



## Entrenamiento para usar el baño

### ¿Qué debemos saber sobre el entrenamiento para usar el baño en los niños con trastornos del espectro del autismo (ASD)?

Con frecuencia los niños con trastornos del espectro del autismo (autism spectrum disorders, ASD) tienen retrasos en el desarrollo o pueden sentirse obsesionados con sus propias rutinas o preocupados sobre el aprendizaje de una nueva destreza. Tal vez no entiendan la imitación o las palabras que sus padres usan para entrenarlos en el uso del baño.

### ¿Cuándo están listos los niños con ASD para aprender a usar el baño?

Los niños pueden estar listos para aprender a usar el baño cuando son capaces de:

- Decirle a un padre o cuidador que necesitan un pañal limpio (o les traen uno).
- Ir por sí solos al baño para sus movimientos intestinales.
- Interesarse cuando otras personas van al baño.
- Mantenerse secos toda la noche y por períodos más largos.

Estar listos también puede estar relacionado con otros factores médicos y del desarrollo. Por ejemplo, su hijo pueden necesitar tratamiento para el estreñimiento. Si su hijo sufre de estreñimiento, sus movimientos intestinales pueden ser dolorosos, por lo que es posible que el niño no quiera ir al baño y comience a retener las heces (lo que puede empeorar el estreñimiento). Si su hijo tiene un retraso del desarrollo o su nivel de comprensión es menor que el de un niño de 1 a 1 año y medio de edad, tal vez no pueda avisarle cuando necesita ir al baño, pero usted puede establecer una rutina para entrenarlo con horarios determinados.

### ¿Cómo debemos comenzar el entrenamiento para usar el baño?

Es posible que los niños con retrasos del desarrollo no estén completamente listos para entrenarlos para usar el baño, pero el entrenamiento con horarios determinados es un buen comienzo. Durante algunos días, lleve un registro de los momentos en que su hijo tiene movimientos intestinales y moja sus pañales. Cuando esté listo para comenzar a entrenarlo con horarios determinados, tal vez desee hacer que el niño tome más líquidos para que necesite orinar más seguido. Programe horarios para que su hijo se siente en el inodoro. Para evitar accidentes,

asegúrese de programar horarios con mayor frecuencia de la que su hijo suele mojar sus pañales. Por ejemplo, si su hijo moja sus pañales cada 3 horas, programe un horario para sentarse en el inodoro cada 2 horas y media.

Para enseñarle a su hijo a sentarse en la bacinilla, puede tener que motivarlo con música, una historia, atención o un juguete favorito. Lentamente aumente el tiempo que su hijo pasa sentado en la bacinilla (hasta 2 minutos).

No es necesario que su hijo orine (usted puede llamarlo hacer pis o de otro modo) o tenga un movimiento intestinal cada vez que se siente. Su hijo necesita poder relajarse en el inodoro para poder ir, por lo tanto enséñele a sentarse como primer paso. Si su hijo se sienta en un inodoro para adultos, debe estar cómodo y tener sus pies sobre un banco para que todos sus músculos se relajen. Considere el uso de un asiento adaptador con soportes laterales si su hijo parece inestable.

Si su hijo no tiene el lenguaje para comprender lo que le está enseñando, use gestos con sus manos o dibujos para decirle que es hora de sentarse en el inodoro. Puede ser útil mostrarle a su hijo dibujos de cada paso del proceso para ayudarlo a aprender la nueva rutina: sentarse en el inodoro, usar papel higiénico, tirar de la cadena y lavarse las manos. Prepare un cuadro de actividades con cada dibujo colocado en orden. A medida que se complete cada paso, podría quitar el dibujo del cuadro o colocarlo en la sección “completado”. Si su hijo no se comunica verbalmente, enséñele una señal o use un dibujo que su hijo pueda entregarle para indicar que necesita usar el baño, para ayudarlo en la transición de un cronograma de entrenamiento con horarios determinados (ver Recursos).

Cuando su hijo orine o tenga un movimiento intestinal en el inodoro, recompénselo inmediatamente con algo que no reciba en ningún otro momento del día. Las recompensas pueden ser una caja de sorpresas de premio que no sea muy cara, un juguete favorito, un regalo o una canción, además de elogios y abrazos. Si su hijo tiene un movimiento intestinal entre idas programadas a la bacinilla, debe ayudar a vaciar las heces en el inodoro y tirar de la cadena. Nunca castigue a su hijo por un accidente. Puede tomar semanas a meses que el entrenamiento se asimile.

Una vez que el entrenamiento con horarios determinados tenga éxito, trabaje para enseñarle a su hijo a avisarle cuando necesite usar el baño y, con el tiempo, a ser completamente independiente.

### ¿Cuáles son algunos de los posibles obstáculos para el entrenamiento para usar el baño?

- Es posible que a su hijo no le guste el sonido del inodoro al tirar de la cadena. Si ese es el caso, tire de la cadena más tarde. Recuerde que los inodoros automáticos pueden causar rechazo en los niños sensibles a los sonidos.
- Tal vez su hijo sea muy activo y no pueda sentarse en el inodoro ni por un período corto. Si es así, trate de hacer que se sienta por períodos más cortos, guarde los juguetes o los libros favoritos para la bacinilla o use música calmante para ayudar a su hijo a relajarse mientras está sentado en el inodoro.
- Es posible que su hijo pueda orinar en la bacinilla pero no pueda hacer sus movimientos intestinales. Puede que tenga heces duras o esté estreñido. Pídale al pediatra de su hijo sugerencias para ayudar a evitar el estreñimiento. También ayuda a “acelerar el proceso” si su hijo hace algo de ejercicio antes de comer. Trate de establecer una rutina en la que su hijo se sienta en una posición cómoda en el inodoro hasta 5 minutos después de las comidas. Preste atención a los momentos en que su hijo normalmente tiene sus movimientos intestinales para aumentar las probabilidades de éxito.
- Es posible que su hijo se niegue a tener un movimiento intestinal en el baño y elija otra parte de la casa para defecar. Puede ayudar a su hijo dándole una pequeña alfombrilla para pararse o sentarse cuando tenga su movimiento intestinal. Con el tiempo, corra la alfombrilla más cerca del baño. Haga que su hijo practique sentarse en el inodoro en otros momentos para evitar la resistencia. Incluso si su hijo lo hace en otro lugar, realice toda la limpieza en el baño.
- Cuando su hijo está solo (generalmente por la noche o a la hora de la siesta), puede mancharse con sus heces. Si esto sucede, haga que su hijo ayude a limpiar (aunque deban hacerlo guiando su mano). Recuerden lavarse bien las manos si usted o su hijo han estado en contacto con las heces. Trate de no reaccionar de un modo dramático que pudiera reforzar (fomentar) este comportamiento. Los niños que sienten un estímulo sensorial al tocar las heces pueden beneficiarse si utilizan ropa que limite su capacidad para quitársela (como pijamas de una pieza con cierre colocado en la parte de atrás), y si les ofrece juguetes estimulantes seguros en momentos de alto riesgo, cuando este comportamiento tiene mayores probabilidades de suceder.
- Su hijo puede aprender que mojarse o ensuciar su ropa causa una reacción intensa en los adultos. Trate de reaccionar ante los accidentes sin emoción y de remitirse a su cronograma con dibujos para guiar al niño por los pasos correctos. Realice toda la limpieza en el baño. Haga que su hijo lo ayude a tirar de la cadena y se lave las manos. Elogie y recompense el comportamiento adecuado.

#### Recursos

American Academy of Pediatrics HealthyChildren.org:  
[www.HealthyChildren.org](http://www.HealthyChildren.org)

Schaefer CE, DiGeronimo TF. *Toilet Training Without Tears*. Rev ed. New York, NY: Signet; 1997

Wheeler M. *Toilet Training for Individuals with Autism or Other Developmental Issues*. 2nd ed. Arlington, TX: Future Horizons; 2007

Las recomendaciones en esta publicación no indican un tratamiento exclusivo ni actúan como un estándar de asistencia médica. Las variaciones, teniendo en cuenta las circunstancias individuales, pueden ser adecuadas. Documento original incluido como parte de *Autism: Caring for Children With Autism Spectrum Disorders: A Resource Toolkit for Clinicians*, 2nd Edition. Copyright © 2013 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados. La American Academy of Pediatrics no revisa ni avala ninguna modificación hecha a este documento, y en ningún caso será responsable por cualquiera de dichos cambios.

Translation of “Toilet Training”

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™