

Cómo enseñar a su hijo a ir al baño solo



Guía para los padres



Estos materiales son producto de las actividades continuas de la Red de tratamientos del autismo (Autism Treatment Network), un programa financiado por Autism Speaks. Financiado según el acuerdo cooperativo UA3 MC 11054 por medio del Ministerio de sanidad y servicios humanos de los EE.UU., Administración de recursos y servicios de sanidad, Programa de investigación sobre la sanidad materna e infantil del Hospital General de Massachusetts (U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital).

El enseñar a los niños con trastornos del espectro autista (TEA) a usar el baño solos puede ser todo un reto.

Existen muchas razones por las cuales puede tomar mucho tiempo. Muchos niños con TEA aprenden a ir al baño solos siendo mayores de lo normal. La mayoría de los niños con TEA aprenden a orinar y tener evacuaciones en el baño más tarde que otros niños (Tsai, Stewart, & August, 1981).

Cada niño con TEA es único, pero estos niños suelen tener algunos problemas comunes que pueden dificultar el aprender a usar el baño solos. El conocer estos problemas le puede ayudar a pensar en varias maneras de satisfacer las necesidades de su hijo. Considere los siguientes temas:

El Físico: Puede haber una razón física o médica de los problemas para usar el baño. Hable de estos temas con el pediatra de su hijo.

El Lenguaje: Los niños con TEA tienen problema para comprender y usar el lenguaje. No espere que un niño autista pida usar el baño.

El Vestirse: Algunos niños con TEA tienen dificultad para bajar o volver a subirse los pantalones.

Los miedos: Algunos niños con TEA tienen miedo de sentarse en la taza del baño o del sonido que produce el bajarle al depósito o al tanque del baño. El acostumbrar al niño al baño usando un programa visual, e incorporándolo a la rutina, puede disminuir este miedo.

Indicaciones del cuerpo: Algunos niños con TEA pueden no estar conscientes de que tienen que usar el baño, o de haberse mojado o ensuciado la ropa.

Necesidad de constancia (o sea, rutina): Muchos niños con TEA ya tienen su propia forma de orinar y hacer del baño o evacuar. Puede resultarles difícil aprender otra forma nueva.

Uso de diferentes inodoros: Algunos niños con TEA aprenden a seguir una rutina de baño en casa o en la escuela, pero tienen dificultad para usar el baño en otros lugares, como, por ejemplo, en los baños públicos.

“No se trata de una carrera, sino de un maratón”.

- Gary Heffner

Un estudio realizado por Dalrymple y Ruble (1992) demostró que, en promedio, los niños con TEA requirieron 1.6 años de enseñanza para usar el baño solos para conseguir no orinarse durante el día, y en algunos casos, hasta más de 2 años para llegar a controlar la evacuación.

¡Aunque tome varios años, merece la espera para lograr toda una vida de independencia en el baño!

¡No se rinda!

Las ideas que aparecen en este folleto pueden ayudarle a enseñar a los niños jóvenes, a los adolescentes y a los adultos con TEA a usar el baño solos. Aunque los problemas mencionados arriba le hagan dudar de la mejor forma de iniciar esta enseñanza, se trata de una meta que podrá lograr. ***Siempre hay algo que puede hacer el niño autista para hacerse más independiente a la hora de usar el baño.*** Recuerde que los consejos que se emplean para enseñar a los niños con un desarrollo típico a usar el baño solos generalmente deberán modificarse para enseñar a los niños con TEA.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

El “Entrenamiento por Visita” o el “Entrenamiento Programado” permite a los niños aprender a usar el baño solos sin imponerles otras exigencias. Los adultos fijan el horario para que el cuerpo del niño se ajuste al programa.



6 Sentadas. Póngase la meta de que el niño se siente en el baño 6 veces al día. Al principio, se quedará poco tiempo (tan poco como 5 segundos por visita), con una visita más larga al día para concentrarse en hacer de vientre o evacuar. El usar un temporizador puede ser útil para indicarle a su hijo cuándo puede levantarse en cada ocasión. Si su hijo orina o hace del baño hacer de cuerpo, debe poderse levantar enseguida. A los varones se les enseña a sentarse para orinar hasta que evacuen regularmente en el inodoro.



No le pregunte, sino dígame. No espere a que su hijo le diga que tiene que ir al baño, o a que conteste “sí” cuando le pregunte si tiene que usar el baño. Dígame que toca hacer una visita al baño.



Programe. Haga que los viajes al baño sean una parte normal de su vida diaria. Incorpore las visitas al baño a su rutina normal. Mantenga las mismas horas cada día o las mismas actividades diarias.



Comuniqué. Use las mismas palabras, signos o imágenes simples durante cada visita al baño. Esto ayudará a su hijo a aprender el lenguaje relacionado al baño.



Siga intentando. Se dice que toma 3 semanas el crear una costumbre nueva. Una vez que defina la rutina y el método, siga progresando hacia la misma meta durante 3 semanas.



Haga un programa visual. Las imágenes pueden ayudar a su hijo a saber lo que ocurrirá cuando vaya al baño (véase el [Apéndice 2: Ejemplo de un programa visual](#) en la página 9). Tome fotos de los objetos que haya en su cuarto de baño (por ej., la taza del baño, el papel higiénico). Coloque las imágenes en un papel en el orden correcto para enseñar a su hijo cada paso de la visita al baño. También existen páginas de Internet con imágenes relacionadas al baño que puede imprimir (véase la página 7 para información sobre la página de Internet). Si su hijo aún no entiende las imágenes, puede enseñarle los mismos objetos (por ej., el rollo de papel higiénico) que corresponden a cada paso.




Defina o especifique las recompensas. Haga una lista de las cosas preferidas de su hijo, como sus comidas, juguetes y vídeos preferidos. Piense en cuáles de estas cosas sería fácil darle a su hijo en cuanto orine o evacue en la taza del baño. Una cosita de comer (por ej., una golosina de fruta, una galletita salada, o unas chispas de chocolate) suele funcionar bien. Además de dar una recompensa por hacer sus necesidades dentro del inodoro o taza de baño, puede también concederle a su hijo un tiempo para participar en alguna actividad preferida (por ej., mirar un vídeo, jugar con algún juguete) después de concluir su visita al baño.

Detalles a practicar...

- ✓ **Apoye a su Hijo.** Use palabras alentadoras cuando hable con su hijo sobre el ir al baño. Use palabras positivas cuando esté su hijo cerca.
- ✓ **Celebre** el esfuerzo y la cooperación de su hijo, sea mucho o poco.
- ✓ **Quédese tranquilo y sea directo** cuando enseñe a su hijo a usar el baño solo.
- ✓ **Respete el horario.** Establezca un horario fijo para practicar usar el baño, lo mismo en casa que cuando esté fuera.
- ✓ Use **las mismas palabras** siempre que hable de ir al baño.
- ✓ **Asegúrese de que todos usen el mismo plan.** Hable con las demás personas que traten con su hijo. Explíqueles su plan para enseñarle a usar el baño solo, y pídale que sigan la misma rutina y usen el mismo vocabulario.


CONSEJOS PARA ASEGURAR EL ÉXITO AL USAR EL BAÑO



Anote la rutina de su hijo durante 3 días “típicos”. Para ayudarle a crear un plan de enseñanza, anote cuánto tiempo pasa entre que su hijo bebe algo y que orina. El revisar el pañal de su hijo frecuentemente (por ej., cada 15 minutos) para ver si está mojado le ayudará a decidir en qué momento debe programar las visitas al baño.

Considere la dieta de su hijo. Los cambios de dieta, como el aumentar los líquidos y la fibra que tome su hijo, pueden ayudar a que su hijo sienta la necesidad de usar el baño.


Haga pequeños cambios a las costumbres diarias. Póngale a su hijo ropa fácil de quitar. Cambie a su hijo enseguida que se moje o ensucie. Cambie los pañales dentro o cerca del cuarto de baño. Enseñe a su hijo a ayudarle a usted a limpiar todo.



Cuando sea posible, enseñe a su hijo a echar la suciedad del pañal directamente al inodoro. Esto también ayudará a su hijo a comprender que el excremento va en el inodoro. Enséñele a bajarle al depósito del baño y lavarse las manos después de cada cambio de pañal.

Asegúrese de que sea cómodo el ir al baño. Su hijo debe sentarse cómodamente en el baño. Utilice un asiento más pequeño y/o ponga un banquito o banquillo. Si su hijo se niega a sentarse en la taza del baño o el inodoro, enséñele a sentarse antes de empezar a enseñarle a usar el baño.


Piense en las necesidades sensoriales de su hijo. Si a su hijo no le gustan ciertos sonidos, olores o cosas que toca en el baño, cambie cualquiera de estas cosas que pueda.



Tenga a la mano suficiente ropa interior. Mientras aprenden a usar el baño solos, es importante que los niños lleven ropa interior durante el día. Necesitan sentir cuando está mojada la ropa. Su hijo puede llevar pantalones de goma o un bragapañal (pull-up) por fuera de la ropa interior, si es necesario. Podrá ponerle a su hijo un pañal o un bragapañal cuando duerma, o cuando esté fuera de su casa.

Use un programa visual. Es posible que las imágenes de cada paso de la “rutina de baño” ayuden a su hijo a aprender la rutina y a saber qué esperar. Cuando esté en el baño, enséñele el programa visual que ha creado, y nombre cada paso conforme llegue a él (véase [Apéndice 2: Ejemplo de un programa visual](#), en la página 9).

Dé recompensas. Dele a su hijo la recompensa inmediatamente después de que orine o haga de vientre o evacue en el inodoro o en la taza del baño. Cuanto antes premie un comportamiento determinado, más probabilidad hay que aumente ese comportamiento. Las recompensas por ir al baño deben ser especiales, y sólo usarse o utilizarse para enseñarlo a usar el baño.



Practique en distintos cuartos de baño. El usar diferentes cuartos de baño ayudará a su hijo a comprender que puede usar el baño en lugares diferentes.

CÓMO CREAR UN PLAN DE USO DEL BAÑO PARA SU HIJO

Es posible que varias personas ayuden a su hijo a aprender a usar el baño. Pueden ayudar distintos miembros de la familia, sus maestros, sus ayudantes, y el personal del centro al que asiste su hijo por las mañanas. Todas las personas que traten con su hijo deben usar el mismo vocabulario y seguir la misma rutina. Esto ayudará a que tenga éxito al enseñar a su hijo a ir al baño solo.

El contar con un plan de enseñanza por escrito puede ayudar a su hijo con TEA a progresar. Si el plan está por escrito, todos podrán usar el mismo vocabulario y seguir la misma rutina. Un plan de enseñanza podría incluir estos detalles:

Metas:

- ✓ **Comunique sus metas al ayudante de su hijo.** Explíquelo al ayudante exactamente lo que intenta lograr durante un periodo de tiempo determinado. Por ejemplo, “Mi meta es que Tommy vaya al baño 15 minutos después de la comida y se siente en la taza del baño durante 5 segundos”.

Rutina:

- ✓ **¿Con qué frecuencia?** Incluya la frecuencia o la hora de sus visitas al baño. Por ejemplo, “cada hora, en punto de la hora” o “15 minutos después de beber/comer algo.”
- ✓ **¿Por cuánto tiempo?** Asegúrese de especificar cuánto tiempo puede tolerar sentarse su hijo — puede que al principio sean sólo 5 segundos.

Vocabulario:

- ✓ **Palabras:** Use palabras que su hijo entienda. Por ejemplo, ¿existen palabras de “código” que suele usar para querer decir “orinar”? ¿Qué palabras usa para decirle a su hijo que vaya al baño.

Lugares:

- ✓ **Lugar:** ¿Dónde va su hijo al baño?
- ✓ **Detalles:** Piense en las luces. ¿Son fuertes o ligeras? ¿De qué modo afectan las luces a su hijo? ¿Qué tipo de ruidos hay en el baño (por ej., un ventilador)? ¿Qué tipo de papel higiénico se usa? ¿La puerta debe estar abierta o cerrada?
- ✓ **Personas:** ¿Quién acompaña a su hijo al baño? ¿Esa persona entra con su hijo, o sólo se queda cerca?

Recursos:

- ✓ ¿Qué recursos está usando? ¿Utiliza un programa visual? ¿A su hijo le gusta escuchar música o leer un libro?

Recompensas:

- ✓ ¿Cuáles son las actividades por las que le da una recompensa o un premio a su hijo? ¿Por cuáles no la da?
- ✓ ¿De qué modo recompensa a su hijo cuando hace bien lo que debe? ¿Qué ocurre si su hijo no recibe una recompensa?

PREGUNTAS FRECUENTES DE LOS PADRES

P♦ *Nuestro hijo usa el baño en la escuela, pero se niega a hacerlo en casa. ¿Qué debemos hacer?*

R♦ Para los niños con TEA, puede ser difícil hacer en casa algo que ha aprendido a hacer en la escuela. Podría ser útil que su hijo usara diferentes baños en la escuela. Use las mismas palabras e ideas que usen sus maestros en la escuela. Puede que le ayude el empezar con pasos simples en casa. Al principio, sólo camine al baño con su hijo. Vaya agregando pasos al proceso hasta que consiga que use el baño en casa. Practique ir a distintos cuartos de baño. Use el baño en las tiendas, y en las casas de otras personas.

P♦ *Pensábamos que teníamos un buen plan de enseñanza para nuestra hija, pero no está funcionando. ¿Qué debemos hacer ahora?*

R♦ Puede optar por una variedad de pasos. (1) Asegúrese de que no existan razones médicas. Hable con el médico de su hija para ver si está estreñida, o pídale ideas sobre un cambio de dieta. (2) Revise el horario de baño de su hija para asegurarse que la esté llevando al baño cuando sea probable que orine o evacue. (3) Considere cambiar de recompensa. Asegúrese de que la recompensa le guste a su hija. Es útil revisar el tipo de recompensa cada tres meses como mínimo, pero puede ser necesario que lo haga más a menudo.

P♦ *Estuve tratando de enseñar a mi hijo a usar el baño durante todo el fin de semana, pero no hemos adelantado nada. ¿Cuánto tiempo se supone que tome el proceso?*

R♦ Algunas personas toman mucho tiempo en aprender a usar el baño. Es mejor permanecer relajado y tener paciencia. No existe fecha límite para aprender. El proceso de enseñar a su hijo al usar el baño debe formar sólo una pequeña parte de su vida. Puede parar o detenerse y volver a intentarlo cuando se sienta más activo y parezca que su hijo esté listo. Recuerde que puede ser difícil aprender a ir al baño solo. Práctiquelo en un momento que sea conveniente para usted y su familia. De este modo, tendrá la energía necesaria para enseñar esta importante habilidad a largo plazo.

P♦ *Nuestra familia ha intentado ayudar a nuestro hijo a aprender a ir al baño solo, pero aún lleva pañales. ¿Qué debemos hacer?*

R♦ Puede haber llegado el momento de solicitar la ayuda de un profesional con una formación especial. Existen médicos, psicólogos, educadores especiales, logopedas/patólogos del habla y lenguaje, analistas/especialistas de la conducta y terapeutas ocupacionales que pueden ayudar a los niños con TEA a aprender a ir al baño solos. Estos profesionales podrían ayudar a su familia a llevar a cabo un entrenamiento de baño intensivo. Este método puede funcionar para algunos niños con diagnóstico de TEA, pero debe ser controlado por un profesional. Recuerde que puede tomar mucho tiempo el dominar esta habilidad complicada e importante.

RECURSOS

El departamento de servicios familiares de *Autism Speaks* ofrece recursos, materiales, y apoyo para ayudarle a manejar los retos diarios del autismo www.autismspeaks.org/family-services. Si está interesado en consultar con un miembro del Equipo de servicios familiares de *Autism Speaks*, comuníquese con el Equipo de respuesta sobre el autismo (*Autism Response Team*, o ART por sus siglas en inglés), al 888-AUTISM2 (288-4762), o por correo electrónico a familyservices@autismspeaks.org.
ART en español: 888-772-9050

Referencias

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). El enseñar a usar el baño y los comportamientos de las personas con autismo: Perspectivas de los padres. (*Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views.*) *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275.
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). La implicación de las diferencias de género en la transmisión familiar del autismo infantil. (*Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism.*) *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173.

Páginas de internet

- La sociedad nacional autista: La enseñanza del uso del baño (*The National Autistic Society: Toilet Training*): www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx
- www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp_toileting.htm un gran recurso para los programas visuales.
- Consejos para la vida diaria — La enseñanza del uso del baño (*Tips for Daily Life—Toilet Training*): www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf
- Niños listos: La enseñanza del uso del baño y el autismo (*Bright Tots: Toilet Training and Autism*): www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism.html

DVDs

- *Potty Power*
- *Elmo's Potty Time*

Libros

- *Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach* (Autosuficiencia para las personas con autismo: Un plan de enseñanza sistemático), por Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).
- *The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders* (Camino del baño: Guía para enseñar el uso del baño a los niños con necesidades especiales, incluido el autismo y otros trastornos relacionados), por Coucouvanis, J. (2008).
- *Toilet Training for Children with Special Needs* (La enseñanza del uso del baño para niños con necesidades especiales) por Hepburn, S. (2009).
- *Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers* (La enseñanza del uso del baño para personas con autismo u otras discapacidades del desarrollo), por Wheeler, M. (2007).
- *Once Upon a Potty* (Érase una vez un baño), por Frankel, A. (2007).
- *Going to the Potty* (Vamos al baño), por Rogers, F. (1997).

RECONOCIMIENTOS

Esta publicación ha sido creada por los miembros del Comité de ciencias conductuales de La red de tratamientos del autismo/Red de investigación sobre la salud física para la intervención en el autismo de *Autism Speaks*. Agradecemos especialmente los aportes a la publicación de la Dra. Nicole Bing, Psy.D. (Hospital para niños de Cincinnati-Cincinnati Children's Hospital), Dylan Carelli, BSW (JFK, Universidad del Colorado en Denver), la Dra. Susan Hepburn, Ph.D. (JFK, Universidad del Colorado en Denver), el Dr. Terry Katz, Ph.D. (JFK, Universidad del Colorado en Denver), la Dra. y Terapeuta Ocupacional Patti LaVesser, Ph.D. (JFK, Universidad del Colorado en Denver), Laura Srivorakiat, M.A. (Hospital para niños de Cincinnati-Cincinnati Children's Hospital), y la Dra. Amanda Santanello, Psy.D. (Instituto Kennedy Krieger).

Fue revisada, diseñada y producida por el Departamento de comunicación de La red de tratamientos del autismo/ La red de investigación sobre la salud física para la intervención en el autismo de *Autism Speaks*. Agradecemos todas las revisiones y sugerencias recibidas, entre ellas las de las familias asociadas con La red de tratamientos del autismo de *Autism Speaks*. Esta publicación puede ser distribuida en su estado actual o, sin costo alguno, ser personalizada como archivo electrónico, para producirse y difundirse llevando el nombre de su organización y sus referencias más frecuentes. Para obtener información sobre las revisiones, por favor comuníquese con atn@autismspeaks.org.

Estos materiales son producto de las actividades continuas de La red de tratamientos del autismo de *Autism Speaks*, un programa financiado por *Autism Speaks*. Financiado según el acuerdo cooperativo UA3 MC 11054 por medio del Ministerio de sanidad y servicios humanos de los EE.UU., Administración de recursos y servicios de sanidad, Programa de investigación sobre la sanidad materna e infantil del Hospital General de Massachusetts (*U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital*). Su contenido es la responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial del MCHB, HRSA o HHS. Las imágenes que aparecen en esta publicación fueron adquiridas en iStockphoto®. Redactado en mayo 2012.

APÉNDICE 1: EJEMPLO DE UN PLAN DE USO DEL BAÑO

Objetivo:

“Nuestra meta es que Tommy vaya al baño 15 minutos después de sus comidas y se siente sobre el inodoro en la taza del baño durante 5 segundos.”

Rutina:

¿Con qué frecuencia?

Tommy va al baño 15 minutos después de cada comida y bebida.

¿Cuánto tiempo debe hacer qué?

Tommy se queda en el baño durante 5 segundos. Se sienta sobre el inodoro o la taza del baño.

Vocabulario:

“Ahora vamos al baño”;
“Pipi” = orinar.

Lugar:

El ayudante se queda fuera, detrás de la puerta. La puerta está abierta. Las luces y el ventilador están encendidos.

Recursos:

Tommy lee el libro Where the Wild Things Are mientras está en el baño.

Recompensas:

Tommy se gana 5 minutos de uso del iPad por cada visita al baño.





APÉNDICE 2: EJEMPLO DE UN PROGRAMA VISUAL

El programa visual

Un programa visual demuestra lo que va a pasar durante el día, o durante una actividad establecida. El programa visual puede ser útil para disminuir la ansiedad de su hijo, y la dificultad con las transiciones, durante sus visitas al baño, al comunicar claramente cuándo ocurrirán ciertas actividades.

- 1) **Decida qué actividades quiere programar.** Intente mezclar las actividades preferidas con las no preferidas.
- 2) **Coloque los símbolos visuales que representen las actividades** que usted haya identificado en un programa portátil (sobre una carpeta o tabla sujetapapeles). Su hijo debe poder tener el programa a la mano desde antes del inicio de la primera actividad programada, y durante todas las actividades que queden.
- 3) **Cuando llegue el momento de alguna de las actividades programadas,** avise a su hijo con una breve instrucción verbal al inicio de la próxima actividad. Cuando esa tarea se haya cumplido, celebre a su hijo, y refiérase al programa y símbolo visual de la próxima actividad.
- 4) **Elogie a su hijo y/o dele otras recompensas** por seguir el programa y por cumplir con las actividades. Ponga una de sus actividades preferidas al final del programa, para que su hijo se entusiasme por algo positivo tras haber cumplido con todas las tareas del programa.

PROGRAMA VISUAL

 Sentarse en el inodoro o en la taza del baño	 Limpiarse hasta que esté limpio	 Tirar de la cisterna o Bajarle al deposito del baño	 Lavarse las manos
---	--	---	--