

Entrenamiento para ir al Baño



Escrito por: Mindy Small

Editado y Presentado por: Laura Villa

Para pensar...



El entrenamiento para ir al baño puede ser una experiencia estresante para los niños y los padres, pero en realidad es solamente una **habilidad de auto suficiencia**.

Como la mayoría de las habilidades de auto suficiencia se requiere de práctica y refuerzo positivo para perfeccionarla!

Este entrenamiento es difícil para todos porque el niño se acostumbró a usar el pañal como toilet. Así que tendrá que desechar lo que aprendió antes y aprender algo completamente nuevo.

El entrenamiento no debe ser una experiencia negativa, estresante, o de castigo para el niño.

Características de los Trastornos del Espectro Autista (TEA) que hacen Difícil el Entrenamiento para ir al Baño

- Dificultades en la Comunicación
- Dificultades sensoriales
- Preferencia por las rutinas
- Planeación motriz pobre
- Imitación Limitada
- Interacción social limitada
- Dificultad generalizando (capacidad de aplicar lo aprendido a nuevas situaciones).
- Nivel de ansiedad



Está listo el Niño?

La mayoría de los niños están listos a los **2 o 3 años** de edad. No es aconsejable empezar el entrenamiento antes de los 20 meses (el sistema nervioso y los músculos de la vejiga y los esfínteres pueden estar todavía inmaduros).

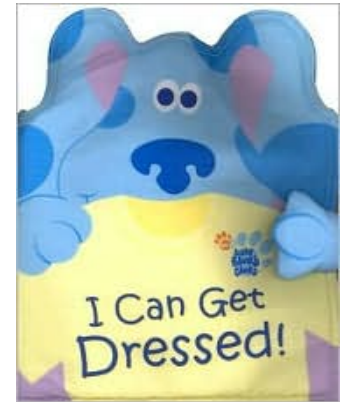
Señales típicas de que el niño está listo

- Se incomoda el niño con el pañal mojado o sucio? (lo hala, se lo quita, lo toca o expresa incomodidad verbalmente?)
- Puede el niño seguir direcciones básicas?
- Puede el niño sentarse y pararse del toilet con mínima asistencia o sin ella?
- Puede el niño comunicarse con usted para decirle que necesita que le cambien el pañal? Le trae un pañal limpio o trata de llevarlo a usted al baño?
- Hay algunos períodos en que el niño está seco durante el día?
- Se despierta seco el niño después de haber tomado una siesta?
- Son los movimientos del estómago predecibles de alguna manera?

****** Es seguro empezar el entrenamiento para ir al baño cuando el niño muestra **dos o mas señales** de que está listo******

Otros Aspectos A Considerar

- Qué tal están sus habilidades de vestirse? Se puede subir y bajar los pantalones?
- Tiene el niño algunos miedos o intereses específicos relacionados con el baño?
- Qué tal es la atención del niño?
- Tiene el niño la habilidad física de sentarse en una posición erecta?
- Hay alguna condición médica que impida la participación del niño? (ejemplo: infección urinaria)
- Hay cooperación por parte del niño de desvestirse cuando se trata del entrenamiento?



Estructura Física

- **Las cosas del baño se hacen en el baño.** Todas las conductas de eliminación ocurren en un lugar específico.
- Ayude a hacer la conexión: cambie a su hijo solamente en el baño. Esto aumentará el entendimiento de que se orina y se defeca en el baño.
- Cree un **ambiente seguro** y con estimulación mínima.
- Provea apoyos físicos cuando sea necesario.
- Atienda otras dificultades sensoriales (recuerde los sentidos).



Opciones Ambientales



El Uso de Pasiones e Intereses



- Refuerzos
- Sillas para el toilet
- Papel higiénico
- Ropa interior
- Actividades mientras espera
- Comidas y bebidas



Vistiéndose para el Evento

SI



- Pantalones con elástico en la cintura



- Pantalones amplios sueltos



- Faldas

- Sudaderas

- Materiales suaves (que no hagan bulto)



EVITE



- Cinturones



- Hebillas

- Overoles

- Mamelucos



Cosas que debe Evitar

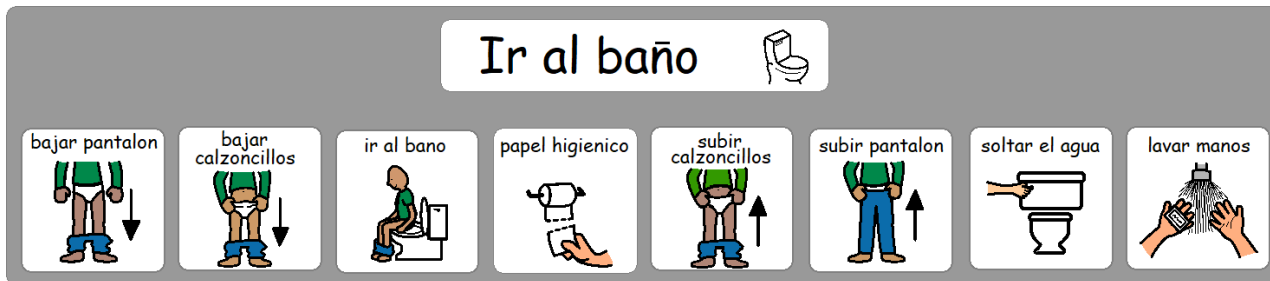
- Empezar el entrenamiento durante un período difícil para la familia (ej.un nuevo bebé, una casa nueva, un viaje de negocios, etc.)
- Forzar / empujar al niño muy rápido
- Castigar los accidentes
- Empezar el entrenamiento durante cambios en la escuela.
- Usar pañales de entrenamiento o pull ups.



Establezca Rutinas Visuales

******La familiaridad de sentarse en el toilet a horas predecibles durante el día puede reducir la ansiedad relacionada con el baño ******.

Cree un sistema visual que muestre cada uno de los pasos de la secuencia de ir al baño



- ✓ Use un objeto de transición (ejemplo: foto del baño)
- ✓ Qué pasa después? (foto u objeto de la actividad que sigue)

Por Dónde Empiezo?

- **Deságase** de los pañales (**no más** pañales ni pull-ups)
- Aumente el consumo de líquidos
- Induzca la sed si es necesario
- **Consiga un cronómetro o alarma** (que utilizará para recordar cuando tiene que llevar al niño al baño; por ejemplo cada 30, 40 o 50 minutos y también lo utilizará una vez que el niño esté sentado en el toilet que será un período de 2 a 4 minutos).
- Reuna objetos de interés incluyendo libros acerca de ir al baño, juguetes, música (que usted deberá mantener en el baño)
- Establezca y consiga diferentes reforzadores (como calcomanías, galletitas, etc.)
- Cree un formato/una hoja para recolección de datos
- Proteja áreas donde haya tapetes, sofás, etc.
- Consiga varias mudas o cambios de ropa (que usted deberá mantener en el baño)
- Muévase rápidamente
- Minimice distracciones
- Modele para que el niño imite cuando sea apropiado
- Establezca un lenguaje consistente



La Rutina Comienza



1. Remueva el pañal de la noche
2. Siente al niño en el toilet, ponga el cronómetro de (2-4 min)
3. Lea un libro, cante una canción, dé un juguete a su hijo para que él lo sostenga hasta que el cronómetro suene o se apague.
4. Si hay éxito o sea si el niño orinó = usted deberá darle un reforzador inmediatamente y re-programar el cronómetro para volver a llevar al niño al baño dentro de un período de tiempo mas largo (por ejemplo si había esperado 30 minutos antes para llevar al niño al baño ahora deberá esperar 40 minutos para volverlo a llevar)

Si fracasó o sea que el niño no hizo nada = no se enoje, y apoye a su hijo diciéndole una frase para animarlo (si es apropiado) y re-programar el cronómetro para volver a llevarlo dentro de otros 30 minutos.

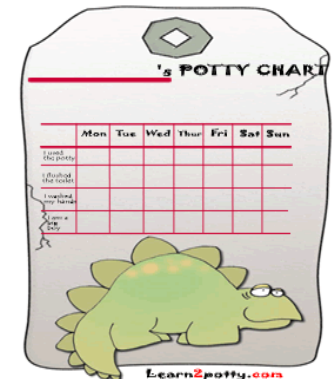
5. Cuando el cronómetro suene o se apague, regresar al baño y repetir la rutina.

- ◆ Tome datos del progreso de su hijo en una hoja de datos simple
- ❖ Los niños (barones) empiezan el entrenamiento sentados.

Porqué la Recolección de Datos es tan Importante?

- Porque se convierte en un mapa que le guía en el momento de tomar decisiones
- La recolección de datos puede convertirse en un refuerzo para el adulto
- Siga un horario planeado por una semana antes de cambiar los tiempos de acuerdo a los patrones de orina espontáneos del niño.

La razón mas común de la falta de éxito es el no poder crear un buen horario del baño y mantenerlo!





Accidentes

Los accidentes son inevitables



- Si el niño se orina en los pantalones manténgase calmado.
- Los accidentes no deben ser castigados, pero trate de que el niño ayude a limpiar el piso donde se orinó (dentro de su nivel de capacidad).
- Los accidentes deben ser manejados en el baño o sea cambiar al niño en el baño que es el ambiente natural donde ocurre esta actividad.
- Tome todo con calma, aunque el niño se haya orinado llévelo al baño siéntelo en el toilet y déle tiempo suficiente de orinar hasta que la vejiga quede completamente vacía.
- Ofrezca recordatorios para prevenir que se orine en los pantalones (los niños se distraen con otras actividades sobretodo cuando están jugando).
- Esté pendiente de reconocer señales o indicaciones de que el niño necesita ir al baño.
- Esté preparado

El aumento en los accidentes o la regresión sin una causa aparente puede ser señal de una condición médica. Consulte a su doctor.

Entrenamiento para la Noche

Espera hasta que el sistema nervioso de su hijo y sus músculos hayan madurado hasta el punto que el pañal solo está humedo o incluso seco cuando despierta en las mañanas.



Puede que esto no ocurra hasta muchos meses después de que haya sido entrenado durante el día.

Entrenamiento para la Noche

- Limite el consumo de líquidos en la noche
- Suspenda los líquidos 2 o 3 horas antes de que el niño vaya a la cama
- Mantenga una rutina para ir a la cama consistente
- Lleve al niño al baño antes de acostarse
- Lleve al niño al baño cuando se despierte durante la noche
- Lleve al niño al baño tan pronto se despierte en la mañana
- Asegúrese de que el niño ya ha aprendido a ir al baño durante el día completamente
- No castigue ni regañe al niño por orinarse en la cama
- Lleve un registro de las noches en que el niño se orinó y de las que no se orinó en la cama para determinar patrones
- *Después de los 8 o 9 años si el niño se sigue mojando en la cama, considérela alarmante y llévelo al médico.*



Se considera que el niño está completamente entrenado si tiene menos de tres accidentes de cualquier índole durante un período de una semana.



Regresión



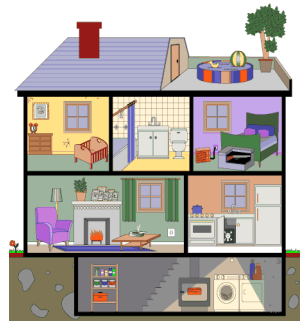
- ◆ Explore enfermedad, iniciación de un medicamento nuevo o **cambios**:
 - en el consumo de líquidos o sólidos
 - en el sueño, en la rutina diaria, en la estructura de la familia
 - en la rutina de la escuela
 - Aumento en los niveles de ansiedad

Respuesta a la regresión

- Analice que pasó antes de la regresión
- Discuta cualquier asunto médico con el doctor
- Minimize el impacto de la regresión usando ayudas visuales, objetos tranquilizantes, gente preferida, etc.
- Vuelva a utilizar las estrategias que estaban siendo exitosas inicialmente.
- Evite la rabia, la decepción y las emociones negativas.

El niño está entrenado en la casa pero no en la escuela o viceversa

- Planee reuniones entre la familia y la escuela
- Duplique los factores exitosos de la casa (materiales, horario, refuerzos, etc.)
- Espere hasta que el niño esté teniendo éxito en la escuela antes de comenzar el programa en la casa
- Duplique en la casa las herramientas utilizadas en la escuela (reforzadores, pañitos, sillas adaptadas, etc.)
- Continúe la comunicación constante entre la escuela y la casa



Los SI y los NO del Entrenamiento Para ir al Baño

SI



- Sea consistente
- Manténgase calmado cuando el niño esté en el toilet y cuando se presente un accidente
- Sea positivo y anime al niño a seguir tratando
- Elogie el esfuerzo del niño y celebre sus éxitos

NO



- Se enfade, ni regañe, ni castigue al niño
- Culpe, ni avergüenze ni amenaze al niño
- Se sienta presionado por sus amigos o familiares
- Compare a su hijo con otros niños

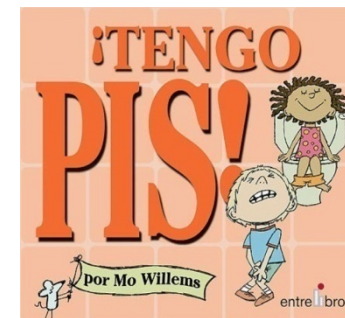
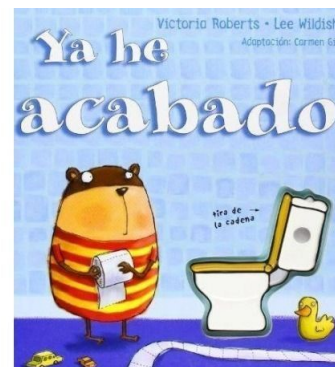
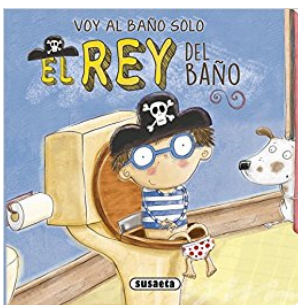
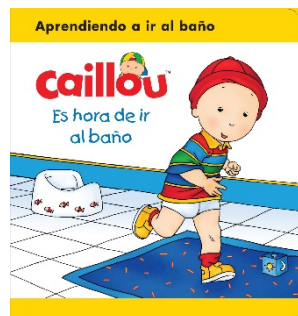
**** Si algo no está funcionando, revíselo y vuelva a intentarlo mas adelante ****

Entrenamiento Resumido

- (a) Remover pañales cuando el niño está en la casa
 - (b) Programar intervalos de tiempo para llevar al niño al baño
 - (c) Sentar al niño en la taza/toilet por un período de 5 minutos máximo
 - (d) Usar recompensas (reforzadores) inmediatamente después de que el niño orine en la taza
 - (e) Aumentar gradualmente los intervalos de tiempo entre visitas o idas al baño
 - (f) Tomar datos
- **Siempre termine el proceso con el Lavado de las Manos!**



Recursos/Libros





Fin!

