

RECURSOS

1. Maria Wheeler libro: Toilet Training for Individuals with Autism and Related Disorders (Libro de Entrenamiento Para el Uso del Inodoro Para Niños con Autismo y Trastornos Relacionados)
2. <http://www.clothdiaper.com>
3. <http://www.visualaidsforlearning.com/toilettraining-pack-learning.htm>
4. <http://www.childrenwithspecialneeds.com/index.php/downloads.html>
5. <http://www.llmedico.com/g/plastic-pants/>
6. <http://www.niu.edu/ccr/resources/ToiletTraining2.pdf>
7. Autism Speaks Toilet Training ATN Guide
http://www.autismspeaks.org/docs/sciencedocs/atn/atn_air-p-toilet_training.pdf
8. Icylee Basketbill es una madre partidaria y pueden ponerse en contacto con ella al ibasketbill@healthfederation.org
9. Karen Krivit, LSW es una asesora para Autismo con Elwyn Seeds. Pueden ponerse en contacto con ella la kkrivitk@elwyn.org o seeds.elwyn.org

Guía para Entrenar a Niños a Usar el Inodoro

Por Karen Krivit

traducido por Gwenynth Doggett



¿Esta listo mi niño?

¿Y si mi niño no habla?

¿Y si mi niño no demuestra interés?

Una Guía de Paso a Paso para Familias

Introducción

No es necesario que su niño pueda hablar o poder decirle que tiene que usar el baño para poder entrenarlo. Debido a que hay niños que pueden tener diferencias sensoriales o diferencias en su lenguaje social, los métodos tradicionales de entrenamiento no siempre son útiles para el entrenamiento del uso del inodoro.

Antes de comenzar, es muy importante coordinar y comunicarse con todas las personas que se encargan de cuidar a su niño, así también como los profesionales que están trabajando con él, por ejemplo las maestras, si va a la escuela. Aparte, se recomienda que reciban el alta del médico de su niño antes de comenzar.

Usamos una técnica basada en el comportamiento que incluye los siguientes pasos.

1. Motivación
2. Observación de las rutinas del niño
3. Preparación del ambiente
4. Preparación del niño
5. Comenzar/Recompensar
6. Comunicación/Reforzamiento



1 MOTIVACION

Averigüe que recompensa pequeña podrá motivar a su niño. Lo que usted escoja debe ser usado exclusivamente para recompensarlo cuando tiene éxito con los pasos de entrenamiento para usar el inodoro y no se debe dar al niño en ninguna otra ocasión. Algunos padres crean una “caja de tesoros,” otros permiten que vean una parte muy pequeña de una película favorita, darle cinco con la mano, usar el iPad, o permitirle un tatuaje temporario. Sea lo que sea la recompensa, debe ser algo que es pequeño y deseado por su niño.

2 OBSERVANDO LAS RUTINAS DE SU NINO

Mantenga un registro del horario regular en que su niño evacua, notando la frecuencia con que moja el pañal y si tiene movimientos intestinales regulares.

Para Hacer o No Hacer

-No refuerce una rabieta: el problema más común con el entrenamiento para uso del inodoro ocurre cuando la familia vuelve a poner al niño en pañales durante el día por que su niño tiene rabietas o por que es más fácil para usted!

-Decida decirle adiós a los pañales/pull ups y NO permita que su niño aprenda que si se queja o hace suficiente lio, usted le permitirá volver a los pañales. Es muy común que un niño “aguante” la caca hasta que le den un pañal; esto solo le enseña a hacerlo otra vez; si puede controlar su movimiento suficientemente para hacer esto, esta listo para entrenar. ¡Usted debe ayudarle a sentirse cómodo y animarlo a hacer un cambio!

-Aprenda las necesidades sensoriales y de la comunicación de su niño y trate de recordar que su cuerpo entero y la mente de su niño encuentran que el entrenamiento para usar el inodoro es un desafío.

-Recuerde que debe buscar apoyo para usted antes, durante y después del Entrenamiento Para Usar el Inodoro.

-No asuma que si salen, su niño sabrá dónde y cómo usar el baño. Siempre oriente a su niño a un baño nuevo antes que tenga que “ir” cuando están fuera de la casa.

-Recuerde que debe recompensar los pasos pequeños y no solo los pasos grandes.

-Recuerde que si el proceso no esta funcionando, vuelva a comenzar en un par de meses.

-No se rinda, su niño es capaz de hacer muchas cosas fantásticas!

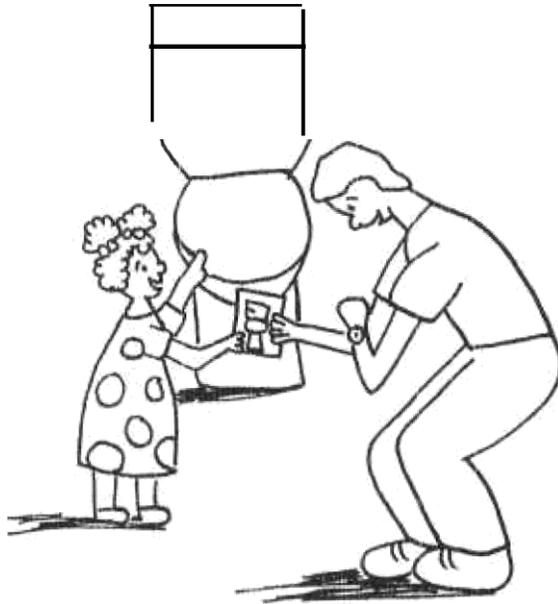
-Recuerde usar frases como, “Es hora de probar!” en una voz calma, en vez de decir “Es hora de ir al baño!”

-Busque ayuda profesional si continua teniendo dificultades con el entrenamiento.



6 COMUNICACIÓN/REFORZAMIENTO

Asegúrese de usar una palabra/ilustración/ o signo para comunicar que su niño esta “yendo al baño.” Combinando el acto de orinar con la ilustración del inodoro ayudará a su niño a aprender el nombre del inodoro. Esto es muy importante: para que su niño pueda, eventualmente, decirle a otros que tiene que usar el baño. También, quizás su niño no pueda aprender a decirle que tiene que ir pero podrá aprender que el símbolo para “baño” de usted quiere decir “es hora de usar el inodoro!” Muchos niños aprenden rutinas mejor si le muestran una ilustración de lo que se esta diciendo en vez de solo oírlo.



3 PREPARANDO SU AMBIENTE

Prepare su PROPIO horario primero! Esto requerirá su compromiso emocional y de su tiempo. Si usted y los que la apoyan están determinados a tener éxito con el Entrenamiento Para el Uso del Inodoro, es mejor separar e invertir una semana completa cuando usted y los que la apoyan pueden prestar atención completa al entrenamiento. Si sus esfuerzos con el entrenamiento son inconsistentes, no tendrá tanto éxito con este método, todos sus esfuerzos crearan frustración para usted y el uso del pañal durará mas. Tiene que entender que al comprometerse al Entrenamiento Para el Uso del Inodoro. Tendrá que comprometerse a solo usar ropa interior durante el día y ya no usar pañales (Si, esto será difícil al principio, pero no por mucho tiempo!)

Va a necesitar ropa interior y cambio de ropa, incluyendo medias. Muchas familias usan forros de plástico encima de la ropa interior para que menos orina se escape. Tendrá que poder limpiar el piso con facilidad. Muchas familias tapan las alfombras con plástico. Muchas familias mueven los juguetes más deseados a la “sala de entrenamiento” durante esta temporada y los adultos toman turnos. Tendrá que tener un temporizador que usará cada vez que va al baño con su niño para recordarle que él hora de probar otra vez. Tendrá que tener muchas bebidas especiales para animar a su niño a orinar con frecuencia. Tendrá que tener un banquito para que su niño pueda plantar los pies firmemente cuando se sienta en el inodoro para hacerle sentir seguro. Muchas familias usan un asiento adicional para el inodoro (menos de \$10) para que el inodoro sea más del tamaño para su niño, haciéndole sentirse seguro.

4 PREPARANDO A SU NINO

Aun si su niño puede hablar, siempre use visuales como un cuento ilustrado de una página, ilustraciones o un DVD muy breve (los libros tradicionales son muy largos). Muéstrole el inodoro, la ropa interior, y las recompensas (fuera de su alcance pero que los pueda ver) y tenga ilustraciones de estas cosas que él pueda ver a medida que le habla simplemente acerca de lo que va a suceder. Recuerde que niños entienden cosas que le presentan con ilustraciones mucho mejor que con solo palabras. Trabaje con las maestras de su niño para asistencia con las ayudas visuales. La mayoría de los niños se sienten más seguros cuando ven una ilustración de lo que esta sucediendo en vez de oír a alguien hablando del tema.

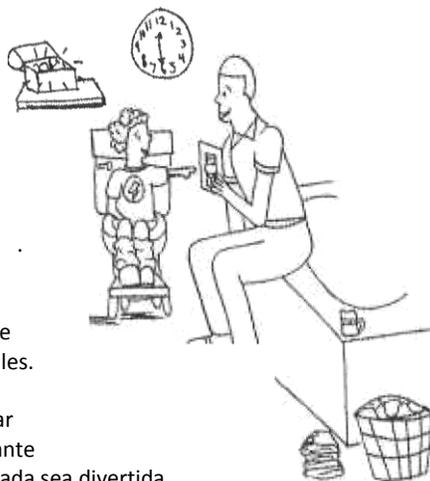
5 COMENZAR

Paso A

Comience el primer día en su Área de Entrenamiento poniéndole ropa interior especial y diciéndole adiós a los pañales. Entonces tenga preparadas muchas bebidas especiales, recordando que esto debe ser divertido! Entonces traiga a su niño a sentarse en el inodoro cada 15 minutos por aproximadamente 5 minutos si puede tolerarlo (crea mucha confusión para varones que no tienen conciencia de sus cuerpos para entender cuando hay que sentarse y cuando hay que quedarse parado. Le recomendamos que siempre le pida a su niño que se siente al orinar, aun si es un varón.

Una vez que tenga más destreza y control al orinar, puede aprender fácilmente a pararse, pero esto llega MUCHO tiempo más tarde).

Tendrá que quedarse con su niño mientras que está sentado en el inodoro para que se sienta cómodo y, lo más importante es tomar cuenta de cuando evacua u orina. (Lo más probable es que orine en el inodoro mucho antes de evacuar). Recuerde que su niño podrá tener problemas sensoriales. Debido a esto, orinar o evacuar puede abrumarlo a veces. Es importante hablar acerca de los problemas sensoriales durante el entrenamiento para que esta temporada sea divertida y reconfortante para su niño. Seguramente, su niño no entenderá que está orinando al principio y tendrá que mostrarle cuando lo hace y darle una recompensa pequeña y especial inmediatamente y decirle en una voz calma, "Mira, ese es tu orina entrando al inodoro, muy bien, recibirás un premio! (La recompensa debe ser algo de duración corta o sino, su niño no sentirá la necesidad de conseguir otro premio ya que estará contento jugando con su juguete nuevo toda la tarde).



Paso B

Siga con la "Fiesta del Inodoro," siga con las bebidas, es muy importante que el ADULTO tenga en mente cuanto tiempo ha pasado desde que el niño ha usado el inodoro. NUNCA puede depender que el niño le avise cuando tiene que orinar (use el temporizador en su celular o un temporizador de cocina). A muchos niños les tomará tiempo para entender la conexión entre el sentimiento que su cuerpo tiene que orinar y la acción de ver la orina entrar al inodoro. Esto es porque cuando los niños usan pañales o pull-ups, nunca se ven orinando! Su trabajo en el paso B es repasar esta nueva acción de orinar o evacuar en el inodoro una y otra vez al ayudar a su niño a sentarse en el inodoro y recompensarlo por la acción de eliminación (no es por nada que se llama Entrenamiento Para el Uso del Inodoro!!) Si comienza a eliminar en otro lugar (como el piso) llévelo de inmediato (aun si ha comenzado a orinar o evacuar) al inodoro y trate de mostrarle lo que está haciendo. Use palabras calmas y alentadoras cuando hace un buen trabajo y permita que su niño participe con la limpieza y el cambio de ropa cuando ocurren accidentes. Use un tono neutral durante los accidentes y diga, "No tendrás un premio, probemos otra vez!" Recuerde siempre a agregar el lavado de las manos a la rutina del entrenamiento.

Paso C

Planee descansos adultos durante los primeros días ya que la cantidad de atención y ánimo que requiere el Entrenamiento Para el Uso del Inodoro es intensa! Es importante recordar el obsequio que esta habilidad será para su niño. Cuando un niño está entrenado para usar el inodoro, no se tiene apoyarse tanto en extraños para que lo ayuden a cuidar a su cuerpo. Le permite participar más en las actividades con sus compañeros y permite que su niño pueda aprender uno de los primeros pasos en su maduración aun si es incomodo y le da miedo al principio. Cuando se pone difícil, vuelva a recordar lo que la motiva a hacer esto para su niño y que no siempre será divertido o fácil para ninguno de los dos. Recuerde que lo que más ayudará será no hacer esto sola, aun si es una madre soltera. Encuentre a alguien con quien pueda hablar por teléfono para recibir apoyo.

