

TIP SHEET:

Toilet Training

Ages Affected: 2 ½–4 years old

Potty training is a big step for parents and kids alike and knowing when your child is ready to transition from diapers is important. The secret to success? Patience. Most children usually learn to use the potty somewhere between the ages of 2 ½ and 4 years, and are night trained by 8 years. Toilet training can become a long and frustrating process if you try to start it before your child is ready—you can't force your child to learn.

Signs that your child is ready to be potty trained:

This could include: asking to go to the bathroom, ability to control the urge to wet/soil, an interest in the toilet or to not wet themselves.

Once your child is ready to learn, toilet training can take around 3 to 4 weeks. Most children still accidentally wet or soil their pants a year or more after learning, so be patient. Don't worry if your child is faster or slower than others.

Here are some tips to help teach your child:

- Place a potty chair in the bathroom. Encourage your child to sit on the potty chair with or without a diaper. Make sure your child's feet rest firmly on the floor or a stool.
- Help your child understand how to talk about the bathroom using simple, correct terms. You might dump the contents of a dirty diaper into the potty chair to show its purpose or let your child see family members of his or her sex using the toilet.
- Schedule potty breaks. Have him sit on the potty chair or toilet without a diaper for a few minutes, several times a day. Stay with him and read potty training books or give him a special toy to use while sitting on the potty chair or toilet. Even if he just sits there, praise him for trying and remind him that he can try again later.
- When you notice signs that your child may need to use the toilet such as squirming, squatting or holding the genital area, respond quickly. Help your child become familiar with these signals, stop what she is doing and head to the toilet. Praise your child for telling you when she has to go.
- For boys, it's often best to master urination sitting down, and then move to standing up after bowel training is complete.
- Teach girls to wipe carefully from front to back.
- Dress your child in loose clothing, without fasteners or buttons, so your child can remove items more easily.
- When it's time to flush, let her do the honors. Make sure your child washes her hands after using the toilet.
- Treat mistakes lightly. Accidents happen, especially when your child is tired or upset. When it happens, stay calm. Simply say, "Uh-oh. There was an accident. Let's change you. Pretty soon you'll remember to use the potty chair every time you have to go."
- Consider prizes. Maybe stickers or stars on a chart or an extra trip to the park. Experiment to find what works best for your child. Make sure you are still verbally praising her such as, "How exciting! You're learning to use the toilet just like big kids do!" Be positive even if a trip to the toilet isn't successful.
- After several weeks of successful potty breaks, your child may be ready to trade diapers for training pants or regular underwear. Celebrate this transition.
- Most children master daytime bladder control by age six. Nighttime control may take months or even years. In the meantime, use disposable training pants or plastic mattress covers when your child sleeps.

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

Entrenamiento para Ir al Baño

Edades Afectadas: 2 ½ a 4 años

El entrenamiento para ir al baño es un gran paso tanto para los padres como para los niños, y saber cuándo su niño/a está listo para la transición es importante. ¿El secreto para el éxito? Paciencia. La mayoría de los niños aprenden ir al baño entre los 2 y 4 años, y aprenden hacerlo en la noche a los ocho años. El entrenamiento para ir al baño puede ser un largo y frustrante proceso si intenta empezarlo antes de que su niño/a esté listo – no puede forzarlos a aprender.

Signos de que su bebé está listo para entrenarse para ir al baño:

Incluyen: si le piden para ir al baño, habilidad para controlar la urgencia de ir, un interés por el baño o por no mojarse.

Una vez que su niño/a esté listo para aprender, el entrenamiento para ir al baño puede durar 3 o 4 semanas. La mayoría de niños todavía moja sus pantalones por un año o más luego de haber aprendido, así que tenga paciencia. Que no le preocupe si su niño/a es más veloz o más lento que otros.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlos a que aprendan:

- Ponga una bacinica en el baño. Incentive a que los niños se sienten en la bacinica con o sin pañal. Asegúrese de que sus pies se apoyen firme en el suelo o un banco.
- Ayude a que su niño/a entienda cómo hablar del baño usando términos simples y correctos. Puede desechar los restos de un pañal usado en la bacinica para mostrarle el uso que se le debe dar, o deje que el niño/a vea otros miembros de la familia de su sexo usando el baño.
- Programe descansos para ir al baño. Siéntelo en la bacinica o en el retrete sin un pañal por varios minutos varias veces al día. Quédese con su hijo/a y léale libros de entrenamiento para el baño, o dele

un juguete especial para usar mientras se sienta en el inodoro. Incluso si solo se sienta allí, elogie el hecho de que intentó y recuérdelo que puede volver a intentarlo luego.

- Cuando usted vea signos de que su hijo/a necesita usar el baño, como agarrarse los genitales, ponerse en cuclillas o retorcerse, responda rápidamente. Ayude a su niño/a a familiarizarse con estos signos, detenga lo que hace y diríjase al baño. Elogie a su niño/a por avisarle que necesita ir al baño.
- Para los chicos, es mejor que aprendan primero a orinar sentados, y luego pasar a hacerlo de pie, una vez que haya aprendido a hacerlo en un tazón.
- Enséñele a las niñas a limpiarse bien desde el frente hacia atrás.
- Póngale ropa suelta sin pasadores o botones para que sea más fácil quitársela.
- Los accidentes ocurren, especialmente cuando ellos están cansados o molestos. Cuando eso ocurra, manténgase calmado. Sólo diga, "Oh-oh. Hubo un accidente. Vamos a cambiarte. Pronto te acordarás de usar la silla cada vez que necesites ir!"
- Piense en premios. Quizás stickers o estrellas en un cuadro o un viaje extra al parque. Experimente qué funciona mejor con su niño/a. Asegúrese de continuar elogiándolo con comentarios tipo "¡Qué emocionante! ¡Estás aprendiendo a usar el baño como los grandes!" Sea positivo incluso si el viaje al baño no fue exitoso.
- Luego de varias semanas de viajes al baño exitosos, puede que su niño/a esté listo para cambiar los pañales por pantalones de entrenamiento o ropa interior normal. Celebre la transición.
- La mayoría de los niños manejan sus ganas durante el día a los seis años. Para que lo hagan en la noche pueden pasar meses o hasta años. Mientras tanto, use pantalones de entrenamiento desechables o colchones de plástico cuando su niño/a duerma.