



APRENDER A USAR EL ORINAL

¿Cómo hacerlo?

Spaans



Opgroeien

Kind & Gezin

La versión neerlandesa de la presente información puede consultarse en el sitio web de Kind en Gezin.

1. USAR EL ORINAL CONSTITUYE UN HITO IMPORTANTE PARA LOS NIÑOS

Aprender a usar el orinal es un proceso natural de desarrollo y aprendizaje. Tu hijo o hija irá aprendiendo a controlar los músculos de los esfínteres y entenderá qué debe hacer. Algunos infantes lo pillan al momento, pero otros necesitarán un poco más de tiempo y esfuerzo. Se recomienda empezar pronto, para que tu hijo o hija tenga muchas oportunidades de practicar.

Puedes apoyarle y **animarle positivamente** durante todo el proceso. Debéis hacerlo **juntos**: padres, guardería, abuelos, etc. Todas las personas que rodean a tu hijo o hija deben ayudarle a aprender a usar el orinal.

Este folleto te ayudará con información, una hoja de ruta y algunos consejos. ¿Tienes alguna pregunta o necesitas más ayuda? A veces tendrás que buscar lo que mejor se adapta a tu hijo o hija. No dudes en comentarlo con otras personas que estén educando a tu hijo o hija o busca ayuda.

DESARROLLO FÍSICO

Paso a paso, los infantes van adquiriendo más control sobre su cuerpo. Esto es necesario para aprender a usar el orinal.

- Los bebés orinan de forma inconsciente en cuanto la vejiga se llena parcialmente. Esto sucede hasta 20 veces al día. Las deposiciones también se producen de forma natural.
- Los infantes toman conciencia de su cuerpo y desarrollan una voluntad propia. Empiezan a sentir conscientemente la vejiga llena. Se dan cuenta de cuándo hacen pis o tienen el pañal lleno. En ese momento, se recomienda empezar con el uso del orinal. Esto sucede alrededor de los 18 meses para la mayoría de los infantes.
- En la siguiente fase, normalmente a partir de los 2 años, los infantes adquieren el «control» gradualmente. Al principio aguantan el pis y la caca durante poco tiempo, por lo que el orinal debe rápidamente a su disposición. Poco a poco, consiguen aguantar más tiempo.
- Las noches secas representan el último paso en el proceso.

Apoyar y fomentar positivamente el uso del orinal

Un infante necesita tiempo y oportunidades para aprender a usar el orinal. ¿Cómo puedes ayudarle? Animándole con calma, prestándole atención y dedicándole tiempo. Brindándole muchas oportunidades para practicar, tanto en casa como en la guardería, pero teniendo en cuenta que se producirán algunos accidentes. Y, sobre todo, tratándole con paciencia y confianza. Como padre o madre, puedes cosechar grandes éxitos animando y motivando a tu hijo o hija paso a paso.

2. CONSEJOS BÁSICOS PARA AYUDAR A TU HIJO O HIJA

Aprender a usar el orinal es un **proceso de aprendizaje**. Por ello, bríndale muchas **oportunidades de practicar**.

- Ayuda a tu hijo o hija a ser consciente de que orina y defeca. Si ves que tu hijo o hija se agacha, deja de jugar un momento. busca un lugar tranquilo, cambia de expresión facial o se lleva las manos a las nalgas, menciónale que está haciendo pis o caca.
- **Intenta que sea un proceso divertido y relajado.**
- Dale **tiempo** para aprender. Confía.
- **Siempre pequeños pasos:** puede que tu hijo o hija quiera jugar primero con el orinal, luego sentarse un rato con la ropa puesta y, finalmente, con el culito al aire. (Consultar Signos de madurez en la pág. 4).
- Ten paciencia y no esperes resultados inmediatos.
- Evita presionarle y no le castigues si falla, ya que es contraproducente.
- **La repetición y el apoyo resultan esenciales.** Los infantes aprenden por prueba y error. Así se convierte en una acción familiar y reconocible.

Colaborar para enseñar a usar el orinal

El proceso va mejor cuando los padres, los abuelos, la guardería, los cuidadores u otras personas que educan al infante le apoyan de la misma manera. Desde el principio, acuerda cómo quieres abordar el tema como padre o madre y coordínate con otras personas que vayan a cuidar de tu hijo o hija. Comenta el siguiente paso o avisa si las cosas se complican durante un tiempo.

3. SIGNOS DE MADUREZ: INFANTES DURANTE LA ETAPA «SENSIBLE»

¿Reconoces alguno de estos signos de madurez? Entonces tu hijo o hija se encuentra en la etapa «sensible». En ese momento, tiene más predisposición a aprender a usar el orinal. Esto sucede alrededor de los 18 meses para la mayoría de los infantes. La hoja de ruta de la siguiente página te ayudará a empezar.

COMPRENSIÓN: TU HIJO O HIJA PUEDE...

- colocar objetos en su sitio, por ejemplo, cubos en una caja. El infante entenderá que el pis debe estar en el orinal.
- comprender lenguaje básico y seguir instrucciones sencillas. El infante entenderá la tarea: «Venga, vamos al orinal».
- decirte que siente algo o interrumpir el juego porque siente conscientemente que ha hecho o está haciendo algo en el pañal.
- considerar desagradable un pañal mojado o sucio.

HABILIDAD: TU HIJO O HIJA PUEDE...

- mantener regularmente el pañal seco durante largos periodos de tiempo, por ejemplo, el pañal sigue seco después de la siesta.
- indicar que necesita hacer pis o caca.
- caminar solo, sentarse y levantarse de forma autónoma.
- subirse o bajarse el pañal braguita solo o con ayuda.

VOLUNTAD: TU HIJO O HIJA QUIERE...

- deshacerse cuanto antes de un pañal mojado o sucio, porque le resulta molesto.
- saber qué pasa en el orinal o en el inodoro porque tiene curiosidad.
- cooperar, mostrar voluntad propia (y a veces decir «no»).

4. MAPA DE RUTA PARA HACER PIS Y CACA DURANTE EL DÍA

PASO 1 INICIO TEMPRANO

Cuenta qué sucede cuando notes que tu hijo o hija se hace pis o caca o cuando le cambies el pañal. Hazlo desde el nacimiento. De esta forma, le ayudarás a darse cuenta de lo que ocurre. La caca y el pis forman parte de la vida diaria y no es sucio.

¿Cómo es un buen orinal?

Un orinal en el que:

- tu hijo o hija pueda sentarse de forma segura y cómoda
- los dos pies estén apoyados en el suelo
- las rodillas queden a la altura de las caderas o ligeramente más altas

Si quiere utilizar el inodoro, puede hacerlo con:

- un escalón en el que apoyar los pies

y

- un asiento infantil para que tu hijo o hija pueda sentirse relajado/a mientras está sentado/a y no tenga miedo de caerse dentro del inodoro.

PASO 2 PREPARACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN CON EL ORINAL

¿Cuándo dar el paso? Puedes empezar alrededor de los 18 meses o antes y cuando percibas interés (consultar Signos de madurez en la pág. 4).

Como padre o madre, también es bueno prepararse:

- Hazte con el material necesario: un buen orinal, pañal braguita, ropa cómoda, etc.
- Dedicar tiempo a practicar cuando empieces y encájalo en tus actividades diarias.
- Acuerda con los abuelos, la guardería y otras personas implicadas en la educación de tu hijo o hija cómo y cuándo quieres introducir el orinal.
- Dónde encontrar información o quién pueda ayudarte si tienes dudas (pág. 12)

Observación y ánimo a tu hijo o hija

Los infantes suelen dar señales de que están preparados para practicar. Si te anticipas a ello, no empezarás demasiado pronto, pero tampoco demasiado tarde. Ofrécele el orinal y observa cómo responde. ¿El infante muestra interés? Estos momentos de práctica deben ser divertidos y sin presiones.

Anima a tu hijo o hija:

- leyendo juntos un libro sobre usar el orinal. Consulta en tu biblioteca local.
- viendo vídeos sobre cómo enseñar a usar el orinal.
- hablando del tema (pis, caca, orinal, inodoro, etc.) mediante conversaciones, canciones, juegos de palabras, etc.
- cargando y descargando bloques u otros objetos. Esto ayuda a comprender la palabra «dentro». Los bloques están «dentro» de una caja. El pis está «dentro» del orinal.
- mencionando y experimentando la diferencia entre seco y mojado, por ejemplo, al cambiar el pañal, fregar los platos o durante el baño. Consejo: Pon ropa interior debajo del pañal para que aprenda a sentir si ha hecho pis o caca.

Familiarización con el orinal

- Coloca el orinal en un lugar visible y accesible.
 - en el caso de menores de 2 años, puede ser cerca de ti (por ejemplo, en la zona de juegos, el salón o la cocina).
 - en el caso de mayores de 2 años, suelen querer un poco más de intimidad, así que coloca el orinal en el cuarto de baño o el aseo.
- Deja que tu hijo juegue con el orinal.
- Háblale del orinal y deja que tu hijo o hija te acompañe al baño. Así le enseñarás dónde está el orinal, cómo se utiliza y para qué sirve.
- Un osito de peluche o un muñeco en el orinal pueden servir de ejemplo.
- Invita regularmente a tu hijo o hija a sentarse en el orinal con el culito al aire, por ejemplo, antes de bañarse.

PASO 3 USO REGULAR DEL ORINAL

¿Cuándo dar el paso? Cuando tu hijo o hija esté familiarizado/a con el orinal o alrededor de los 2 años.

Tras practicar durante un tiempo, el infante se acostumbrará al orinal y será consciente de qué sucederá. Por eso será un buen momento para ofrecerle el orinal a horas fijas y recurrentes. La regularidad y la previsibilidad provocarán mayor cooperación por parte de tu hijo o hija.

Por lo tanto, ofrécele el orinal a horas recurrentes, como:

- después de levantarse
- después de comer (desayuno, comida, merienda y cena)
- antes de irse a dormir

Pero también

- si tu hijo o hija te lo pide
- si notas que tiene ganas de hacer pis o caca (por ejemplo, cuando si menea o se tira de los pantalones)

Detalles prácticos:

- Ponle ropa cómoda a tu hijo o hija.
- El infante debe estar sentado en una postura relajada para hacer pis correctamente. Haz que tu hijo o hija se sienta con las piernas ligeramente abiertas y con el pañal braguita en los tobillos.
- Añadir un libro, hablar un poco, etc. creará un ambiente relajado.
- Bastan de 2 a 5 minutos en el orinal.
- Elige 5-7 momentos fijos del día para ir al orinal.
- Después de hacer pis, espera de 1,5 a 2 horas para volver a ofrecerle el orinal. Es más probable que la vejiga vuelva a estar llena en ese momento. Ofrecerle el orinal demasiado pronto puede desencadenar una acción forzada.
- ¿Tu hijo o hija reacciona con ansiedad o se resiste con violencia? Intenta tranquilizarle y transmitirle confianza. Si no funciona, haz una pausa de unos días y vuelve a empezar.

Algunos consejos

- A la pregunta «¿Vienes al orinal?», un infante durante la pubertad infantil puede responder «no». Por lo tanto, dale instrucciones claras, como «¡Venga, hora del orinal!».
- Si le preguntas periódicamente si tiene ganas de hacer pis, le ayudarás a prestar atención a esa sensación.
- Anímale, por ejemplo, con un «¡Bien hecho!»), un cumplido o cantándole una canción cuando lleve un rato sentado en el orinal.
- No resulta necesario premiarle con una pegatina o una galleta y puede presionar innecesariamente a tu hijo o hija.
- Castigarle o enfadarse no le ayudará. Al contrario, puedes presionar y estresar a tu hijo o hija, lo que dificultará más su aprendizaje para ir al orinal.

PASO 4 PAÑAL FUERA

¿Cuándo dar el paso? Observa los progresos de tu hijo o hija. A veces, este paso puede seguir rápidamente al paso 3. Puede hacerse a partir de los 2 años o a veces antes.

Si los pañales permanecen secos con regularidad durante un periodo de tiempo prolongado (2 horas) o si crees que tu hijo o hija está preparado/a para ello, puedes quitarle el pañal. Dedícale el tiempo suficiente durante los primeros días para que puedas controlarlo adecuadamente.

Detalles prácticos:

- Puedes:
 - ponerle ropa interior a tu hijo o hija. Si tu hijo o hija siente la ropa interior mojada, estará más motivado/a para aguantarse el pis.
 - hacer que ande sin pañal ni pañal braguita. De este modo, el infante se hará pis, lo que le resultará desagradable.
- Haz que tu hijo o hija beba lo suficiente con regularidad.
- Respeta los horarios establecidos tanto en casa como en la guardería, fuera de casa, etc.
- Además, quítale el pañal después de un accidente y al salir. En caso contrario, puede resultar confuso para tu hijo o hija.

Algunos consejos

- Consulta con la guardería. Acuerda cuándo dejar de usar el pañal para que tu hijo o hija también reciba la atención adecuada en la guardería.
- Si el orinal está en un lugar fijo, tu hijo o hija podrá encontrarlo fácilmente.
- Los pañales braguita de talla más grande se ponen y quitan más fácilmente.
- Los accidentes son inevitables. Ponle tranquilamente ropa limpia sin prestar mucha atención al accidente y tranquiliza a tu hijo o hija.
- ¿Prefieres que no se moje el asiento del coche o la silla de paseo? Una almohadilla impermeable, un protector o una bolsa de plástico pueden ayudar.

5. MIEDO A HACER CACA

Algunos infantes pueden tener miedo a hacer caca en el orinal. No tienen problema con el pis, pero esperan a tener el pañal puesto para hacer sus necesidades. A menudo, se van gateando a un rincón para hacer sus necesidades tranquilamente.

¿Cómo abordarlo?

- Tu hijo o hija sentirá que necesita hacer sus necesidades. Esto es positivo. Anímale a hacerlo, pero no esperes que lo haga en el orinal todavía. Es muy importante que haga caca con regularidad y no se aguante durante días.
- Deja que tu hijo o hija encuentre un lugar tranquilo. Coloca allí el orinal o ponlo en el inodoro.
- Dale tiempo. Al cabo de unas semanas, tu hijo o hija también hará caca en el orinal.
- Si notas que esto no ayuda, puedes incorporar los siguientes pasos:
 1. con el pañal en el orinal
 2. con el pañal quitado en el orinal
 3. con el pañal abierto en el orinal
 4. sin pañal en el orinal

Consejos para deposiciones complicadas

- Anima a tu hijo o hija a beber mucho líquido, preferiblemente agua. Esto logrará que las deposiciones sean más blandas.
- Dale mucha fruta y verdura.
- Haz que tu hijo o hija practique mucho ejercicio (caminar, escalar, etc.).

6. SIN PAÑAL POR LA NOCHE

El proceso por la noche suele ser más natural. No hay mucho que pueda hacer al respecto. Se trata sobre todo de una cuestión de madurez. Si observas que tu hijo o hija suele tener el pañal seco por la mañana, puedes quitárselo por la noche.

Resumen de consejos

- Puedes quitarle el pañal si permanece seco/a al menos 5 noches de cada 7.
- Haz que tu hijo o hija beba con normalidad a lo largo del día (incluso después de las 16 h).
- Los pañales mojados indican que el cuerpo de tu hijo o hija no está preparado. No te enfades si no funciona: no puede evitarlo.
- Los accidentes ocurren: un buen protector de colchón te será muy útil.
- No despiertes a tu hijo o hija por la noche para que haga pis. Esto no le ayudará. Cuando están preparados, los infantes se despiertan solos cuando necesitan hacer pis.

7. PUEDE HABER RECAÍDAS OCASIONALES

Si tu hijo o hija se ve sometido/a a cambios, como un nuevo bebé, una mudanza o el comienzo en el colegio, es posible que se produzca una recaída temporal. Este tipo de recaídas suelen producirse con cambios que exigen una adaptación por parte del infante.

¿Cómo abordarlo?

- Dale tiempo para que se acostumbre a la nueva situación.
- Modera tus expectativas. Comprende la causa del retroceso momentáneo.
- Acuerda con los demás cuidadores (guardería/colegio/familia/amigos) la mejor manera de abordar la situación.
- Si después de varias semanas no ves ninguna mejora, busca ayuda (consultar la pág. 12).

8. COLEGIO Y USAR EL ORINAL

Es posible que en el colegio esperen que trabajes a tiempo el control de esfínteres de tu hijo o hija. En una situación ideal, tu hijo o hija conseguirá controlarlos durante el día antes de empezar el colegio. Esto facilita el inicio de las clases y garantiza que el colegio pueda centrarse en proporcionar una buena educación a tu hijo o hija.

El colegio no puede rechazar a un infante porque aún no haya aprendido a usar el orinal. Pero si ya sabe, tendrá más posibilidades de aprender cosas nuevas. Así que empieza a tiempo.

Si tu hijo o hija aún no ha aprendido a usar el orinal cuando empieza a ir al colegio, acuerda con el centro cómo vais a seguir trabajando juntos.

Más información: onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

9. ¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Consulta más consejos y mira nuestros vídeos en [kindengezin.be](https://www.kindengezin.be) > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



¿Tienes alguna pregunta o necesitas más ayuda o consejo?

- Háblalo con la enfermera o el médico de Kind en Gezin; ellos pueden concertar una cita para la sesión de consulta sobre crianza y educación de los hijos.
- Llama a la línea Kind en Gezin (078 150 100) o chatea a través de [kindengezin.be](https://www.kindengezin.be) > contacto
- Si su hijo o hija tiene más de 3 años, puedes ponerte en contacto con CLB, por ejemplo, durante la toma de contacto en la primera clase de preescolar.
- También puedes plantear tus preguntas en la tienda infantil o en el centro infantil de tu municipio.

¿Cuándo consultar a un médico?

Casi todos los infantes de cuatro años controlan sus pises durante el día y sus deposiciones durante el día y la noche. Casi todos los infantes de cinco años controlan sus pises durante el día y la noche.

Consulta a un médico si tu hijo o hija:

- sigue teniendo deposiciones frecuentes o manchas en la ropa interior durante el día con más de 3 años.
- sigue sin controlar el pis durante el día con 4-5 años.
- sigue sin controlar el pis durante la noche con 6-7 años.