

Dejar el pañal

Este resumen tratará de las técnicas comunes para dejar el pañal, para que usted las use con su niño. Dejar el pañal es un paso importante para ayudar a que su niño se vuelva independiente. Antes de iniciar el proceso de dejar el pañal, es posible que se pregunte: ¿cuál es la edad correcta para empezar? Aunque muchos niños están listos para dejar el pañal entre las edades de 2 y 3 años, su edad de desarrollo y el que estén listos para hacerlo son mucho más importantes que su edad física.

Antes de iniciar el entrenamiento de su niño para dejar el pañal, hay tres cosas que debería preguntarse:

- 1) ¿Tiene mi niño algo de control muscular?
- 2) ¿Puede mi niño seguir instrucciones simples?
- 3) ¿Puede mi niño sentarse en el inodoro por tres minutos continuos?

Si su respuesta es “sí” a todas estas preguntas, es probable que su niño tenga el desarrollo necesario para dejar el pañal. Otras indicaciones de que su niño está listo incluyen que muestre un interés en usar el baño, que muestre incomodidad cuando tiene el pañal sucio, y que sea capaz de subirse al inodoro en forma independiente o con un poco de ayuda. Dejar el pañal requiere que un cuidador dedique tiempo y mucha paciencia; no es algo que ocurra de la noche a la mañana. A los niños con autismo puede tomarles meses o incluso años de entrenamiento para que logren el control de sus esfínteres. Al enfocarse en los puntos positivos a lo largo de este camino, usted ayudará a que su hijo se vuelva independiente y obtenga una muy importante habilidad para la vida.

Prepárese usted mismo y prepare a su niño para el éxito:

- 1) Antes de iniciar el proceso de dejar el pañal, lea libros sobre el tema a su niño. Déjelo que escoja algunas actividades independientes que pueda hacer en el baño, tales como juguetes o libros favoritos. Proporcióneselas cuando su niño esté en el inodoro y haga que sentarse en él sea más disfrutable. El inodoro deberá ser cómodo para su niño; escoja un asiento para bacinica si el trasero de su niño es más pequeño; use un banco pequeño para hacer que subirse al inodoro sea más fácil; use una mesa pequeña para poner sobre ella un libro o actividad, ayudándole a mantenerse ocupado durante el tiempo que pasa en el inodoro.
- 2) Una vez que el baño esté listo, haga que su niño elija una recompensa que obtendrá por usar el inodoro, tal como engomados, o su comida favorita. Estos reforzadores deberán darse solamente a un niño que orina o defeca exitosamente en el inodoro.
- 3) Cree elementos visuales para hacer que la comunicación sea más fácil cuando sea tiempo de instar a su niño a usar el inodoro. Los niños con habilidades limitadas de lenguaje pueden aprender a

- comunicarse con imágenes. Explique a su hijo qué hacer, y lo que ganará por seguir las instrucciones.
- 4) Recolecte datos de los hábitos sanitarios actuales de su niño, anotando con qué frecuencia orina, y la hora del día a la que es más probable que tenga deseo de defecar. Esto le ayudará a determinar con qué frecuencia llevar a su niño al baño, y cómo anticipar cuando necesite ir, dándole tantas oportunidades de tener éxito como sea posible.
- 5) Piense sobre si su niño está obteniendo suficiente fibra en su dieta, y aumente significativamente la cantidad de líquidos que bebe durante el día; el agua es lo mejor. Esto aumentará las oportunidades para que él tenga éxito. ¡Mientras más éxito tenga su niño, es más probable que repita esa conducta en el futuro!
- 6) Elimine los pañales durante el día, excepto a la hora de la siesta y a la hora de acostarse. Tenga varias prendas de ropa interior disponibles, puesto que se espera que haya accidentes. Es de gran ayuda si su niño tiene una selección de ropa interior divertida de la cual pueda escoger, de manera que él elija lo que quiera ponerse en la mañana.

He aquí como iniciar el proceso de dejar el pañal, paso a paso.

Puntos básicos del proceso de dejar el pañal:

- 1) Una vez que haya establecido el ambiente y estén listos para empezar, póngale la ropa interior a su niño.
- 2) Decida en un intervalo de tiempo que usará en forma consistente para llevar a su niño al baño. Empiece llevando a su niño cada 30 minutos. Si su niño está teniendo accidentes entre las visitas al baño, disminuya el tiempo entre las visitas. Si su niño no está evacuando en cada visita al baño, aumente la cantidad de líquidos que está tomando, o aumente el lapso de tiempo entre viajes al baño.
- 3) Ahora que su niño está en ropa interior, y el programa de las visitas está establecido, ¡es el momento de la primera visita al baño! Diga a su niño “es hora de ir al baño” y muéstrela la pintura del inodoro, y luego camine con él al baño. Al usar las palabras “ir al baño” usted le está enseñando al niño las palabras correctas que debe asociar al usar el inodoro. Si su niño no usa palabras, use una imagen o lenguaje de señas.
- 4) Pídale que se baje los pantalones diciéndoselo primero y brindándole luego cualquier ayuda física que necesite para tener éxito. En seguida, dígame que se siente en el inodoro. Es posible que sea más fácil si los niños varones se sientan hasta que puedan diferenciar entre la necesidad de orinar y la de defecar.
- 5) Use un cronómetro para medir 3 minutos y diga algo como “Andy, ahora trata de hacer” cada 30 o 40 segundos. Usted puede también presentar la imagen visual “primero, luego” como forma de motivarlo, haciéndole saber lo que puede ganar si lo hace en el inodoro.

- 6) No permita que el niño se levante hasta que pasen los tres minutos. Dé a su niño su objeto favorito mientras esté sentado en el inodoro para reforzar su conducta de seguir sentado. No le proporcione mucha interacción social mientras está sentado para evitar dependencia a la atención mientras esté en el inodoro.
- 7) No le ponga atención al llanto, berrinches, o golpes mientras esté en el inodoro, ni deje a su niño levantarse. Recuerde a su niño lo que pueden ganar por hacer en el baño.
- 8) Si el niño orina o defeca, elógielo mucho y ofrézcale el premio preseleccionado.
- 9) Si el niño no hace nada, usted puede decir: "Andy, puedes subirte el pantalón ahora, trataremos de nuevo más tarde".
- 10) Asegúrese de dar indicaciones verbales y ayuda física cuando sea necesario para limpiarse, descargar el agua del inodoro y lavarse las manos.
- 11) Pregunte a su niño con frecuencia: "¿Andy, a dónde vamos?" Y deje que le responda: "al baño". Elógielo cuando use la palabra, imagen o seña correcta.
- 12) Es probable que su niño tenga accidentes durante el proceso de dejar el pañal. En lugar de regañarlo por tener un accidente, use la oportunidad para practicar lo que hay que hacer cuando quiera ir al baño. Si su niño tiene un accidente, llévelo caminando al baño 3 ó 4 veces y dígame: "Aquí es donde vienes al baño". En el último viaje, haga que se siente en el inodoro y trate de evacuar.

Evacuación:

Puede ser más difícil para un niño comprender que necesitan usar el inodoro para evacuar los intestinos. Típicamente, un niño aprenderá a orinar en el inodoro antes de aprender cómo tener una evacuación intestinal en el inodoro. Por tanto, usted debería pensar en una recompensa poderosa para el niño cuando sea capaz de usar el inodoro para una evacuación intestinal. Una comida favorita, una salida breve o el acceso a un juguete favorito son algunos ejemplos de lo que usted puede usar para premiar y reforzar esta conducta.

Para dejar el pañal por la noche:

Para muchas familias, el entrenamiento para dejar el pañal por la noche ocurre mucho después que el de dejar el pañal durante el día. Muchas veces, esto ocurre porque los niños que tienden a dormir profundamente no reconocen la sensación de tener que orinar al estar dormidos y pueden seguir necesitando pañales por meses o incluso años después de que han sido entrenados a dejar el pañal exitosamente durante el día. Si su niño se despierta por la noche, es posible que necesite usar el baño, y usted le puede ayudar con esto para evitar accidentes. El entrenamiento para dejar el pañal durante la noche muchas veces ocurre en forma natural con el paso del tiempo, y en algún punto usted puede encontrar que su niño tiene pañales secos en forma consistente durante la mañana cuando se despierta. Cuando esto ocurra, prémio y elógielo, e intente eliminar los pañales nocturnos. Son de esperarse accidentes ocasionales durante la noche, y muchas veces estos ocurren hasta cuando el niño está en la secundaria. Sin embargo, si su niño no es capaz de controlar sus necesidades de ir al baño durante la noche

después de la edad de 9 ó 10 años, es posible que necesite consultar con un experto.

Los retos con el entrenamiento:

El entrenamiento para dejar el pañal es uno de los temas que les presentan más retos a los padres y sobre los que más consultan a los terapeutas. He aquí algunos de los retos más comunes a los que se enfrentan los padres y los terapeutas.

- 1) "Mi niño hace un berrinche cuando lo llevo al baño". Si este es un problema, es posible que quiera considerar cosas que podrían estar causando una incomodidad sensorial, tales como iluminación, olores o incluso una descarga de agua muy ruidosa; reduzca o quite la incomodidad si es posible. En seguida, asegúrese de que las "recompensas" y los reforzadores son cosas que a su niño realmente le gustan y las desea.
- 2) "Mi niño tiene accidentes frecuentes". Los accidentes van a ocurrir y son una parte muy normal y esperada del entrenamiento para dejar el pañal. Si su niño está teniendo accidentes frecuentes, hay unas cuantas cosas diferentes que usted puede hacer para reducir el número de accidentes que ocurren. Primero, puede disminuir el intervalo entre cada viaje al inodoro de manera que tenga oportunidades más frecuentes de tener éxito. También puede quitarle los pantalones y dejarlo solamente con su ropa interior para que tenga más conciencia de la sensación de necesidad de ir al baño. Si estos cambios no ayudan, y si su niño sigue orinando fuera del baño, usted puede decirle con voz firme: "No, tienes que hacer pipí en el inodoro". Luego, llévelo caminando al baño y póngalo en el inodoro. En seguida, camine de regreso a donde estaban, y de nuevo al baño de 3 a 5 veces para ayudarlo a entender que debe usar el baño para orinar. Si los accidentes siguen durante semanas pese a que usted haga ajustes al horario y proceso, podría verificarlo con el médico o terapeuta de su niño para descartar cualquier condición médica o física que podría impedirle usar exitosamente el inodoro.
- 3) "Hemos estado trabajando en el entrenamiento para dejar el pañal por un tiempo, y no hemos tenido éxito". Si usted ha tratado consistentemente de entrenar a su niño a dejar el pañal, y tratado de cambiar el horario y las recompensas y también ha eliminado cualquier problema médico subyacente, es posible que desee pedir ayuda del BCBA de su niño, que puede crear un plan riguroso de entrenamiento para dejar el pañal y dedicar tiempo a dar seguimiento al plan.
- 4) "Mi niño con frecuencia realiza embarrado fecal". Para solucionar el problema de embarrado fecal, usted debe comprender primero por qué tiene el niño esa conducta. Con frecuencia es por la atención que recibe, o la necesidad de un impulso sensorial que se satisface con el proceso de embarrar. Para reducir el embarrado fecal, usted puede ponerle ropa cuyo cierre de cremallera se abra por detrás, para que no le sea posible quitarse los pantalones sin ayuda. Y para ayudarlo con las necesidades sensoriales, puede darle arcilla húmeda, o plastilina para que la toque; o alimentos de olor fuerte como ciertos tipos de queso

para necesidades relacionadas con el aroma; y pintura para necesidades visuales.

Consistencia y un plan:

El entrenamiento exitoso para dejar el pañal depende mucho de ser consistente durante el día, en todos los ambientes y con cada uno de los cuidadores. Si alguien más en su familia, o una nana, terapeuta o maestro de preescolar van a pasar mucho tiempo con su niño en sus etapas iniciales de entrenamiento para dejar el pañal, debería hablar con ellos de antemano para explicar su enfoque, obtener su apoyo y lograr la consistencia en la manera en la que está trabajando el entrenamiento para

que su hijo deje el pañal. Puede ser muy confuso para un niño que dos personas diferentes usen dos técnicas diferentes o incluso palabras, imágenes o gestos diferentes. Podría también hacer un horario escrito para que lo siga un cuidador y así eliminar cualquier inconsistencia en el enfoque.

Esperamos que haya encontrado útiles estas técnicas. Puede encontrar información adicional en el sitio web [Porchlight](#). Buena suerte, y recuerde, el entrenamiento para dejar el pañal es un proceso que requiere tiempo y paciencia y cada niño tendrá su propio camino para llegar a dominar esta habilidad.