

Independencia para ir al baño en niños de edad preescolar

La "independencia para ir al baño" o "aprender a ir al baño" es una habilidad que los niños adquieren con el tiempo. Esta habilidad requiere práctica, como subir los escalones, usar tijeras, verter leche y otras habilidades del desarrollo. No es lo mismo que el "entrenamiento para ir al baño", y la diferencia principal es que la independencia para ir al baño está dirigida por los niños y el entrenamiento para ir al baño está dirigido por los adultos. El entrenamiento para ir al baño puede hacer que aumente el estrés en adultos y niños, provocar enfrentamientos y perjudicar las relaciones.



Las familias y los cuidadores saben cómo ayudar a los niños a reconocer el hambre, la sed y otras señales del cuerpo. Ayudar a los niños a darse cuenta de cuándo tienen que ir al baño también es una muestra de apoyo a su salud y su bienestar porque les da el control a los niños, no a los adultos. Aprender a ir al baño consiste en animar a los niños a reconocer las señales del cuerpo por sí mismos para que entonces puedan ir al baño. Los niños con discapacidades pueden requerir un enfoque diferente. Trabaje con la familia del niño y con su proveedor de atención médica para apoyar las necesidades del niño.

Aprender a ir al baño implica tres cosas:



Proceso:

El niño aprende la habilidad con el tiempo.



Concentración:

El adulto ayuda a que el niño por sí mismo esté consciente de su necesidad de ir al baño, en lugar de decirle cuándo ir.



Meta:

El niño responde a las señales de su cuerpo para saber cuándo tiene que orinar y defecar.

En este recurso se exploran maneras en que los adultos pueden apoyar a los niños que están aprendiendo a ir al baño de manera independiente. Comprender por qué los niños en edad preescolar tienen dificultad para aprender a ir al baño puede ayudarlo a usted a apoyarlos de la mejor forma.

Sentimientos durante el proceso de aprendizaje para ir al baño

Las emociones pueden afectar el comportamiento. Los adultos que responden con sensibilidad a los sentimientos de los niños en relación con ir al baño pueden apoyar mejor su aprendizaje. Muchos niños disfrutan de la comodidad y familiaridad de los pañales y de la libertad de orinar o defecar en cualquier momento. Pasar de los pañales a la ropa interior puede provocar sentimientos de pérdida por dejar de ser bebés. Algunos niños pueden tenerles miedo a los sonidos del inodoro o a la sensación de estar sentados sobre la taza del inodoro.

Usar ropa interior e ir al baño puede ser incómodo. Y el niño tendría que hacer un mayor esfuerzo, lo que puede que no le guste. Es posible que las experiencias y la cultura de los adultos influyan en sus opiniones sobre cómo y cuándo un niño debe aprender a ir el baño. Si un adulto expresa enojo o decepción cuando un niño no va al baño, es posible que el niño se sienta menos seguro en su relación con ese adulto.



Temperamentos de los niños

El temperamento describe la forma en que un niño se acerca y reacciona al mundo. Es una parte importante de la salud social y emocional de una persona. Hay tres temperamentos generales: flexible, temeroso y combativo. Cuando usted comprende el temperamento de cada niño, puede ayudarlos a aprender nuevas habilidades de manera satisfactoria. No hay una sola forma de aprender a ir al baño. Los niños con diferentes temperamentos necesitan diferentes enfoques.



Flexible

Los niños flexibles reaccionan bien a los cambios y, por lo general, son positivos y tolerantes con las nuevas experiencias. Entre las formas de apoyar su aprendizaje para ir al baño están las siguientes:

Rutina sistemática: Siga un horario regular para ir al baño con el fin de reforzar el nuevo comportamiento.

Recordatorios: Con amabilidad, anime al niño a prestar atención a su cuerpo y a darse cuenta de las señales.

Observaciones: Describa las acciones del niño, eso lo animará a sentirse responsable y orgulloso de lo que ha hecho. Por ejemplo, dígame: "Estuviste pendiente de tu cuerpo y fuiste al baño cuando lo necesitabas. Estás cuidando mucho tu cuerpo".



Temeroso

Los niños temerosos son más lentos para probar cosas nuevas. A menudo son reservados o cautelosos en situaciones nuevas. Las formas de apoyar su aprendizaje para ir al baño pueden incluir las siguientes:

Introducción gradual: Introduzca nuevas rutinas lentamente y permita que el niño tenga tiempo para adaptarse.

Reconfortar: Reconfortelos con frecuencia para que tengan más confianza.

Apoyo constante: Siga una rutina para ayudar al niño a sentirse seguro.



Combativo

Los niños combativos pueden ser menos adaptables y reaccionar fuertemente a los cambios o a las nuevas situaciones. Entre las formas de apoyar su aprendizaje para ir al baño están las siguientes:

Ambiente tranquilo: Cree un ambiente tranquilo y de apoyo para reducir el estrés y la resistencia.

Expectativas claras: Establezca expectativas claras y sistemáticas para ir al baño.

Paciencia y persistencia: Sea paciente y constante, y comprenda que el progreso puede ser más lento de lo esperado.



Piense en un niño al que usted está apoyando con el aprendizaje del baño. ¿Cómo puede usar lo que sabe sobre su temperamento para ajustar su enfoque y ayudarlo a ir al baño de manera independiente?

Formas de apoyar la acción de ir al baño de manera independiente

Use estas estrategias para fomentar sentimientos de seguridad y bienestar en los niños que están aprendiendo a ir al baño de manera independiente.

Ofrezca seguridad emocional.

- Cree un ambiente enriquecedor donde los niños se sientan seguros y valorados.
- Sea paciente y comprensivo. Reconozca que cada niño se desarrolla a su propio ritmo.

Cree un entorno de aprendizaje de apoyo

- Asegúrese de que el baño sea cómodo. Elimine todo lo que haga que la experiencia sea desagradable.
- Deles tiempo suficiente a los niños para ir al baño.
- Siga rutinas sistemáticas adaptadas a las necesidades individuales de los niños.

Use un lenguaje positivo.

- Ayude a los niños a sentirse seguros usando palabras alentadoras a medida que aprenden nuevas habilidades.
- Esté consciente de su propio tono y lenguaje corporal.
- Evite el lenguaje negativo o las acciones que puedan humillar o avergonzar a los niños.

Trabaje gradualmente hacia el logro de sus metas.

- Piense en la actividad de ir al baño como lo haría con cualquier proceso de aprendizaje y concéntrese en desarrollar las habilidades lentamente.
- Divida el proceso en pasos y guíe al niño en cada etapa.
- Comprenda que dominar cualquier habilidad lleva tiempo y es diferente en dependencia del niño.
- Celebre los pequeños hitos y éxitos.
- Ofrezca ayuda directa cuando sea necesario. Reduzca lentamente el apoyo a medida que el niño se sienta más seguro.

Comuníquese con las familias.

- Pídale información sobre los hábitos y rutinas de sus hijos a la hora de ir al baño.
- Hable con ellas sobre el uso de las mismas rutinas en el hogar y en el programa.





Incorporar el aprender a ir al baño en las rutinas

Incluya el aprender a ir al baño en el resto de las actividades todos los días. Eso ayuda a que el aprendizaje de esta habilidad sea menos estresante y a que aumenten las probabilidades de adquirirla. Por ejemplo, hable sobre la importancia de comer y beber agua durante las comidas y las meriendas. Puede decirles a los niños que su cuerpo eliminará los alimentos que no necesita para crecer. Use ayudas visuales, como la imagen de un inodoro, en su horario de la jornada donde se muestren los descansos para ir al baño. Pero recuerde que los niños que están aprendiendo a ir al baño pueden tener su propio horario al principio.

Pueden realizarse otras actividades para aprender a ir al baño, como:

- Leer libros apropiados para la edad del niño sobre cómo ir al baño y hablar con los niños después. Hacer preguntas como:
 - ¿Cómo se sintió el personaje al ir al baño?
 - ¿Qué hizo cuando tenía que ir al baño?
- Usar canciones y rimas, como una canción para lavarse las manos.
- Preparar espectáculos de títeres en los que los personajes reconozcan las señales corporales y vayan al baño.
- Preparar un área para jugar con inodoros de juguete y muñecas para que los niños puedan practicar los pasos para ir al baño.



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125
health@ecetta.info