

Toilet Training

For children ages 1 1/2 - 3

There is no set age at which you should start teaching your child how to use the toilet. The key is to choose the right time for your child. Most kids start to show signs of being ready around 2 years of age. By 3 or 4 most kids have control during the day. Staying dry at night may take a little longer.

Getting Started

- **Relax.** A calm approach works best. Good toilet training takes time and lots of love.
- **Show your child what to do in the bathroom.** Your child will learn by watching. Children should be shown what to do in the bathroom by a person of the same sex.
- **Choose words to use** for body parts, urine (pee) and bowel movements (BMs). Avoid words like “dirty” and “stinky” as they might embarrass your child.
- **Use a potty chair.** Small children can get on a potty chair more easily and their feet will touch the floor.
- **Help your child know** when it's time to use the bathroom. Your child may grunt, squat, turn red in the face, or stop playing. Tell your child these are signs that it's time to go to the toilet.
- **Make trips to the toilet** at the same time each day:
 - As soon as your child gets up in the morning
 - Before and after naps



Ready or Not?

Wait until your child is ready to learn to use the toilet. Starting too soon may cause tears and feelings of failure. Delay toilet training if there is a lot going on in the house. For example, do not teach toilet training right after bringing home a new baby or if your child is at the height of the “terrible twos.” When your child is truly ready it will be much easier.

Your child is ready when he or she:

- Can follow simple directions
- Stays dry at least 2 hours at a time and during naps
- Pulls up/down pants
- Tells you about a soiled or wet diaper
- Has bowel movements (BMs) at the same time each day

Helpful Hints

Read “potty” books to your child. This will help your child know that other kids are doing the same thing.

Get your child training pants and easy to remove clothing.

Be there for your child. Your child will need help with clothing, wiping and flushing.

Praise your child when successful. Tell your child it's okay to try again later if needed.

Treat accidents and near misses calmly. It takes time to learn this new skill.

Clean your child carefully. Girls need to be wiped from front to back to avoid infection.

Teach your child the importance of hand washing with soap and water after using the toilet.

Bedwetting

Bedwetting is common in young kids. Learning control at night comes later than during the day.

It may help to wake your child once during the night to go to the bathroom. A good time to do this is right before you go to bed.

For more information on this topic call your doctor or your health plan's member services department.

Enseñanza del uso del baño

Para niños de 1 1/2 - 3 años de edad

No hay una edad fija a la que debería comenzar a enseñar a su hijo cómo ir al baño. La clave es escoger el momento adecuado para su hijo. La mayoría de los niños comienzan a dar señales de preparación alrededor de los 2 años de edad. A los 3 ó 4 años, la mayoría de los niños pueden controlar la necesidad de ir al baño durante el día. Quizá lleve más tiempo para ellos mantener los pañales limpios durante la noche.

Ideas para comenzar

- **Relájese.** Los mejores resultados se consiguen con calma. Lleva tiempo y mucho amor enseñar bien a ir al baño.
- **Muéstrele al niño qué hacer en el baño.** Su hijo aprenderá mirando. Una persona del mismo sexo debe enseñar al niño qué hacer en el baño.
- **Escoja palabras apropiadas** para referirse a las partes del cuerpo, la orina (pipí) y las evacuaciones intestinales. Evite palabras tales como “sucio” y “apestoso” porque pueden avergonzar a su hijo.
- **Use una silla con orinal.** Los niños pequeños pueden sentarse en una silla con orinal con mayor facilidad y los pies le llegarán al suelo.
- **Ayude a su hijo a saber** cuándo es hora de ir al baño. Su hijo podrá gruñir, agacharse, ponerse la cara enrojecida o dejar de jugar. Dígale que estas son señales que indican el momento de ir al retrete.
- **Lleve al niño al baño** a la misma hora cada día:
 - Ni bien se levante su hijo en la mañana.
 - Antes y después de las siestas.

Enuresis nocturna (orinarse durante el sueño)

Orinarse en la cama es común en los niños pequeños. Luego de aprender a controlarse de día, aprenden a hacerlo de noche más tarde.

Quizás sea útil despertar a su hijo una vez durante la noche para que vaya al baño. Conviene que lo haga justo antes de que usted se vaya a la cama.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicio para miembros de su plan de seguro médico.

¿Está listo o no?

Espere a que su hijo esté preparado para aprender a usar el baño. Si lo inicia demasiado pronto, podrá causar llantos y sentimientos de fracaso. Demore la enseñanza del uso del baño si hay conmociones en el hogar. Por ejemplo, no enseñe a su hijo a ir al baño justo después de traer al hogar a un nuevo bebé o si su hijo exhibe la conducta típica de los niños de 2 años de edad (berrinches, actitud porfiada, etc.). Le resultará mucho más fácil enseñarle a su hijo cuando él esté verdaderamente preparado.

Su hijo está preparado cuando:

- Puede obedecer instrucciones sencillas.
- Mantiene los pañales limpios por lo menos durante dos horas seguidas y durante las siestas.
- Se sube y se baja los pantalones.
- Le habla sobre un pañal sucio o mojado.
- Tiene evacuaciones intestinales a la misma hora cada día.

Sugerencias útiles

Lea libros tipo “Es hora de ir al baño” a su hijo. Así él sabrá que otros niños están haciendo lo mismo.

Póngale calzones impermeables y ropa fácil de quitar.

Préstele atención a su hijo. Necesitará que le ayude con la ropa, a limpiarse y a hacer funcionar la taza del baño.

Elogie a su hijo cuando vaya al baño correctamente. Dígale que está bien volver a intentarlo más tarde si es necesario.

Reaccione con calma ante accidentes e intentos imperfectos, pues lleva tiempo aprender esta nueva destreza.

Limpie bien a su hijo. Si es una niña, necesita limpiarla de adelante hacia atrás para prevenir infecciones.

Enseñe a su hijo la importancia de lavarse las manos con agua y jabón luego de usar el baño.

