

Cómo enseñarle a usar el orinal



El control de esfínteres (pipí y caca) se suele producir entre los 2 y 3 años de edad, aunque algunos niños pueden hacerlo más tarde.

Para enseñar el uso del orinal no hay reglas fáciles ni rápidas, pero sí una serie de sugerencias que cada familia puede adaptar a su hijo.

Cuándo iniciar el entrenamiento

Cuando el niño puede colaborar, generalmente alrededor de los 2 años.

Se nota porque:

1. Tiene suficiente preparación física: puede caminar sin ayuda, tiene una buena coordinación de las manos, subirse o bajarse los pantalones, etc.
2. Ya es capaz de seguir instrucciones: por ejemplo, sentarse en una silla, levantarse, imitar a alguien.
3. Controla la vejiga: se nota que el niño orina bastante de una vez (no en pequeñas cantidades y frecuentes), se mantiene seco durante 2 o 3 horas y se da cuenta de que va a orinar por los gestos o postura que pone.

Puede ser mejor retrasar el aprendizaje si estas habilidades aparecen más tarde, o si es un momento de cambios para el niño, como el nacimiento de un nuevo hermano, un cambio de casa, una enfermedad o el comienzo de la guardería.

¿Quién será el entrenador?

Puede ser la madre, el padre o cualquier persona al cuidado del niño, asegurándose de que los otros seguirán técnicas similares.

¿Cómo iniciar el entrenamiento?

1. Con paciencia y esperando algún que otro fallo que, en caso de ocurrir, tomaremos con comprensión.
2. Al principio le dejaremos que acompañe a los padres al retrete, lo que le ayudará a ver todo más natural y quizás quiera imitarles.
3. Compraremos un orinal adecuado con la colaboración del niño, eligiendo uno lo suficientemente grande, sólido y con la base rígida. También se puede utilizar un reductor de la taza del inodoro. En ese caso conviene poner algún elevador en los pies para que pueda apoyarse.
4. Si es posible, iniciaremos el entrenamiento con buen tiempo, para evitar el frío y la ropa excesiva que dificulta las maniobras.
5. Procuraremos estar solos con el niño, evitando distracciones por parte de otros familiares, televisión, radio, juguetes, etc.
6. Colocaremos el orinal sobre un suelo fácilmente lavable y en una habitación agradable con temperatura adecuada.
7. Durante el día no le pondremos pañales para que note cuando se ha hecho pis. Se le puede poner una braga o un calzoncillo que haya elegido y que le guste.
8. Le enseñaremos a subirse y bajarse los pantalones, que deben ser lo más holgados posibles.
9. Le sentaremos en el orinal unos minutos (no más de 5 o 10) tras cada comida y cada 2 o 3 horas, ofreciéndole líquidos abundantes para aumentar sus deseos de orinar. También es conveniente que las cacas no sean duras, para que no asocie hacer caca con dolor.
10. Se puede utilizar una muñeca de las que toman líquido y ¿se hacen pipi? para mostrarla como ejemplo:

sentarla en el orinal y alabarla cuando orine o enseñarle cómo debe hacerlo en el orinal. El niño disfrutará con las demostraciones y tenderá a imitar lo que ve.

11. Alabaremos en todo momento con palabras, abrazos y caricias sus esfuerzos por aprender.
12. Cuando el niño se haga pis o caca encima, no nos enfadaremos ni le gritaremos. Con tranquilidad se le explicará que el pis y la caca se hacen en el orinal, y se le animará a que la próxima vez lo conseguirá. Le cambiaremos la ropa y le insistiremos en lo bien que está seco y limpio.
13. Enseñaremos a los niños mayorcitos también cómo usar el papel higiénico, cómo vaciar el orinal, tirar de la cadena y lavarse las manos tras finalizar todo el proceso.
14. Si acude a la guardería, es conveniente que en ambos lugares utilicen las mismas instrucciones.

¿Qué es lo que NO hay que hacer?

- No hay que mostrar preocupación u obsesión por el tema.
- No hay que castigar, discutir, avergonzar o regañar al niño si ocurre que hay un ?fallo?. Los niños aprenden a base de repetir las cosas, sobre todo si son agradables.
- No hay que dejarle sentado solo por mucho tiempo, ya que se aburriría o se dedicaría a jugar con el orinal.

Hay que evitar sobre todo que el entrenamiento se convierta en una lucha de poderes entre el adulto y el niño

¿Qué hacer si hay dificultades?

Antes de enseñarle el uso del orinal, es preciso enseñarle a seguir las instrucciones que se le den para ello:

1. Se debe captar su atención antes de mandarle hacer algo.
2. Le daremos instrucciones sólo cuando estemos cerca del niño.
3. Le ofreceremos una suave orientación manual tras 1 o 2 segundos de haberle mandado algo, si el niño no lo hace.
4. No le indicaremos una cosa nueva si no ha cumplido la anterior.
5. Si se niega a sentarse en el orinal, no se debe insistir y que se convierta en un momento de enfado. Se le puede volver a sugerir unos minutos más tarde.
6. A veces los niños se niegan a aprender, se enfadan y es un momento de mucha tensión para ellos y para los padres. En estos casos, es mejor detener el entrenamiento y esperar un tiempo, que pueden ser meses, para volver a reiniciarlo.

Hay que tener en cuenta que estas normas son orientativas. Los padres deben guiarse también por la intuición y los conocimientos acerca de cómo es su hijo.

Artículo creado el 28-10-2011, revisado por última vez el 27-2-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/como-enseñarle-usar-orinal>