



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Aprendiendo a usar el baño:

una guía para los padres de familia

Aprender a ir al baño es un paso grande para los niños. Cada niño es diferente. **No existe una única forma "correcta" ni una edad perfecta para aprender.** La mayoría de los niños aprenden a controlar la vejiga (pipi) y los intestinos (popó) entre los 2 y los 4 años.

Aprender a usar el baño es un proceso. Cada uno tienen su propia tarea, tanto usted como su hijo.

Las responsabilidades del cuidador del niño son las siguientes

- ▶ Darle apoyo para que su hijo pueda aprender.
- ▶ Recuerde que su hijo es quien controla su propio cuerpo.
- ▶ Deje que su hijo elija si prefiere usar el baño o un pañal normal o un pañal de entrenamiento.
- ▶ Enseñarle las palabras para las partes del cuerpo, la orina y los movimientos de "el estómago" (intestinales).
- ▶ Proporcione lo necesario para ir al baño (inodoro/orinal para niños, asiento, banquito).
- ▶ Prepárese para los accidentes y responda sin enojo ni castigos.
- ▶ Mantenga la calma independientemente del uso que su hijo haga con el baño.

La responsabilidades del niño son:

- ▶ Aprender a reconocer las señales de su cuerpo que indican cuándo necesita ir al baño.
- ▶ Decidir si usa el baño o un pañal/pañal de uso fácil.
- ▶ Intentar usar el baño y decidir cuánto tiempo permanecer sentado.

Es importante saber cuándo comenzar el entrenamiento de usar al baño. **Los niños deben estar listos tanto en su físico como emocionalmente para aprender.**

¿Está listo mi hijo?

Estas son algunas señales de que su hijo podría estar listo:

- ▶ Se mantiene seco durante dos horas o más.
- ▶ Sigue instrucciones sencillas como "vamos a sentarnos en el orinal."
- ▶ Imita lo que hacen los adultos.
- ▶ Se viste con un poco de ayuda.
- ▶ Se da cuenta de que el pañal está lleno o pide que se lo cambien enseguida.
- ▶ Se esconde cuando hace popó en el pañal o se va a otra habitación.
- ▶ Dice que quiere usar el baño o ponerse "calzón de niño grande."

Cuándo debe esperar:

Los cambios grandes o los momentos de estrés pueden dificultar el aprendizaje. Tal vez sea mejor esperar si su familia está pasando por o apunto de:

- ▶ Mudarse a una nueva casa
- ▶ Empezar en una nueva guardería
- ▶ Pasar de la cuna a una cama
- ▶ La llegada de un nuevo bebé o un embarazo
- ▶ Una separación o un divorcio
- ▶ Enfermedad, fallecimiento u otra crisis familiar



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Consejos para un aprendizaje exitoso del uso del baño

- ✓ Considere dejar que su hijo lo observe mientras va al baño. Aprenden observando su ejemplo.
- ✓ Utilice un orinal ("toilet") para niños o un asiento que se adapte al inodoro, junto con un banquito o taburete. El banquito les ayuda a sentirse estables y les coloca en la mejor posición para hacer "popó". Permítale sentarse cuando lo deseen, ya sea con ropa o desnudos. No los obligue a sentarse.
- ✓ Esté atento a las señales. Si su hijo dice que necesita ir al baño, ayúdelo a llegar al orinal de inmediato. También puede mostrar cierto comportamiento que indique que necesita ir. Por ejemplo, puede bailar en el lugar o tocarse las partes íntimas.
- ✓ Pregúntele a su hijo con frecuencia a lo largo del día si "necesita ir al baño". Utilice el lenguaje que prefiera. Esté dispuesto a aceptar un "no" como respuesta.
- ✓ Mantenga una rutina. Ofrezcale el baño a la misma hora todos los días. Pruebe después de las comidas o antes de acostarse.
- ✓ Haga que sea divertido. Permítale elegir ropa interior con sus personajes favoritos o que ponga calcomanías en donde usará el baño.
- ✓ Permítale estar desnudo. Esto funciona mejor si cuenta con un espacio al aire libre o con pocas alfombras. Sin ropa, los niños pueden sentir exactamente lo que sucede cuando hacen sus necesidades.
- ✓ Si usa un orinal de niños (un "potty"), deje que vean como se vacía en el inodoro ("toilet"). Pueden apretar el botón o jalar la palanca para pasar el agua si lo desean. A algunos niños les gusta ver cómo se van los desechos y decir "adiós", pero otros no.
- ✓ Utilice un lenguaje positivo: diga "Vamos a probar el baño" en lugar de "No te orines en los pantalones."
- ✓ ¡Celebre los logros!
- ✓ Prepárese para los accidentes. Sea paciente. Cada niño aprende a su propio ritmo. A algunos niños les puede tomar unos días aprender. A otros, meses. Nunca se debe castigar a los niños por los accidentes.
- ✓ Mantenga la calma y limpien juntos los accidentes.
- ✓ Cuando ya entienda cómo funciona, pruebe con pañales de entrenamiento ("training underpants"). Tienen una capa gruesa que deja que su hijo sienta la humedad si se orina. Es mejor evitar los calzoncillos de entrenamiento ("pull on diapers") en esos momentos, pues absorben tan bien que el niño no se dará cuenta cuándo está mojado.
- ✓ Póngale pañales cuando salga de casa hasta que su hijo pueda quedarse seco durante 2 o 3 horas. Cuando llegue a un lugar nuevo, busque el baño enseguida. Recuerde que, mientras está aprendiendo, a veces el niño no avisará con mucho tiempo de anticipación cuando necesite ir.
- ✓ Mantener un dormir seco sin accidentes por la noche lleva mucho más tiempo. Está bien usar calzoncillos de entrenamiento por la noche durante años.

Recuerde que aprender a ir al baño es un paso grande y lleva tiempo. Los accidentes son una parte normal del aprendizaje. La mayoría de los niños aprenderán cuando estén listos. Ser paciente, brindarle apoyo y mantener la calma ayudará a su hijo a sentirse seguro y orgulloso. Cada pequeño logro es un paso más cerca a la meta. A los niños con necesidades especiales les puede tomar más tiempo aprender a usar el baño.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con una persona que brinde apoyo a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**