

El entrenamiento para ir al baño y los trastornos del espectro autista

Introducción

Este folleto está dirigido a padres y tutores de niños con trastornos del espectro autista (ASD por sus siglas en inglés), que están empezando el proceso de entrenamiento para ir al baño.

- ❑ **¿Por qué es importante el entrenamiento para ir al baño?** Junto con aprender a alimentarse y a vestirse solo, el aprender a ir al baño es un paso importante en la independencia personal. A nivel social, esto le ofrece al niño oportunidades de interacción con otros niños y de participar en más tipos de actividades. Además, existen beneficios prácticos para las personas que cuidan a niños con ASD, incluyendo ahorro de tiempo y dinero relacionados con el costo del cambio de pañales y de los suministros correspondientes.
- ❑ **¿Por qué generalmente resulta más complicado entrenar para ir al baño a un niño con ASD que entrenar a un niño con un desarrollo típico?** Cada uno de los tres componentes principales del autismo – discapacidades sociales, déficits en la comunicación e intereses restringidos/conductas repetitivas – pueden interferir con el proceso del entrenamiento para ir al baño.

En primer lugar, es posible que los niños con ASD no tengan la motivación necesaria para aprender a usar el inodoro con el fin de mostrarle a sus padres que son “un niño grande” o “una niña grande”. Será menos probable que demuestren interés en observar o imitar a otros que ‘van al baño’, y posiblemente también sean un tanto indiferentes a los premios sociales, tales como felicitaciones por ir al baño ‘exitosamente’. Por otro lado, es posible que no sean tan sensibles a las reacciones negativas de los demás cuando no tienen la habilidad de ir al baño solos o tienen ‘un accidente’.



En segundo lugar, los niños con ASD generalmente tienen dificultad para entender y seguir instrucciones verbales, y pueden tener habilidades de comunicación limitadas para expresar sus necesidades de ir al baño.

Finalmente, debido a que algunos niños con ASD tienen dificultad con el cambio en sus rutinas, es posible que se resistan a realizar los pasos que involucran aprender a ir al baño, tales como, sacarse los pañales. También, es posible que las situaciones nuevas les den ansiedad, que tengan dificultad para sentir e identificar cuando tienen que ir al baño, o que tengan sensibilidades sensitivas. Por ejemplo, puede que reaccionen de forma exagerada al sonido fuerte que se escucha al presionar el botón para vaciar el inodoro, a la imagen de lámparas fluorescentes, a la sensación de la tapa del inodoro, o a los olores que se asocian con los baños.

Todos estos temas se podrán combinar y el entrenamiento para ir al baño puede convertirse así en un desafío.

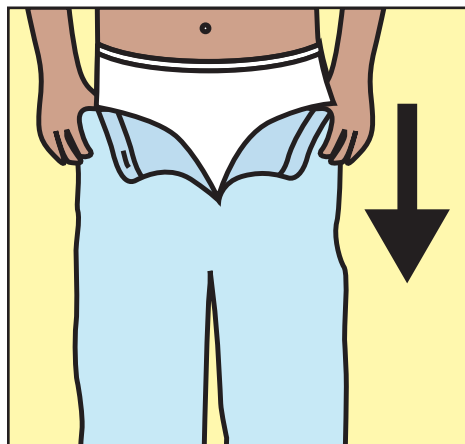
❑ **¿Cómo sé si mi hijo está listo para comenzar el entrenamiento para ir al baño?** Depende de varios factores, incluyendo la edad de su niño, la conciencia del niño de temas relacionados con el baño, y las habilidades de comunicación. El comen-

zar el entrenamiento para ir al baño demasiado pronto hará que el proceso sea más frustrante tanto para Ud. como para su niño. A pesar de ello, si su niño tiene alrededor de 3 años de edad o más, obsérvelo de cerca para ver si descubre alguna de las siguientes señales que indican que ya está listo:

- se percata de que el pañal o su ropita están mojados o sucios.
- muestra interés en el cuidado personal (por ej., vestirse, lavarse la manos, ir al baño).
- muestra interés en la conducta de otros cuando van al baño.
- vacía su vejiga completamente cuando orina y se queda seco durante períodos de 2 horas corridas.
- tiene evacuaciones intestinales (defecación) con regularidad y que son predecibles.
- puede caminar independientemente hacia y desde el baño.
- su balance personal le permite quedarse sentado sobre el inodoro entre 2 y 5 minutos.
- puede seguir un conjunto pequeño de instrucciones simples (por ej., siéntese).
- avisa cuando tiene necesidad de ir al baño a través de expresiones faciales, posturas, gestos, imágenes o palabras.

❑ **¿Estoy listo para entrenar a mi niño a ir al baño?** Debido a que Ud. guiará este proceso, Ud. deberá estar listo para comenzar. Esto significa que el entrenamiento para ir al baño es de alta

Secuencia visual



Entra al baño y bájate los pantalones



Siéntate sobre el inodoro



Límpiate

prioridad para Ud., y que Ud. tiene la cantidad de tiempo adecuado para comprometerse con esta prioridad. También significa que las demás personas en la vida de su niño – familiares, niñeras, personal de la guardería, maestros – estarán listas para ayudar. El entrenamiento para ir al baño será más armónico si todas las personas que le dan cuidado a su niño tienen el mismo enfoque.

- ❑ **¿Qué puedo hacer para prepararme?** Antes de comenzar el entrenamiento para ir al baño, es útil mantener un “diario de baño” durante dos semanas para poder capturar la información acerca de en qué momento del día, su niño orina o evacúa sus intestinos. Esto le proveerá de información clave acerca de los tiempos apropiados para llevar a su niño al inodoro/baño.

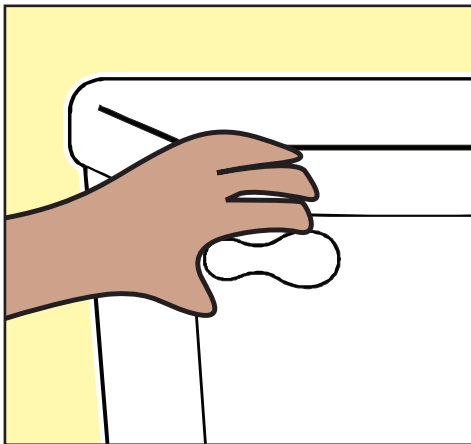
Dependiendo del nivel de comodidad de su familia, Ud. quizás quiera proveerle oportunidades a su niño para que observe a otra persona utilizando el baño, y quien podrá servir de ejemplo sobre cómo desvestirse para ir al baño, cómo sentarse en el inodoro, cómo limpiarse, cómo lavarse las manos, etc.

Seleccione las palabras específicas que Ud. utilizará consistentemente (por ej., pipí y pupú). Elija palabras con las que usted se sentirá cómodo si lo escucha a su niño decirlas en público y cuando él o ella sea más grande.

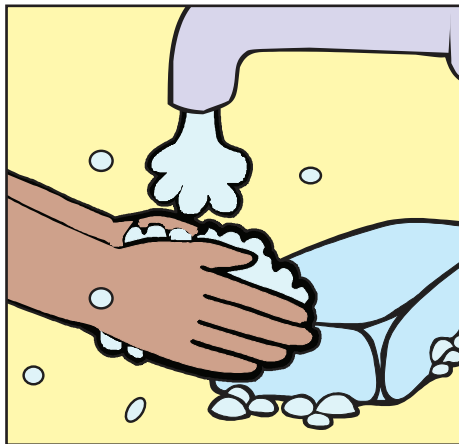
Durante esta fase de preparación, organice el ambiente para promover el éxito. Esto podrá incluir: comprar una sillita para el inodoro o un asiento que se adapta al inodoro estándar; remover cualquier tipo de distracción; comprar pantaloncitos entrenadores, y/o seleccionar los premios.

- ❑ **¿Cómo comienzo el entrenamiento para ir al baño?** Si bien algunos de los elementos propios del autismo tienden a complicar el entrenamiento para ir al baño, la preferencia a las rutinas y el deseo a la predictibilidad que se ve en niños con ASD puede, de hecho, ser utilizada para facilitar el proceso. Si Ud. ha mantenido un diario personal de baño, creemos que Ud. tendrá buena información acerca de cuándo son los mejores momentos para llevar a su niño al baño.

Otras estrategias, tales como desarrollar una secuencia visual, podrá disminuir las demandas del lenguaje y promover la comprensión de cada paso del proceso. Por ejemplo, Ud. puede mostrarle a su niño una secuencia de dibujos o imágenes detallando los pasos específicos: entra al baño, bájate los pantalones, siéntate sobre el inodoro, límpiate, presiona el botón para vaciar el inodoro, súbete los pantalones, lávate y sécate las manos, y ve a tu siguiente actividad.



Presiona el botón para vaciar el inodoro y súbete los pantalones



Lávate las manos



Ve a tu próxima actividad

❑ **¿Cuáles son otras estrategias útiles?**

- aumente los líquidos y los alimentos con un alto contenido de fibra;
- haga del baño un lugar positivo (con música, luz tenue, aromas agradables, etc.);
- disminuya el miedo a sentarse sobre el inodoro, colocándole un reposapiés para estabilización;
- planee con anterioridad la ropa que se va a poner el niño para facilitar el sacarse la ropa;
- arme una canasta con juegos preferidos de su niño con los que solamente se le permitirá jugar cuando esté sentado en el inodoro;
- utilice un minuterero para aumentar la cantidad de tiempo que está sentado sobre el inodoro;

Esta publicación fue creada por Evon Batey Lee, Ph.D., Profesora Asociada de Pediatría, Psicología y Psiquiatría, de la Escuela de Medicina de Vanderbilt y que trabaja como docente del Programa de Capacitación para el Liderazgo Educativo de las Discapacidades de Neurodesarrollo. Esta publicación fue desarrollada en colaboración con La familia primero, que forma parte del VKC y del programa TRIAD (Instituto de tratamiento y de investigación de los trastornos del espectro autista). Fue editado, diseñado y producido por personal de Diseño Gráfico y Difusión del Centro Kennedy para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo. Esta publicación se podrá distribuir como se ve o, sin costo alguno, se podrá individualizar como un archivo electrónico para su producción y difusión, así incluye su organización y sus derivaciones más frecuentes.

Esta publicación ha sido posible gracias al siguiente financiamiento: Grant No. T73MC00050 de la Oficina de la Salud Maternal y del Niño (MCHB), la Administración de Recursos y Servicios de la Salud (HRSA), y el Departamento de Salud y de Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta publicación es únicamente responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de la MCHB, la HRSA y/o el HHS. Impreso en junio de 2012. Visual schedule images ©2012 Jupiterimages Corporation.



VANDERBILT KENNEDY CENTER
LEND—LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

- cree una pizarra que detalle cada paso ('primero y luego...', llamada "first-then" (por ejemplo, "Primero siéntese, después haga burbujas");
- utilice cuentos e historias sociales que describen cada paso del proceso a través de un formato simple;
- cree una tarjeta con imágenes para comunicar la necesidad de usar el baño, si su hijo es no-verbal.

- ❑ **¿Y qué si tenemos contratiempos?** Es común que los niños a quienes se están entrenando para usar el baño, tengan contratiempo, especialmente cuando están atravesando transiciones u otras situaciones estresantes. Cuando se den los contratiempos, chequee con su proveedor de salud para evaluar condiciones médicas posibles, tales como constipación e infección del tracto urinario. Una vez que se traten estos temas, es posible que Ud. tenga que repetir algunos de los primeros pasos en el entrenamiento para ir al baño, para volver a estar al día.

Recursos y Referencias:

- ❑ [Vanderbilt Autism Resource Line](#) (Línea de Recursos para el Autismo de Vanderbilt) Toll free: 1-877-273-8862
Local: 615-322-7565
Email: autismresources@vumc.org
- ❑ [Autism Tennessee](#) (Sociedad del Autismo de Tennessee)
Contacte a www.autismtn.org para mayor información sobre recursos para el entrenamiento para ir al baño de la biblioteca de préstamos (*Lending Library*)
- ❑ [TEACCH Autism program](#) (Programa TEACCH sobre el autismo)
Vea <http://teacch.com/educational-approaches/applying-structured-teaching-principles-to-toilet-training-susan-boswell-and-debbie-gray> para que lo guíen sobre cómo aplicar los principios de enseñanza estructurada al entrenamiento para ir al baño.
- ❑ Wheeler, M. (2007). *Entrenamiento para ir al baño para individuos con autismo y otros problemas del desarrollo* (2nd ed.). Arlington, TX: Future Horizons.