



A University Center for Excellence in Developmental Disabilities Education, Research and Service

Preparación para el entrenamiento para usar el baño

Un recurso para padres y encargados del cuidado
Programa de Capacitación para padres en el hogar
División de Autismo y otras discapacidades del desarrollo

¿Cómo puedo saber si mi hijo estará listo para el entrenamiento para usar el baño?

Aunque no existe una forma infalible de saber cuando un niño está listo para comenzar con el entrenamiento para usar el baño, la investigación disponible nos ha proporcionado algunas pautas generales a seguir para determinar si un niño está listo. Un buen punto de inicio es completar la siguiente lista de verificación es un importante para decidir si su hijo está listo para el entrenamiento para usar el baño o si necesita un poco de ayuda para aprender primero algunas habilidades.

1. ¿Tiene su hijo la capacidad de subirse y bajarse la mayoría de sus pantalones? Sí / No
2. ¿Tiene su hijo la capacidad de caminar de una habitación a otra y sentarse durante 5 a 10 minutos? Sí / No
3. ¿Tiene su hijo la capacidad de seguir instrucciones sencillas? Sí / No
4. ¿Su hijo se mantiene seco algunas veces durante al menos dos horas a la vez? Sí / No
5. ¿Tiene su hijo un horario regular para evacuar? Sí / No
6. ¿Muestra/comunica su hijo incomodidad con los pañales sucios? Sí / No
7. ¿Su hijo comunica alguna vez la necesidad de usar el baño o dice que está orinando o defecando? Sí / No

Si bien no hay reglas rígidas y rápidas de cómo utilizar la información de la lista de verificación, si su respuesta es SÍ a la mayoría de estas preguntas (no más de 2 a 3 respuestas con NO), entonces su hijo probablemente está listo.



¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a prepararse para el entrenamiento para usar el baño?

Antes de empezar realmente el entrenamiento para usar el baño o si no está seguro de si su hijo está listo, hay algunas cosas que puede hacer.

- Comience por cambiar los pañales de su hijo en el baño. Esto puede ayudar a su hijo a asociar el proceso con el baño. Esto le permite empezar a trabajar en algunos nuevos pasos que los niños deben aprender. Puede hacer que los niños bajen y suban sus propios pantalones, vacíen el contenido del pañal en el inodoro, dejen ir el agua (si no les molesta el ruido), y hacer que se laven las manos después de la rutina del pañal.
- Cuando empiece a hablar sobre aprender a ir al baño, lea libros sobre este tema, vea videos y pida a los hermanos mayores que sean un ejemplo sobre la conducta para ir al baño. Muchos niños con ASD aprenden mejor cuando hay información visual acompañada con cualquier información verbal.

Preparación para el entrenamiento para usar el baño

- **Cree una lista visual de tareas.** Le recomendamos que prepare una lista visual de tareas para el baño. Una lista visual de tareas representa de manera gráfica todos los pasos necesarios para el proceso de entrenamiento y los presenta en secuencia. Puede usar imágenes reales, dibujos de línea o caricaturas. Se pueden mostrar horizontal o verticalmente, con tal de que el apoyo visual comunique los pasos y expectativas para usar el baño. Con frecuencia se incluye en la lista de tareas bajarse los pantalones, sentarse en el inodoro, orinar o defecar en el inodoro, limpiarse, lavarse, subirse los pantalones y lavarse las manos.
- **Recopile datos.** Muchas personas consideran útil registrar la información sobre la frecuencia con la que su hijo orina o defeca antes de empezar el entrenamiento para usar el baño. No tiene que ser complicado, pero puede ser muy útil saber con cuánta frecuencia ocurre la micción o evacuación durante el día, cuánto tiempo hay entre los pañales sucios y a qué hora ocurren generalmente las evacuaciones.
- **Prepare el baño.** Algunas familias seleccionan un baño de la casa en donde se llevará a cabo el entrenamiento para usar el baño. Busque a su alrededor una manera de hacer del baño un lugar que no sea excesivamente estimulante. Si es posible, retire los artículos adicionales que podrían estar cerca del inodoro, como materiales de limpieza, juguetes para el baño, botes de basura, balanzas o cestas de ropa para que haya menos distracciones cuando el niño está en este espacio. Además, considere si el baño de entrenamiento o inodoro tiene un buen soporte físico para el cuerpo del niño. Si no está usando un baño de entrenamiento, es posible que tenga que agregar apoyo para los pies (como un pequeño banco) o un asiento con rieles laterales para que su hijo se sienta con apoyo en todos lados. A los niños cuyos cuerpos tienen un buen apoyo, a menudo les resulta más fácil relajarse y prepararse para orinar o defecar.
- **Considere el refuerzo.** Aprender una nueva habilidad compleja es un trabajo difícil para un niño y nosotros recomendamos desarrollar un plan para recompensar sus intentos y triunfos. Piense acerca de algo que sea significativo para el niño, como ganar calcomanías de su súper héroe favorito, escuchar una canción o ver una película favorita, recibir su bocadillo favorito o una actividad divertida como hacer burbujas.

Baño portátil



Bajar los pantalones



ir al baño



limpiarse



Subirse los pantalones



Dejar ir al agua



ir al lavamanos



Algunos recursos útiles para el entrenamiento para usar el baño
Toilet Training for Individuals with Autism or Other Developmental Issues

por Maria Wheeler

The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders

por Judith A. Coucouvanis

Ready, Set, Potty!: Toilet Training for Children with Autism and Other Developmental Disorders por Brenda Batts

¿Cuál es el mejor método para enseñar Habilidades para ir al baño?

Hay una serie de excelentes programas de entrenamiento para usar el baño disponibles para niños con ASD pero no existe un método correcto para todos los niños. Los métodos más exitosos sugieren una combinación de los mismos componentes. La mayoría de familias consideran que no necesitan implementar todas las estrategias siguientes, pero seleccionan algunas que se adaptan mejor a su hijo.

- **Programe viajes al baño.** Casi todos los métodos de enseñanza disponibles recomiendan desarrollar un plan para cuando vaya a practicar. Al inicio del entrenamiento, muchos niños tienen dificultad para empezar con los viajes por su cuenta y a menudo no reconocerán que tienen que ir al baño incluso al preguntarles. Use cualquier dato recopilado para crear un horario. Por ejemplo, si su hijo estuvo seco por alrededor de 75 minutos después de un pañal mojado, es posible que desee planificar un viaje aproximadamente cada 60 minutos. Si es posible, trate de programar estos viajes de acuerdo con las transiciones naturales durante el día de su hijo o inclúyalo en un programa diario.
- **Establezca una rutina constante para ir al baño.** Muchos niños con ASD aprenden mejor cuando las rutinas se presentan de la misma manera cada vez. La mayoría de los programas recomiendan que utilice un programa visual para dar señales a su hijo para completar cada paso de la rutina para ir al baño.
- **Utilice instrucciones físicas o gesticulaciones.** Para enseñar la rutina, utilice instrucciones físicas o instrucciones por gesticulaciones para enseñar cada paso. Algunos ejemplos de esta clase de instrucciones son poner sus manos sobre la mano de su hijo mientras se baja los pantalones, mover la mano de su hijo al papel higiénico o señalar el programa visual para enseñarle el siguiente paso. Las instrucciones físicas o gesticulaciones son mucho más fáciles de eliminar paulatinamente en el futuro que las instrucciones verbales.
- **Realice muchas prácticas más cortas para orinar y una práctica más larga para evacuar.** A menudo, la cantidad de tiempo que un niño se sienta en el inodoro al inicio no es lo suficientemente larga como para permitir el éxito de las evacuaciones. Por lo tanto, además de las muchas prácticas que se llevan a cabo durante el día para orinar, reservar una práctica más prolongada para 'hacer popó' puede ser útil. Es posible que necesite aumentar lentamente la cantidad de tiempo que toma esta práctica para ayudar a su hijo a acostumbrarse a sentarse por un período más largo. Si su hijo tiene un horario regular para evacuar, se recomienda que esta práctica más larga para 'hacer popó' se realice justo antes de que esto ocurra normalmente.
- **Use el refuerzo.** Cuando un niño tiene éxito en el inodoro, es posible que quiera darle algún tipo de refuerzo para estimular el comportamiento. Para algunos niños, tener dos niveles de refuerzo disponibles funciona bien. Por ejemplo, el niño puede ganar una calcomanía cada vez que complete la rutina para ir al baño con éxito y un regalo adicional cuando tiene éxito para orinar o evacuar en el inodoro.
- **Asegure la hidratación.** Los niños deben de tomar suficiente agua durante el entrenamiento para usar el baño para que estén preparados para tener éxito cuando se sienten en el inodoro. Si un niño está bien hidratado, existe más posibilidad de tener éxito que se pueda reforzar.
- **Cambie a ropa interior.** Los pañales y los pañales de entrenamiento de hoy en día funcionan tan bien que es posible que los niños no tengan la sensación de que están teniendo un accidente. En algún momento durante el proceso de entrenamiento para usar el baño, hacer el cambio a ropa interior durante el día puede ser necesario para que el niño tenga la sensación de que tiene que hacer un viaje al baño. Si esto se vuelve muy complicado, pruebe la opción de usar la ropa interior debajo del pañal de entrenamiento.
- **Programe revisiones de pañales secos.** El entrenamiento para usar el baño tiene dos objetivos: aprender una nueva rutina para ir al baño y mantenerse seco el resto del tiempo. Muchos planes para ir al baño recomiendan introducir 'revisiones de pañales secos' en el plan. Estas revisiones de pañales secos incluyen ayudar al niño a revisar su ropa interior o pañal de entrenamiento para ver si están secos. Si lo están, ¡entonces ganan una recompensa!
- **Lleve un registro.** La mayoría de programas recomiendan llevar algún tipo de registro de éxitos para orinar, éxitos para evacuar y accidentes. Esto es especialmente útil para hacer cualquier cambio a su horario de viajes (por ejemplo, cambie cuándo haga un viaje para 'hacer popó'). Llevar un registro también le puede ayudar a evaluar su progreso. Para algunos niños, el progreso puede parecer muy lento y usted podría no estar seguro de que está avanzando hasta que vea los datos recopilados y note que ha estado avanzando cada semana.

Otras preguntas frecuentes

¿Existe alguna buena manera de manejar los accidentes?

Los accidentes se deben manejar con rapidez para que haya una oportunidad de aprender durante el accidente. Le recomendamos que cuando su hijo tenga un accidente, usted rápidamente reoriente al niño de manera neutral al baño y que termine cualquier parte de la evacuación que no haya completado. Elogie a su hijo por cualquier parte de la rutina que complete en el baño. Aunque es importante reaccionar con rapidez, es incluso más importante ser emocionalmente neutral cuando descubre un accidente. Los accidentes son una parte normal del proceso de aprendizaje y nosotros no queremos que su hijo relacione ninguna emoción, felicidad o molestia con un accidente.

¿Deben los niños aprender a usar el inodoro sentados o parados?

Algunas familias inicialmente consideran que es mucho más fácil enseñarle a un niño a orinar en el inodoro mientras está de pie y es mucho más fácil para un niño aprender a apuntar bien cuando está de pie. Sin embargo, cuando un niño aprende a orinar de pie, ocasionalmente es mucho más difícil aprender a defecar en el inodoro, ya que tiene que aprender a sentarse para ello. A menudo se recomienda que los niños aprendan primero sentados.

¿Por qué es difícil para mi hijo aprender a limpiarse?

Limpiarse es una habilidad motora compleja, ya que requiere que su hijo mueva la mano de una manera muy particular, mientras no puede ver cuando su mano hace el movimiento. De tal manera, a menudo toma mucho tiempo que un niño aprenda a limpiarse con éxito y los padres tienen que ayudar con esto durante algún tiempo después de que se han completado otras partes del entrenamiento para usar el baño. Recomendamos que un niño trate siempre de limpiarse antes o después de que usted le ayude, de manera que pueda tener tantas oportunidades para practicar como sea posible.

¿Cuánto tiempo tomará este proceso?

Al igual que al aprender cualquier nueva habilidad, es difícil predecir cuánto tiempo le llevará a su hijo aprender a usar el baño. El entrenamiento para ir al baño requiere que un niño utilice su sistema sensorial para iniciar una nueva conducta y le pide al niño hacer un gran cambio a una rutina del hogar con la que se ha familiarizado por algunos años. Para algunos niños, esto lleva tiempo y mucha práctica. Es posible que haya escuchado que el entrenamiento para usar el baño se puede hacer “en menos de un día” pero recomendamos que las familias estén preparadas para que dure más que eso para un niño con ASD. Aunque puede tomar un tiempo completar el proceso de entrenamiento, la mayoría de familias experimentan algún progreso inicial durante las primeras semanas de práctica. Si no está observando progreso, los accidentes parecen aumentar o si hijo ha desarrollado problemas de conducta durante las prácticas para ir al baño, es posible que necesite otro método de entrenamiento para usar el baño o hablar con un asesor de PHT u otro proveedor, tal como un terapeuta ocupacional, patólogo del habla/lenguaje, maestro de clase o especialista en el desarrollo.

¿Cuándo debo de pensar en el entrenamiento durante la noche?

El entrenamiento durante la noche por lo general viene mucho después que el entrenamiento durante el día. Algunos niños no están listos para dormir sin un pañal de entrenamiento o pañal durante unos años después del entrenamiento durante el día. Su hijo podría estar listo para el entrenamiento durante la noche, si usted empieza a notar que su pañal de entrenamiento o pañal está seco la mayoría de tiempo después de dormir de noche.

Para obtener más información acerca de este recurso o para preguntar sobre el Programa de Capacitación para padres en el hogar, llame al (505) 272-1852 o 1-800-270-1861.

