**¡Bienvenido a los consejos de Head Start para enseñar a los niños a usar el baño!**

**¡Prepare el escenario!  Cómo preparar a su hijo para aprender a usar el inodoro**

Los niños generalmente empiezan a aprender a usar el inodoro entre los 18 y los 30 meses de edad. Alrededor del primer cumpleaños del niño, los padres pueden empezar a estimular su interés al leerle libros sobre cómo aprender a usar el inodoro. Los padres también pueden abordar el tema en conversaciones, diciendo cosas como: "Me pregunto si el oso de peluche tiene que ir al baño y sentarse en el inodoro", o "tengo que hacer pipí. ¡Voy a usar el inodoro!" Presentarle al niño las rutinas y el vocabulario relacionados con el uso del inodoro le ayuda a sentirse más cómodo con el concepto del uso del inodoro antes de iniciar el entrenamiento real.

**Comencemos: cómo saber si su hijo está listo para aprender a usar el inodoro**

Los niños se desarrollan en diferentes etapas, pero hay ciertos signos que ayudan a alertar a los padres de que su hijo está preparado para aprender a usar el inodoro. Aunque las niñas tienden a estar listas un poco antes que los niños, los signos de preparación de ambos son *los mismos.* Estas son algunas preguntas de orientación para ayudarle a determinar si un niño ya está preparado para empezar a aprender.

¿Su hijo demuestra independencia e interés en aprender a usar el inodoro? Si su hijo muestra curiosidad por el uso del inodoro y empieza a hacer preguntas cuando usted u otro miembro de la familia usa el inodoro, podría ser un signo de que está demostrando interés.

¿El niño entiende y usa palabras relacionadas con el uso del inodoro? Si su hijo dice cosas como: "Mi pañal está sucio", o "necesito hacer pipí", podría ser una señal de que entiende que es necesario ir al inodoro incluso si su pañal ya está sucio o mojado.

Pregúntese: ¿mi hijo puede...

* seguir instrucciones simples?
* mantener seco su pañal por lo menos dos horas?
* bajar su ropa interior absorbente, ropa interior o pañal con poca o nula ayuda?
* sentarse en el inodoro, permanecer en el inodoro suficiente tiempo para usarlo, y bajar del inodoro sin ayuda?

¿Mi hijo...

* hace la relación entre la necesidad de orinar y el uso del inodoro?
* copia la conducta de otros miembros del hogar, incluyendo los hábitos de uso del baño?

Si contestó que sí, ¡quizá su hijo está listo para aprender a usar el inodoro!

Recursos:  [¿Cuándo enseñarle a usar el inodoro?-7 signos de preparación](https://www.pampers.com/en-us/toddler/potty-training/article/when-to-start-potty-training-signs-your-child-is-ready)

**¡Inicie el proceso de enseñar a usar el inodoro!**

Cuando empiece el proceso de enseñanza en su casa, le recomendamos usar lenguaje preciso para los fluidos corporales y las partes privadas. Enséñele a su hijo palabras que expresen el acto de usar el inodoro, como "hacer pipí", "hacer popó" o "baño". Evite los términos negativos como "sucio o apestoso", porque podrían avergonzar a su hijo.

Para comenzar, haga planes para reducir las interrupciones dedicando a la enseñanza varios días seguidos, como en unas vacaciones o un fin de semana largo. Así podría darle al niño una rutina estable, y usted tendrá el tiempo y la paciencia necesarios para trabajar con su hijo.

O quizá prefiera adoptar una estrategia más gradual durante un periodo más prolongado. Trate de evitar enseñarle durante períodos de incertidumbre, cambios o estrés, como al mudarse a una nueva casa, durante un viaje o cerca del nacimiento de un nuevo hermano, para evitar que el niño atribuya connotaciones o sentimientos negativos al aprendizaje de cómo usar el sanitario.

La mayoría de los niños se benefician al tener una rutina constante al aprender a usar el inodoro. Estas son algunas ideas para iniciar el proceso de aprendizaje.

Use una silla de entrenamiento o un asiento de inodoro para niños que se coloca sobre el asiento del inodoro y se usa con un banquito. El banquito permite apoyar los pies y mantener dobladas las rodillas. Eso le ayuda a su hijo a usar el inodoro.

Primero anime a su hijo a sentarse en la silla de entrenamiento con la ropa puesta. Después enséñele gradualmente a sentarse en la silla de entrenamiento o el inodoro *sin* pañal o ropa interior durante varios minutos. Trate de no obligar al niño a sentarse o permanecer en el inodoro. Permita que se levante si lo desea. El aprendizaje no debe asociarse con castigos o vergüenza. Elógielo por hacer el intento, incluso si solamente se siente en el inodoro unos minutos.

Ayúdele a su hijo a usar el inodoro cuando se despierte de una siesta con el pañal seco, o de 15 a 30 minutos después de una comida, o de 45 minutos a una hora después de beber líquidos.

Hable con su hijo sobre cómo funciona el inodoro, usando términos positivos sencillos. Incluso puede vaciar el contenido de un pañal sucio en el inodoro y dejar que el niño lo descargue.

En el caso de los niños, es mejor que aprendan a orinar sentados y empiecen a hacerlo de pie después de que aprendan a defecar en el inodoro.

Quédese con el niño, lean un libro juntos o jueguen con un juguete mientras el niño está sentado.

Si un niño se retuerce, se pone en cuclillas o se sujeta el área de los genitales, podrían ser signos de que necesita usar el inodoro. Enséñele a su hijo a familiarizarse con esas señales. Elogie a su hijo por reconocer cuando necesita ir.

Vista a su hijo con ropa holgada que sea fácil de quitar.

Enséñele a su hijo a lavarse las manos inmediatamente después de usar el inodoro.

Después de usar el inodoro con éxito y permanecer seco durante el día por un par de semanas, el niño podría estar listo para dejar los pañales y usar ropa interior absorbente o regular. ¡Celebren juntos la transición! Considere la posibilidad de usar una tabla con calcomanías o estrellas como refuerzo positivo cada vez que el niño use con éxito el inodoro.

Cada niño es diferente. El entrenamiento exitoso puede tomar de tres a seis meses. Algunos niños dominan la habilidad más rápido que otros. Sin embargo, un niño puede tardar más tiempo en pasar toda la noche seco. Permita que el niño regrese a los pañales si aún no puede permanecer seco.

Si su hijo se resiste a usar la silla de entrenamiento o el inodoro, tómese un descanso del aprendizaje. Es probable que su hijo sencillamente aún no esté listo. Acelerar el proceso podría provocar frustración y luchas de poder innecesarias. Inténtelo de nuevo en varias semanas o meses. Si a los cuatro años de edad su hijo no muestra señales de estar listo, hable con su pediatra sobre sus preocupaciones.

Recursos: [Aprender a usar el inodoro](https://kidshealth.org/ChildrensHospitalSanAntonio/en/parents/toilet-teaching.html)

**Cómo preparar a su hijo para la escuela**
Empiece a preparar a su hijo en los meses previos al primer día de escuela. Sea constante en las rutinas de uso del inodoro en casa, y haga que practique cómo limpiarse y lavarse las manos.

Permita que su hijo practique el uso del inodoro sin su ayuda, y ensayen cómo debe decirle a un maestro que necesita ir al baño. Aborde los problemas que pueda tener su hijo. Por ejemplo, si le resulta difícil desabotonar sus pantalones, póngale prendas con cintura elástica.

El personal de Head Start colaborará con usted para que la transición de su hijo al aula sea una experiencia positiva. Explíquele al maestro las necesidades de su hijo en cuanto al uso del inodoro, y los cambios que puedan estarlo afectando. Si su hijo aún no domina el uso del inodoro, el maestro de Head Start elaborará un programa personalizado y una rutina para el uso del inodoro en el aula. El maestro le recomendará seguir el mismo programa en casa. Reforzar la misma rutina en casa ayuda a que el niño aprenda y se desarrolle. También promueve la autosuficiencia e independencia cuando el niño alcance este importante hito.

Dado que probablemente ocurran accidentes en la escuela, recuerde enviar una muda de ropa a la escuela. La ropa debe ser holgada para que su hijo se cambie con facilidad en caso de un accidente.

Finalmente, todos los niños son diferentes. Algunos niños necesitan más tiempo para dominar las habilidades de uso del inodoro que otros. Aprender a usar el inodoro es un proceso y, como muchas otras cosas, es otra oportunidad para que apoye a su hijo y para celebrar juntos los éxitos de la vida.

**Conclusión**

¡Felicitaciones! Ha terminado los consejos de Head Start para enseñar a los niños a usar el baño. Ahora puede descargar su certificado de aprendizaje.