

## Kit de entrenamiento para ir al baño

Para cualquier persona, los beneficios de saber ir al baño incluyen una mayor independencia y calidad de vida, mayores oportunidades sociales y vitales, dignidad, mejor higiene personal y bienestar. La habilidad de ir al baño abre las puertas de una mayor independencia, privilegio y oportunidad para su hijo en casa, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad.

Este kit de herramientas está diseñado para guiarle a través de los pasos de preparación y planificación del entrenamiento para ir al baño de un niño con necesidades especiales. Al comenzar, tenga en cuenta que un niño con espectro autista probablemente tendrá desafíos únicos durante este proceso. Este kit aborda los retos emocionales y sociales, así como las exigencias prácticas del entrenamiento para ir al baño tanto para el niño como para los cuidadores en este proceso. El objetivo es que el joven sea tan independiente con el aseo y las habilidades relacionadas como su capacidad cognitiva, conciencia, habilidades de comunicación y habilidades de autoayuda lo permitan.

Cuando utilices el kit de herramientas, determina qué es lo que funciona para tu hijo y tu familia. No existe un método único que sirva para todos y es probable que el entrenamiento para ir al baño sea un proceso muy lento. A medida que vayas abordando los distintos retos asociados al control de esfínteres, también estarás ayudando a tu hijo en otras áreas, como la comunicación y la autogestión.

Milestones ofrece servicios de asesoramiento a todos los miembros de la familia, profesionales y autogestores. Los servicios incluyen la conexión de los participantes con los recursos y el suministro de información general y asistencia. Si tiene alguna pregunta o duda, póngase en contacto con nosotros en el (216) 464-7600 o en [info@milestones.org](mailto:info@milestones.org).

### 1. Lo que hay que tener en cuenta antes de empezar

Para empezar, es útil reunir información sobre las siguientes áreas:

- preocupaciones médicas
- patrones de aseo utilizando el Registro de Patrones de Eliminación e Ingesta Diaria
- habilidades de comunicación
- necesidades sensoriales
- habilidades para ir al baño que su hijo puede tener ya
- los apoyos que necesitará su hijo

Evaluar en qué punto se encuentra su hijo en estas áreas puede ayudarle a encontrar el mejor punto de partida. Ver "Evaluación de inicio"

○ bien, haga clic aquí para obtener un paquete completo de formularios y soportes visuales

## 2. Cuándo empezar a enseñar a ir al baño

Decidir cuándo empezar a enseñar a ir al baño puede ser un reto. Por lo general, el entrenamiento para ir al baño se produce entre los dieciocho meses y los cuatro años de edad. Sin embargo, la edad cronológica no es un indicador exacto de la preparación para el control de esfínteres. Algunos niños con autismo tienen una edad de desarrollo diferente a su edad cronológica que debe tenerse en cuenta a la hora de decidir cuándo comenzar el entrenamiento para ir al baño.

Por lo general, el entrenamiento para ir al baño tiene más éxito cuando tanto el niño como los adultos están preparados.

Para algunos niños, los signos de preparación pueden incluir:

- Le interesa el baño y siente curiosidad por tirar de la cadena, jugar con el papel higiénico, etc.
- Quiere observar a los demás usando el baño
- Informa de que ha ido con el pañal y/o pide llevar ropa interior
- Se enfada cuando se le ensucia el pañal
- Empieza a tener periodos de sequedad y puede "aguantar"

Algunos niños pueden no mostrar signos de estar preparados; otros pueden parecer desinteresados o incluso resistentes. En estos casos, los padres suelen decidir cuál es el mejor momento para empezar a enseñarles a ir al baño. En cualquier caso, el entrenamiento para ir al baño de los niños con autismo implica el desarrollo de una rutina específica, un horario y un sistema de refuerzo.

Normalmente, el objetivo del entrenamiento para ir al baño es enseñar al niño a ser consciente de la necesidad de hacer sus necesidades y a acceder de forma independiente al baño. Si esto no es realista para su hijo, el entrenamiento de **hábitos** puede ser una mejor técnica de entrenamiento para ir al baño. Mediante el entrenamiento de hábitos, el acceso al inodoro se convierte en un comportamiento aprendido. El niño crea el nuevo hábito de hacer sus necesidades en el inodoro y no en el pañal. Al repetir la rutina de ir al baño una y otra vez como parte de un programa estructurado, el objetivo es que el niño desarrolle el control de la vejiga y los intestinos y un acceso más independiente al baño. entrenamiento de hábitos se describe en la Parte 5 .

### 3. Pasos para ir al baño

Los pasos típicos de la secuencia de entrenamiento para ir al baño son:

1. Entra en el baño
2. Cerrar la puerta del baño
3. Ropa de arrastre
4. Sentarse en el baño
5. Usar el baño
6. Conseguir papel higiénico
7. Limpiar con un pañuelo de papel
8. Tirar pañuelos de papel en el inodoro
9. Levántate
10. Ropa de vestir
11. Tirar la cadena
12. Lavarse las manos
13. Manos secas
14. Salir del baño

NOTA: Algunos de estos pasos pueden combinarse en uno solo si su hijo no necesita que la secuencia esté tan desglosada como en la lista anterior. Por ejemplo, puede ser capaz de entender y seguir pasos combinados como "entrar en el baño y cerrar la puerta" o "lavarse y secarse las manos".

Para la mayoría de los niños, el adulto o los adultos enseñarán, apoyarán y supervisarán todos los pasos de la secuencia de ir al baño. Es posible que algunos niños ya dominen algunos de estos pasos y no sea necesario enseñarles esas partes de la secuencia. Para ayudar a tu hijo a aprender y seguir la rutina, utiliza imágenes para representar los pasos que debe conocer. Cuando le ayudes a seguir la secuencia de la rutina, muéstrale o señala el dibujo y di las palabras. Puedes encontrar imágenes en Internet o en revistas, hacer fotografías o dibujarlas con figuras de palo. El colegio de tu hijo también puede ayudarte a conseguir los dibujos que necesitas. A medida que tu hijo vaya aprendiendo la rutina de ir al baño, es posible que necesite menos ayuda, o incluso ninguna, para algunos o todos los pasos de la secuencia.

Siga este enlace para ver ejemplos de imágenes a utilizar:

[www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp\\_toileting.htm](http://www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp_toileting.htm)

### 4. Desarrollar un plan de entrenamiento para ir al baño

Cuando empieces, recuerda:

- Dale tiempo. Enseñar a ir al baño a un niño con autismo u otros problemas de desarrollo puede ser un proceso largo. Piensa en términos de logros en lugar de días, semanas y meses.
  - Establezca objetivos alcanzables.

- Empiecen cuando ambos estén listos.
- Consigue que todos estén de acuerdo. Consulta con el colegio, la guardería y otros proveedores de servicios de tu hijo mientras desarrollas tu plan. La coherencia ayudará a su hijo a tener más éxito. Informa a la familia y a los amigos de tu plan. Lo ideal es que todos utilicen el mismo lenguaje y la misma rutina. Pero no se desanime si todos no pueden comprometerse a seguir el plan todo el tiempo, incluido usted mismo. Un plan escrito puede ayudar a mantener a todos a bordo.
- Prepárate para gestionar tus propios sentimientos negativos. Expresar la ira y reprender a su hijo interferirá con el éxito.

Un plan de entrenamiento para ir al baño incluye:

- su(s) objetivo(s)
- la rutina/programa,
- la lengua a utilizar,
- lo(s) lugar(es)
- los suministros y materiales necesarios

Para obtener una hoja de trabajo que puede utilizar para desarrollar un plan de aseo, vaya a [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org) y siga el enlace a "kits de herramientas" en "Familias y adultos".

## OBJETIVOS

Después de conocer mejor las necesidades y la capacidad de tu hijo, puedes decidir empezar por algo pequeño, con una habilidad que él pueda manejar fácilmente. Por ejemplo, en la secuencia para ir al baño, puedes decidir que te centrarás en que tu hijo se baje y se suba los pantalones mientras completas todos los demás pasos. Se recomienda seguir todos los pasos de la secuencia para ir al baño en cada ocasión, aunque empiece centrándose en uno o dos pasos. El objetivo es que tu hijo participe y aprenda la secuencia en su conjunto.

Escriba los objetivos en el plan para que todos los cuidadores estén familiarizados. Además, comunique al niño el objetivo o los objetivos tanto verbal como visualmente, de forma que lo entienda. Por ejemplo, si el objetivo es "bajarse los pantalones", escríbalo en el plan y busque una foto u otra imagen que ayude al niño a entender el objetivo.

## PROGRAMA

Controla el tiempo que transcurre entre que tu hijo bebe y/o come y que está mojado y/o manchado. Comprobar el pañal de tu hijo con frecuencia (por ejemplo, cada quince minutos) te ayudará a decidir cuándo debes programar las visitas al baño. Basándose en sus observaciones de los patrones de su hijo, construya un horario diario en torno a la hora en que su hijo suele eliminar. Desarrolle un horario razonable para las horas de vigilia que pueda mantener de forma consistente. Haz que las idas al baño formen parte de la vida cotidiana y planificalas en torno a tu rutina habitual. Lo normal es que haga seis veces al día el aseo.

## LENGUAJE

Utiliza palabras que tu hijo entienda. Por ejemplo, "Ahora vamos al baño" o "pis" para orinar. Los padres y otros cuidadores que participen en la ejecución del plan deben utilizar el mismo lenguaje. Consulta con la guardería y el colegio de tu hijo las palabras que utilizan.

Si su hijo se comunica habitualmente con imágenes, utilícelas también en la rutina de ir al baño. Estas imágenes pueden ser fotos, dibujos o imágenes prediseñadas. Consulta con el profesor o el logopeda de tu hijo sobre los elementos visuales que utilizan en el colegio. El uso de un sencillo horario con imágenes que incluya los momentos de ir al baño puede ayudar a tu hijo a sentirse menos ansioso por este cambio en su rutina.

## LUGAR(ES)

Si tiene más de un cuarto de baño en casa, elija aquel en el que su hijo tenga más probabilidades de éxito y empiece por ahí. Con el tiempo, irás añadiendo otros baños tanto en entornos familiares como desconocidos.

Recuerda que hay que tener en cuenta el entorno y las cuestiones sensoriales para garantizar el éxito. Para más información, consulte la Parte 6. *Creación de un entorno de baño tranquilo y acogedor*

## SUMINISTROS y MATERIALES

Prepárate para el éxito teniendo a mano en el baño ropa limpia, toallitas, papel higiénico, jabón y toallas. Tenga a mano en el baño libros, música y otras actividades tranquilizadoras y atractivas para ayudar a su hijo a relajarse y minimizar cualquier reacción negativa al baño y/o a la rutina. Puede preparar un "kit de supervivencia" con estos artículos para los viajes fuera de casa.

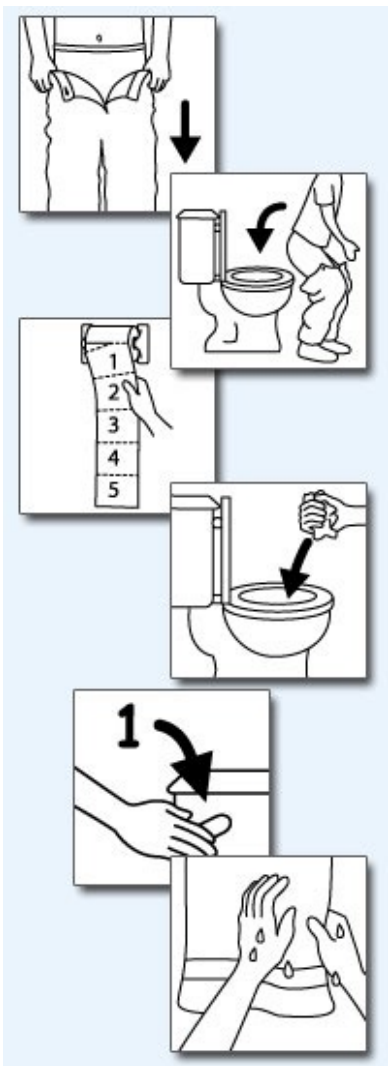
## 5. Entrenamiento de hábitos

Si esto no es realista para su hijo, el entrenamiento de hábitos puede ser una mejor técnica de entrenamiento para ir al baño. Mediante el adiestramiento en el uso del inodoro, el acceso al mismo se convierte en un comportamiento aprendido. El niño crea el nuevo hábito de hacer sus necesidades en el inodoro y no en el pañal. Al repetir la rutina de ir al baño una y otra vez como parte de un programa estructurado, el objetivo es que el niño desarrolle el control de la vejiga y los intestinos y un acceso más independiente al baño.

Normalmente, el objetivo del entrenamiento para ir al baño es enseñar al niño a ser consciente de la necesidad de hacer sus necesidades y a acceder al baño de forma independiente. En el caso de los niños que no son conscientes de la necesidad de hacer sus necesidades y no tienen el nivel de independencia necesario para ir por sí mismos, el entrenamiento de hábitos es una alternativa a las técnicas habituales de entrenamiento para ir al baño. El entrenamiento en hábitos es un programa dirigido por un adulto y altamente rutinario y programado.

El entrenamiento de hábitos es apropiado cuando:

- El niño no ha tenido éxito con otras técnicas de entrenamiento
- El niño carece de conciencia y/o aversión a ser mojado o ensuciado
- El niño no es consciente de la necesidad de eliminar
- El niño se resiste a ir al baño
- El niño está desinteresado en ir al baño
- Los patrones de aseo son difíciles de determinar



### UTILIZAR IMÁGENES PARA SECUENCIAR LA RUTINA DE ASEO

Coloca las imágenes en el orden en que se producirá cada paso. Puedes pegarlas en una cartulina o en una carpeta abierta. Puedes plastificar la pizarra por razones sanitarias y también para que tu hijo pueda ir tachando cada paso a medida que lo va completando con un rotulador Vis-a-Vis. Después, limpia la pizarra para que esté lista para el próximo viaje al baño.

A medida que el niño vaya teniendo éxito, puedes darle menos recordatorios e indicaciones para que siga la rutina de dibujos y complete la secuencia. El objetivo final sería que su hijo siguiera y completara cada paso de la rutina con o sin ayuda o recordatorios de un adulto.

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y pueden no reflejar la posición oficial de Milestones Autism Resources. La publicación está diseñada para proporcionar orientación sobre el tema cubierto. Se publica con el entendimiento de que Milestones Autism Resources no participa en la prestación de servicios legales, médicos o profesionales. Si el asesoramiento o asistencia legal, médica o de otro tipo experta es requerido, se deben buscar los servicios de un profesional competente.