







# No más pañales: Cómo empezar



*El aprender el uso del inodoro es un paso importante para un niño. Cuando su hijo parece estar listo, comience lentamente y tenga paciencia.*

-  **Obtenga el equipo apropiado.** Decida si va a usar una silla pequeña con orinal o una silla de un tamaño apropiado para niños que quepa en el inodoro. Para usar un inodoro regular, probablemente se necesitará un escabel. (Un niño necesita poder alcanzar la silla del inodoro y tener ambos pies sobre una superficie para su seguridad.)
-  **Ayude a su hija a identificar el lugar y el tiempo adecuados.** Coloque la silla con orinal donde pueda alcanzarla fácilmente y explíquelo lo que usted quiere. Cuando ella orina o tiene un movimiento del intestino en el pañal, límpiela tranquilamente y comuníquelo que ella ya puede hacer eso en el inodoro. Usted tal vez quisiera echar la materia fecal de su pañal al inodoro y comentar que ese es el lugar adecuado para ponerla. Si el sonido de tirar la cadena del inodoro parece asustarla, espere hasta que haya salido del cuarto de baño. Anímela a sentarse sobre la silla con orinal cuando podría necesitar usarla. (Muchos niños necesitan hacerlo después de dormir o comer.)
-  **Enseñe habilidades adicionales poco a poco.** Una vez que su hijo usa el inodoro una parte del tiempo, enséñele a limpiarse, tirar la cadena del inodoro, arreglar su ropa y lavarse las manos. Muchos niños necesitan ayuda para limpiarse después de un movimiento del intestino hasta los 4 o más años de edad. Ahora tal vez sea buen momento para probar los calzoncillos de plástico o la ropa interior “de niños grandes”. Muchos niños no están listos para dejar los pañales de noche hasta varios meses después de aprender a usar el inodoro durante el día. Otros ya no quieren ponerse los pañales, una vez que empiezan a usar los calzoncillos “de niños grandes”. Cuando su hijo pueda pasar varias horas durante el día sin orinar, pruebe hacerlo acostarse sin el pañal.
-  **Colabore con su proveedor de cuidado infantil.** Su proveedor de cuidado infantil puede animar al uso del inodoro. Intente utilizar las mismas palabras y rutinas para el uso del inodoro que utiliza su proveedor. Al principio, puede que su hijo use el inodoro en casa pero no en la guardería, o viceversa. Si su hija sólo quiere usar el inodoro si usted la ayuda, anímela gradualmente a ser más independiente.
-  **Esté preparado para retrasos.** Una enfermedad u otro cambio estresante en la vida de un niño quizá lo haga retroceder. Y no es muy raro para algunos niños estar tan aborrotos en jugar o en aprender algo nuevo que se olvidan o no quieren tomar el tiempo para usar el inodoro. Pruebe recordatorios suaves o descansos regulares. Comuníquelo al médico de su hijo si tiene estreñimiento, mueve el intestino con dolor o tiene otros problemas.
-  **Felicite a su hija por sus éxitos.** Si su hija le informa después de ensuciar o mojar un pañal, eso representa progreso. Si orina en camino al inodoro, también se trata de progreso. Recuerde que está intentando, de manera que es importante no perturbarse demasiado por los accidentes y seguir animándola. Si ella se desanima, considere esperar unas semanas o meses para luego intentarlo otra vez. Evite que el entrenamiento en el uso del inodoro se convierta en una lucha por el poder--o una fuente de mucho estrés tanto para usted como para su hijo.

**English Title: No More Diapers: Getting Started**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: iel@illinois.edu  
<http://illinoisearlylearning.org>

