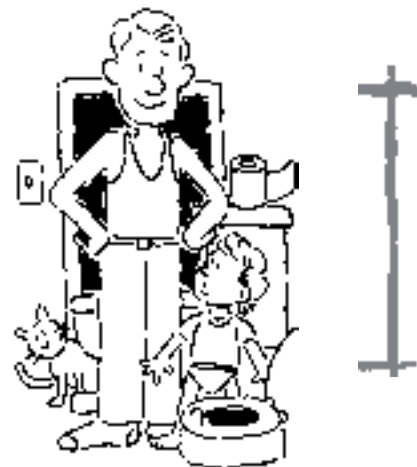


Entrenamiento para dejar los pañales

(Toilet Training)



Enseñarle a su hijo a dejar los pañales requiere de tiempo y paciencia. Cada niño aprende a dejar los pañales cuando llega su propio momento. Aquí encontrará información de American Academy of Pediatrics que los guiará a usted y a su hijo en este proceso.

¿Cuándo está listo un niño?

Los niños no tienen control de la vejiga ni de los movimientos intestinales antes de los 12 meses de edad. Muchos niños comienzan a mostrar signos de que están listos para dejar los pañales entre los 18 y los 24 meses de edad. Es posible que algunos niños no estén listos hasta los 36 meses de edad o más. Recuerde que es normal que estos límites de tiempo varíen.



La mayoría de los niños pueden controlar sus intestinos y la orina durante el día antes de los 3 a 4 años de edad. Su hijo logra permanecer seco durante el día antes de poder estar seco durante la noche. La mayoría de los niños pueden mantenerse secos durante la noche entre los 5 y los 7 años de edad.

¿Su hijo está listo?

Estos son algunos signos que indican que su hijo puede estar listo.

- Su hijo no ha mojado el pañal en el transcurso de al menos 2 horas durante el día ni lo ha mojado después de las siestas.
 - Usted puede darse cuenta cuándo su hijo está por orinar o defecar.
 - Su hijo puede seguir instrucciones sencillas.
 - Su hijo puede caminar hasta el baño y ayudar a desvestirse.
 - A su hijo no le gusta tener el pañal mojado y pide que se lo cambien.
 - Su hijo pide usar el inodoro o la bacinilla.
 - Su hijo pide usar la ropa interior que usan los “chicos grandes”.
- Si su hijo tiene problemas de estreñimiento, hable con el médico de su hijo.

Consejos para dejar los pañales

1. **Decida qué palabras va a utilizar.** Elija las palabras que su familia usará para describir las partes del cuerpo, la orina y los movimientos intestinales. No use las palabras sucio, malo o apestoso.
2. **Escoja una bacinilla.** Los pies del niño deberían quedar apoyados en el piso. Este momento puede ser más divertido si se eligen libros o juguetes para el “momento de usar la bacinilla”.
3. **Dé el ejemplo.** Muéstrela a su hijo que usted usa el inodoro y luego se lava las manos.
4. **Conozca los signos.** Su hijo puede gruñir o hacer otros ruidos, ponerse en cuclillas o dejar de jugar por un momento. Cuando hace fuerza para defecar, su cara puede enrojecerse. Explíquele brevemente a su hijo que estos signos significan que está por producirse un movimiento intestinal. Si su hijo espera para decirle que tiene el pañal mojado, elógielo por

decírselo. Sugírela que la “próxima vez” se lo diga con anticipación. Los niños pueden necesitar más tiempo para darse cuenta de la necesidad de orinar que de la necesidad de defecar.

5. **Ir hasta la bacinilla debe convertirse en una rutina.** Lleve a su hijo a la bacinilla cuando vea que muestra signos de estar listo. Vaya también en otros momentos, como después de levantarse a la mañana. Los varones pueden orinar sentados primero y pueden pararse para orinar cuando hayan dominado más la situación.

Al principio, muchos niños defecan u orinan apenas se levantan del inodoro. Si esto sucede con mucha frecuencia, puede significar que el niño no está realmente preparado para el entrenamiento. Aprender cómo relajar los músculos que controlan los intestinos y la vejiga lleva tiempo.

6. **Enséñele a su hijo hábitos correctos de higiene.** Muéstrela a su hijo cómo limpiarse con cuidado. Las niñas deben separar las piernas para limpiarse y deben limpiarse bien, de adelante hacia atrás, para evitar que pasen gérmenes del recto a la vagina o la vejiga. Asegúrese de que tanto los varones como las niñas aprendan a lavarse bien las manos después de orinar o defecar.
7. **Elogie a su hijo.** Aliente a su hijo con muchos abrazos y elógielo cuando tenga éxito. Cuando haya un error, no le dé demasiada importancia. Los castigos y los retos con frecuencia harán que los niños se sientan mal y pueden hacer que el entrenamiento para dejar los pañales lleve más tiempo.
8. **Espere para probar los pañales de entrenamiento.** Siga usando pañales comunes hasta que su hijo no lo moje durante el día por 2 semanas. Sin embargo, esté preparado para “accidentes”.

Pueden pasar semanas, e incluso meses, antes de que finalice el entrenamiento para dejar los pañales. Continúe sentando a su hijo en la bacinilla una vez al día. Si su hijo usa la bacinilla, elógielo. Si no lo hace, aún es una buena práctica. Algunos niños que no están preparados para usar pañales de entrenamiento de tela se sentirán más “grandes” si usan pañales desechables de entrenamiento.



Algunos niños querrán volver a usar pañales comunes, especialmente para defecar. No considere este revés como un fracaso. En lugar de eso, elogie a su hijo por darse cuenta de que tiene deseos de defecar u orinar.

9. **Evite una pelea de poder.** Los niños en edad de dejar los pañales comienzan a darse cuenta de su individualidad. Buscan maneras de poner a prueba sus límites. Algunos niños pueden hacer esto reteniendo

los movimientos intestinales. Intente mantener la calma durante el entrenamiento para dejar los pañales. Recuerde que nadie puede controlar cuándo y dónde un niño orina o tiene un movimiento intestinal, excepto el niño.

- 10. Comprenda el temor de su hijo.** Algunos niños creen que sus movimientos intestinales y la orina son una parte de su cuerpo. Pueden tener miedo de que el inodoro se lleve una parte de ellos. Algunos también tienen miedo de que el inodoro los succione si se descarga mientras están sentados en él. Para darle a su hijo una sensación de control, déjelo presionar el botón para descargar el inodoro.
- 11. Esté atento al deseo de usar el inodoro.** La mayor parte del tiempo, su hijo le indicará que está listo para pasar de la bacinilla al inodoro. Acérquelo a un banquillo para que pueda apoyar los pies.

Cuándo debe postergarse el entrenamiento para dejar los pañales

Los cambios importantes en el hogar pueden hacer más difícil el entrenamiento para dejar los pañales. Algunas veces es una buena idea retrasar el entrenamiento si:

- Su familia acaba de mudarse o se mudará en el futuro cercano.
- Está esperando un bebé o ha tenido un bebé recientemente.
- Hay una enfermedad importante, una muerte reciente o alguna otra crisis familiar.

Recuerde

Si surge alguna preocupación antes, durante o después del entrenamiento para dejar los pañales, hable con el médico de su hijo o con el profesional de atención médica pediátrica. A menudo el problema es menor y se puede resolver rápidamente. Algunas veces, las causas físicas o emocionales requerirán tratamiento. Obtener ayuda profesional puede hacer que el proceso sea más fácil.

La lista de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que el tratamiento que recomiende su pediatra varíe, sobre la base de hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 64.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2009
American Academy of Pediatrics, Actualizado en 06/2015
Todos los derechos reservados.