

Nuestra meta en este capítulo es **ayudarle al niño a mantenerse limpio y seco**. Un niño ha aprendido a 'ir al baño' con éxito si:

- sabe cuando necesita obrar (cagar) u *orinar* y ha aprendido a 'aguantarse' para no hacerse en la ropa o en el piso (control de *vejiga* e intestino),
- dice cuando quiere ir al excusado (poceta)
- o (si *físicamente* puede)...
- él solo va al lugar indicado (bacinica, excusado, letrina o por lo menos fuera de la casa), se baja la ropa, 'hace', se limpia del modo acostumbrado, se vuelve a subir la ropa y hace lo necesario para deshacerse del *excremento*.



Es importante para la independencia y la dignidad del niño que él aprenda a ir al baño. Sin embargo, a muchos niños con discapacidad y retrasados nadie les enseña. A menudo vemos a niños de 5,10 y hasta 15 años de edad que todavía usan pañales y que dependen completamente de sus madres para que los limpien y los cambien. Esta situación es difícil tanto para el niño como para su familia. Hemos encontrado que con un poco de instrucción y ánimo, muchos de estos niños aprenden a ir al baño en unos cuantos días o semanas. Muchos hubieran podido aprender varios años antes.

La edad en que los niños normales aprenden a ir al baño varía mucho de niño a niño. También varía según el lugar, las costumbres locales, la ropa que usa el niño (si es que usa) y la cantidad de ayuda que da la familia. Enseñándoles, muchos niños pueden mantenerse limpios y secos como a los 2 ó 2 1/2 años de edad. Sin enseñarles, la mayoría de los niños normales aprenden a estar limpios y secos como a los 4 años.

Por lo general, un niño con discapacidad física o retraso en su desarrollo se tarda en aprender a mantenerse limpio y seco. A veces, esto se debe en parte a **su discapacidad**. Pero muchas veces es porque **los padres no le han dado al niño las oportunidades, el entrenamiento y la ayuda** que necesita. Por ejemplo, un niño sordo y un poco retrasado que conocemos en México todavía dependía de su madre para que le cambiara los pañales a los 10 años de edad. Su mamá nunca había tratado en serio de enseñarle a ir al baño y pensaba que él no podría aprender. Pero con la ayuda de un promotor de rehabilitación, ¡el niño aprendió en 3 días!

Hay que ayudar a los niños con discapacidad a que aprendan a ir al baño solos. Con ayuda, **la mayoría de los niños retrasados o con discapacidad pueden llegar a encargarse por completo de sus necesidades cuando alcanzan entre los 3 y los 5 años de edad.**

Claro que los niños con discapacidades físicas muy graves pueden siempre necesitar ayuda para quitarse la ropa o llegar al excusado. Pero pueden aprender a avisar cuando necesitan ir y a hacer lo posible por aguantarse mientras llegan.

Los niños que no controlan la vejiga y el intestino a causa de **espina bífida** o **daño de la médula espinal** tienen problemas especiales. Pero muchos de estos niños pueden adquirir algo de control y volverse casi o completamente independientes. Hablamos de los problemas especiales de estos niños y de algunas posibles soluciones en el Capítulo 25.

MANERAS DE FACILITAR EL ENTRENAMIENTO

1. Empezar cuando el niño esté listo

Así como no hay que atrasar el entrenamiento, tampoco hay que empezarlo antes de tiempo. Si trata de entrenar a un niño cuando su cuerpo todavía no ha desarrollado el control necesario para orinar y obrar (cagar), lo más probable es que fracase, y que se frustren tanto usted como el niño. Normalmente, un niño está listo a los 2 ó 2 1/2 años de edad. Pero con algunos niños será necesario esperar hasta los 3 ó 4 años, o más tarde.

La mayoría de los niños aprenden a mantenerse limpios mucho antes de lo que aprenden a mantenerse secos. Pero como un niño orina mucho más seguido de lo que caga, si le enseña a 'estar seco' pronto aprenderá a 'estar limpio' también.

Hay **3 pruebas sencillas para ver si su niño está 'listo' para aprender a ir al baño**. Estas son: control de la vejiga, disposición a cooperar y habilidad física.*

- **Control de la vejiga.** ¿Orina su niño mucho de una sola vez, en lugar de chorrear a cada rato? ¿A menudo permanece seco por varias horas? ¿Parece saber cuándo va a orinar (tiene una cierta mirada, aprieta las piernas, etc.)?

Si el niño hace estas 3 cosas (o por lo menos las 2 primeras) probablemente tiene suficiente control y conciencia para empezar el entrenamiento.



- **Disposición a cooperar.** Para saber si el niño entiende lo suficiente y está dispuesto a cooperar, pídale que haga algunas cosas sencillas: que se acueste, se siente, señale algunas partes de su cuerpo, meta algo en una caja, le dé un objeto e imite una acción (como aplaudir). Si hace todo lo que le pide, es probable que esté *mentalmente* listo para aprender a ir al baño.

- **Habilidad física.** ¿Puede el niño recoger objetos pequeños fácilmente? ¿Puede caminar o moverse lo suficiente? ¿Puede acuclillarse o sentarse en un banco y mantener el equilibrio? Si puede, probablemente sea capaz físicamente de ir al baño solo. Si no, es probable que de todos modos lo pueda entrenar, pero quizás tenga que ayudarlo un poco.

Casi todos los niños mayores de 2 años pasan estas 3 pruebas. Si no, usualmente es mejor esperar un poco antes de empezar el entrenamiento, o ayudar al niño a prepararse más.



*Estas pruebas y muchas de las sugerencias para entrenar al niño a ir al baño fueron *adaptadas* del libro *Toilet Training in Less Than a Day*. Azrin y Foxx. Pocket Books, N.Y. 1974.

PROBLEMAS ESPECIALES

Si el niño aún **no tiene suficiente control de la vejiga o entendimiento**, es mejor esperar hasta que sea mayor. Por ejemplo, algunos niños con *parálisis cerebral* se tardan más en desarrollar el control para orinar.

PC

Si el niño **no oye o no entiende lo que le dice**, o si tiene retraso mental, entrénelo mostrándole lo que hay que hacer en vez de decírselo. Invente 'señas' o gestos para las palabras 'mojado', 'seco', 'sucio', 'limpio' y 'bacinica' o 'letrina'. En vez de usar un muñeco, es mejor que otro niño le demuestre cómo ir al baño.

Si el niño es **terco, si se niega a cooperar** cuando le pide que haga algo sencillo, o si llora y grita cuando no consigue lo que quiere, será más difícil entrenarlo. Es común que los niños con discapacidad sean tercos o que se nieguen a hacer lo que se les pide—porque en general están muy mimados o demasiado protegidos. Antes de tratar de entrenar a estos niños, conviene ayudarles a mejorar su actitud y *conducta*. Hablamos de esto en el Capítulo 40.

Si **la discapacidad física** de un niño le dificulta ir a la letrina o al baño, o a bajarse la ropa, acuclillarse, sentarse o limpiarse, hay que buscar maneras de ayudarle y objetos que le permitan ser lo más independiente posible. Hablaremos de esto en las siguientes páginas.

2. Ponga al niño sobre la bacinica cuando sea más probable que la vaya a usar

Antes de empezar el entrenamiento, durante varios días observe **a qué hora del día** el niño orina y obra. Usualmente habrá ciertas horas a las que acostumbra hacerlo—por ejemplo, poco después del desayuno.

Déjelo sentado hasta que 'haga'—o por no más de 10 minutos.

Si el niño 'hace', aplauda, béselo, muéstrelle lo que ha hecho y hágale saber lo contento que usted está.

Si no 'hace', ignore el hecho. No regañe al niño ni lo haga sentirse mal porque podría empezar a tenerle miedo a la bacinica o a odiarla, y dejaría de usarla.



3. Premie y felicite al niño por sus éxitos

Cuando le enseñe al niño a ir al baño—al igual que cuando le enseñe cualquier otra cosa—es mejor que **lo premie cuando tenga éxito y no que lo castigue cuando fracase**. Cuando el niño orine u obre donde debe, felicítelo, abrácelo, béselo y demuéstrele su aprobación. Pero **asegúrese de que el niño entienda que usted está contento**, no porque él obra u orina sino **porque se mantiene limpio y seco**. Cuando lo esté entrenando, revíselo seguido para ver si está 'seco' y limpio'. Siempre que lo esté, felicítelo. Además, enséñele a revisarse a sí mismo.



Cuando el niño tenga 'un accidente' y se moje o ensucie, **no lo regañe ni lo castigue**. Es mejor que lo limpie y lo cambie tranquilamente. Cuando mucho, diga algo amistoso (pero que no demuestre aprobación) como, "¡Ni modo! Esperemos que no vuelva a pasar".



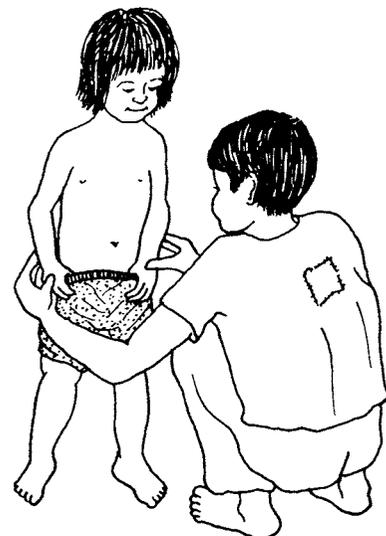
NO PREMIE
CON COMIDA
A LOS NIÑOS
GORDOS

PRECAUCION: Como regla general, no le prometa a un niño que le va a dar dulces o comida si hace algo bien. Esto puede hacer que el niño relacione la comida con el cariño o la aprobación—y que por eso le pida dulces o comida todo el tiempo. Sobre todo, es muy importante no premiar con comida a los niños que tienen una discapacidad que no les permite estar activos, pues pueden engordar fácilmente. Si el niño se pone muy gordo, será más difícil que se mueva o que lo muevan. Por eso...**NO DEJE QUE LOS NIÑOS CON DISCAPACIDAD ENGORDEN.**

A los niños delgados y activos, se les puede premiar con comida de vez en cuando. Pero hay que darles comidas saludables como frutas y nueces—no sólo dulces.

4. Guíe los movimientos del niño con las manos—no con la voz

Cuando al niño se le dificulte hacer algo—por ejemplo, bajarse la ropa—no lo haga usted por él (si es algo que él puede aprender a hacer por sí mismo). Y no le diga cuál es su error y cómo corregirlo. Mejor, guíele despacio las manos con las suyas para que él aprenda a hacer cada cosa por sí mismo.



Guíele las
manos al niño.

5. Use modelos, ejemplos y demostraciones

Una de las mejores formas de enseñar algo es a través de un ejemplo—sobre todo si el ejemplo lo da una persona que el niño quiere, admira y trata de *imitar*. Aún antes de que el niño esté listo para aprender a ir al baño, empiece a prepararlo dejándolo que mire cómo sus hermanos lo hacen. Dígale que cuando él sea grande podrá hacer lo mismo.

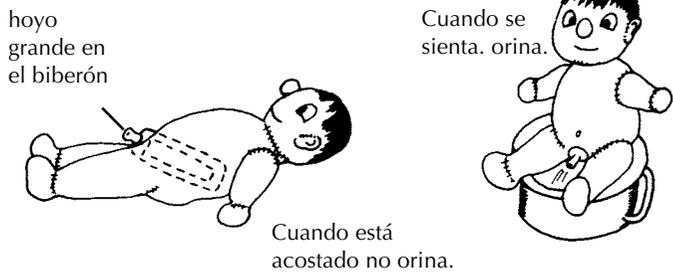
También puede empezar el entrenamiento usando **un muñeco que 'orina'**. Puede usted comprar el muñeco o lo puede hacer con



un guaje (bule)



o con un biberón dentro de un muñeco de trapo.

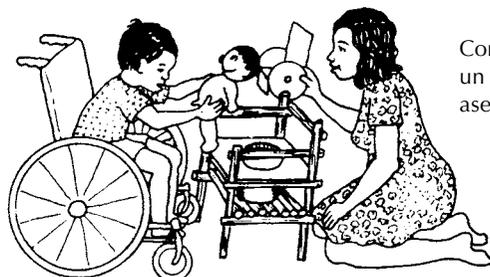


Muéstrele al niño cómo el muñeco orina en la bacínica. O mejor, pídale al niño que le enseñe al muñeco a ir al baño. Asegúrese de incluir cada paso que el propio niño tendrá que seguir después. Por ejemplo:

Primero, haga que el niño le 'enseñe' al muñeco cómo llegar al excusado—y luego que le ayude a bajarse la ropa.



Después pídale al niño que le enseñe al muñeco cómo subirse al excusado y sentarse allí hasta que orine. Trate de que la situación se parezca lo más posible a la del propio niño. Use el mismo excusado que él vaya a usar y en el mismo lugar.



Convierta esto en un juego, pero asegúrese de que el enfoque sea el uso del excusado.



Una vez que el muñeco haya 'orinado', pídale al niño que le suba la ropa. Pídale que revise si el muñeco está seco. Si lo está, dígale al niño que lo felicite.

Es importante, sobre todo para un niño retrasado o con problemas del lenguaje, ver a menudo cómo otras personas (no sólo los muñecos) *disfrutan* y reciben premios por usar el excusado.

6. Adapte la forma de ir al baño según las necesidades especiales del niño

Muchos niños con discapacidad pueden ir al baño solos si usan ciertas adaptaciones. Diferentes niños necesitarán diferentes adaptaciones. A menudo las siguientes son útiles:

- Si al niño se le dificulta bajarse la ropa—**puede usar prendas sueltas con un cinturón elástico o con 'Velcro'.**

Posición correcta de las manos para bajarse los pantalones

Hay que enganchar los dedos gordos por adentro del pantalón y empujar.



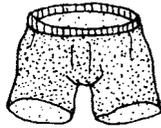
o para subírselos

Hay que poner la mano por adentro para subirlos.

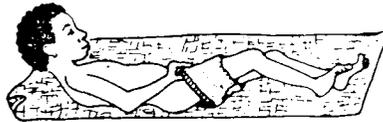


Durante el entrenamiento, sujete la camisa al niño para que no le estorbe—o no le ponga camisa.

- Puede usar pantaloncillos 'de entrenamiento' hechos con tela de toalla que absorba la orina.



- Un niño con parálisis cerebral o espina bífida quizás pueda desvestirse más fácilmente estando acostado. Consígale un tapete limpio.

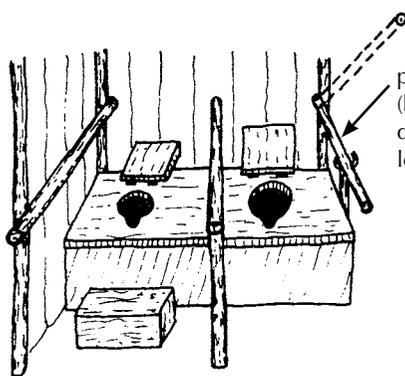


Algunos niños, como esta niña con parálisis cerebral, necesitan sentarse. Esta bacinica se hizo adaptando una sillita de madera.

- Si la gente acostumbra acuciillarse para obrar, pero al niño se le hace difícil, un apoyo sencillo le puede ayudar.



- También es posible adaptar las letrinas.

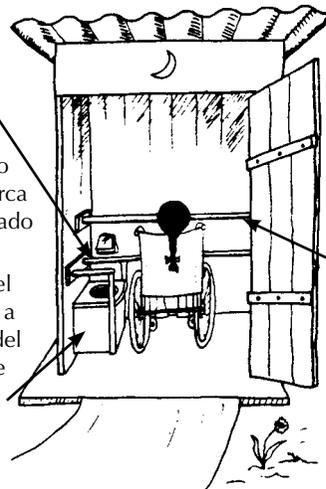


letrina con 2 agujeros; uno chico con escalón para niños

pasamanos (barandal) que puede levantarse

soportes, para los hombros o brazos cerca del excusado

asiento del excusado a la altura del asiento de la silla de ruedas



pasamanos alto para que sea más fácil pasar de la silla al excusado

Haga grande la entrada a la letrina y la letrina misma para que quepa una silla de ruedas. Ponga la puerta de modo que cuando alguien entre en silla de ruedas quede junto al 'excusado' sin tener que darse la vuelta.

Asegúrese de que sea fácil llegar de la casa a la letrina y de que el camino a la letrina esté parejo (nivelado).

PC

- Una bacinica sencilla es un buen instrumento para entrenar a los niños chicos. Es posible hacerle muchas adaptaciones para los niños con discapacidad.

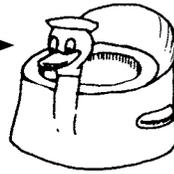
bacinica sencilla



bacinicas más complicadas



Estas apoyan bien la espalda.



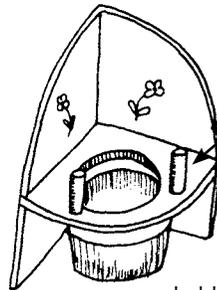
A este excusado para bebés se le puede sacar la bacinica. Apoya bien la espalda y los lados.



La madre de un niño con mucha discapacidad por parálisis cerebral puede ponerse la bacinica entre las piernas. Así le podrá apoyar la espalda al niño mientras que le detiene los hombros hacia adelante y le mantiene las caderas dobladas y las rodillas separadas.



Quizás después sea posible poner al niño en un asiento esquinado—que también le mantenga los hombros y los brazos hacia adelante y las caderas dobladas.



Tal vez se necesiten 2 postes para mantener separadas las rodillas.

balde

Una caja de cartón también puede servir bien de asiento.

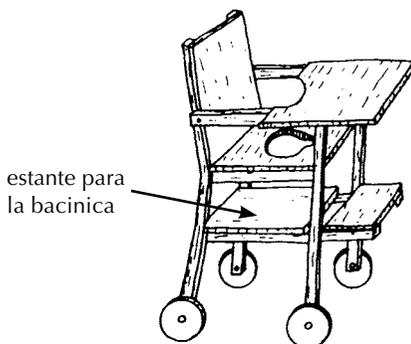


PC

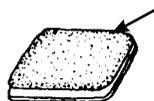
Use su imaginación y cualquier material que pueda conseguir para ayudarle al niño a hacer sus necesidades solo.



Para los niños con discapacidades severas es posible construir 'asientos de excusado' en sillas especialmente diseñadas.



estante para la bacinica



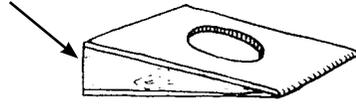
Para sentarse, el niño puede usar un cojín que cubra el asiento del excusado

Ponga un estante para la bacinica.

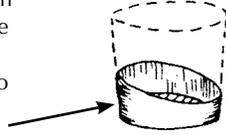
O deje abierto el espacio bajo la silla para que pueda poner la silla entera sobre el excusado.



Si el niño no se puede sentar, le puede usted hacer un 'excusado' en forma de cuña como éste.



Puede recortar un balde de plástico con el mismo ángulo que el 'excusado' para que quepa justo bajo el hoyo.



o sobre el suelo si el niño puede rodar o arrastrarse, pero no levantarse o sentarse por sí mismo. De esta manera, el niño puede hacerse cargo de sus necesidades.



PC

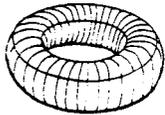
Usted puede hacer un asiento como éste para el niño con *espasticidad* o falta de equilibrio. Puede poner la barra una vez que el niño se haya sentado.



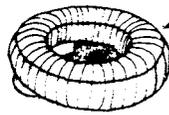
Puede hacer el asiento para acomodarlo sobre una bacinica, una letrina en el suelo o un excusado.

Bacinica de llanta—suave, segura, lavable*

Puede usar la llanta sola,

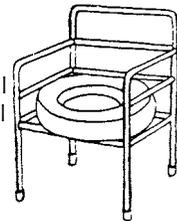


o sobre un hoyo en el suelo,



Para que la orina no entre en la llanta, puede forrarla con tiras de cámara de llanta bien apretadas.

o sobre un armazón de metal o madera sobre el excusado.



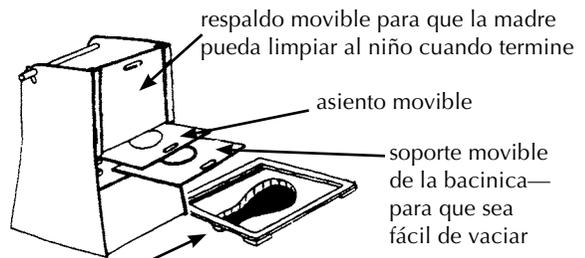
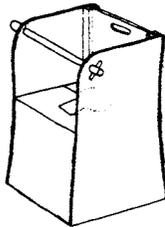
Busque llantas del tamaño apropiado. A los niños pequeños les pueden servir las llantas chicas de carro o las de 'minimoto'.

Asiento de carrizo con barras para subirse*

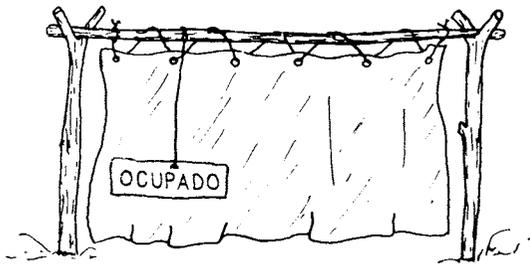
Le puede agregar esta barra movable, si es necesario



Excusado cerrado de madera o triplay*



O puede poner el asiento sobre un hoyo en el suelo.



RECUERDE: Cuando el niño con discapacidad se vuelva mayor, al igual que otros niños, querrá estar solo cuando vaya al baño o haga cualquier otra cosa personal. **Déjelo estar solo cuando él quiera.**

*Ideas de la India—del manual UPKARAN. Vea la pág. 642.