

Toilet Training Your Child

Teaching kids to use the toilet can take time. Learning to stay dry during the day can take a child several months or longer, so it is important to be patient.



KidsHealth® All rights reserved.

What You Can Do

When your child is ready to try the potty, these tips can help:

- Show your child how *you* sit on the toilet and explain what you're doing. Your child learns by watching other people.
- Take your child to buy a potty chair.
- At home, let your child practice sitting on the potty chair, which he or she may want to do with clothes on, with just a diaper on, or without a diaper.
- At first, only have your child sit on the potty for a short time 2–3 times a day. Let your child get up if he or she wants to.
- Some parents put their kids in big-kid underwear or training pants (thick, washable underwear) for toilet training. Others prefer to use disposable training pants (brand names include Pull-Ups® or Easy Ups®).
- If you use disposable training pants, your child may not feel wetness when peeing, so you may need to remind him or her more often that it is time to use the potty.
- Avoid using words like "gross," "messy," or "yucky" to describe urine (pee) and poop, as this can make kids feel shy about using the toilet.
- Set a routine. Good times to sit on the potty include:
 - After waking with a dry diaper.
 - 45 to 60 minutes after drinking lots of fluid.
 - 15 to 30 minutes after meals.
 - Before bed.
 - When children seem like they need to go to the bathroom. Their faces may turn red, and they may wiggle, cross their legs, grunt, or squat.
- For boys:
 - First teach your son to pee and poop while sitting on the potty.
 - After your son has learned to poop while sitting on the potty, you can teach him to pee standing up. Show him how to aim his stream into the toilet.
- Offer praise or small rewards, such as stickers, every time your child pees or poops in the potty. Keep a chart to show successes. Or take your child to buy some special big-kid underwear once potty training is going well.

- Wait until your child is using the potty regularly during the day before trying out underwear at naptime or overnight.
- Remember:
 - **Do not** force your child to sit on the toilet.
 - **Do not** punish your child for having pee or poop accidents. Say, "It was an accident," help your child change into clean clothes, and say something supportive, like "You can pee and poop in the potty next time."
 - **Do not** flush the toilet while your child is sitting on it. This can scare kids and make them not want to use the toilet.

Call Your Health Care Provider if...

- You have questions about toilet training.
- Your child was potty trained but starts regularly having problems using the toilet.
- Your child is 4 years or older and is not yet potty trained.

More to Know

When should toilet training begin? The best time to start toilet training ("potty training") is when you have the time and energy, *and* your child is ready. Children are ready when they can do most of the following:

- follow simple directions
- understand and use words about using the toilet
- make the connection between the urge to pee or poop and using the potty
- keep a diaper dry for 2 hours or more
- get to the potty, sit on it for enough time, and get off the potty
- pull down diapers, disposable training pants, or underpants
- show interest in using the potty or wearing underpants

Most children begin to show these signs between 18 and 24 months, although some may not be ready until later than that. And boys often start later and take longer to learn to use the potty than girls. If your child is not getting better at using the potty within a few weeks, take a break from potty training for 2–3 months.

Are accidents normal after a child is toilet-trained? It is normal for children to have accidents, even if they have been using the potty regularly. Staying dry at night may not happen until your child is a little older. Stressful events like moving, the birth of a brother or sister, changing from a crib to a bed, or being sick can lead to setbacks and slow down potty training.



Entrenar a su hijo para dejar los pañales

(Toilet Training Your Child)

Enseñar a los niños a ir al baño (usar el inodoro) puede requerir tiempo. Aprender a mantenerse seco por el día puede llevarle a un niño varios meses o más tiempo; o sea que es muy importante tener paciencia.

Cómo enseñarle a su hijo a ir al baño:



- Lleve a su hijo a comprar un orinal.**
- Haga que su hijo se siente en el orinal.**
- Dele un autoadhesivo cada vez que su hijo orine o tenga un movimiento de vientre en el orinal.**

KidsHealth® All rights reserved.

Lo que puede hacer

Cuando su hijo esté preparado para aprender a usar el orinal o el inodoro, estos consejos lo pueden ayudar:

- Muéstrelle al niño cómo *usted* se sienta en el inodoro y explíquele qué está haciendo. Su hijo aprende observando a los demás.
- Lleve a su hijo a comprar un orinal.
- En su casa, permita que su hijo practique sentarse en el orinal. Tal vez, su hijo quiera hacerlo con la ropa puesta, únicamente con el pañal o sin el pañal.
- Al principio, simplemente haga que el niño se siente en el orinal durante un momento 2 a 3 veces por día. Permita que su hijo se levante si desea hacerlo.
- Algunos padres les colocan a los niños ropa interior de niños grandes o ropa interior de entrenamiento (gruesa y lavable) para enseñarles a dejar los pañales. Otros prefieren usar pañales desechables de entrenamiento (marcas como *Pull-Ups®* o *Easy Ups®*).
- Si usa pañales desechables de entrenamiento, es posible que su hijo no sienta humedad al hacer pis; por lo tanto, debe recordarle con más frecuencia que llegó el momento de usar el orinal.
- Evite usar palabras como "asqueroso", "desastre" o "repugnante" para describir la orina (pis) y la caca, porque a su hijo podría darle vergüenza usar el orinal o el inodoro.
- Establezca una rutina. Algunos buenos momentos para sentarse en el orinal son los siguientes:
 - Después de despertarse con un pañal seco.
 - De 45 a 60 minutos después de beber mucho líquido.
 - De 15 a 30 minutos después de comer.
 - Antes de acostarse en la cama por la noche.
 - Cuando parece que el niño necesita ir al baño. La cara se le pone roja y/o con la expresión de apretar, se contonea, cruza las piernas o se pone en cuclillas.
- Solo para los niños varones:
 - Primero enséñele a su hijo a hacer pis y caca sentado en el orinal.
 - Después de que su hijo ya sepa hacer caca y pis sentado en el orinal, le puede enseñar a hacer pis mientras está de pie. Muéstrelle como apuntar el chorro de orina para que caiga dentro del inodoro u orinal.

- Felicite a su hijo u ofrézcale pequeñas recompensas, como adhesivos, cada vez que haga pis o caca en el orinal. Lleve un registro para que él mismo pueda ir viendo sus avances. O lleve al niño a comprar alguna prenda interior especial para niños grandes una vez que esté aprendiendo a usar el orinal.
- Espere hasta que su hijo sepa usar el orinal durante el día antes de vestirlo con ropa interior por la noche o a la hora de la siesta.
- Recuerde:
 - **No** fuerce a su hijo a sentarse en el inodoro.
 - **No** castigue a su hijo si se hace pis o caca encima por accidente. Dígale: "Fue un accidente". Ayude a su hijo a ponerse ropa limpia y dígale algo reconfortante, como "La próxima vez, podrás hacer pis y caca en el orinal".
 - **No** tire de la cadena mientras su hijo esté sentado en el inodoro. Podría asustarlo y hacer que no quiera volver a usar el inodoro.

Llame al profesional del cuidado de la salud si...

- Tiene dudas o preguntas sobre cómo enseñar a su hijo dejar los pañales.
- Su hijo ya había dejado de usar pañales, pero empieza a tener problemas con regularidad.
- Su hijo tiene 4 años o más y aún usa pañales.

Más información

¿Cuándo debería mi hijo dejar los pañales? El mejor momento para enseñar a su hijo a usar el orinal es cuando usted tenga el tiempo y la energía necesarios, y su hijo esté preparado. Los niños están preparados para iniciar este proceso de aprendizaje cuando pueden hacer la mayoría de las siguientes cosas:

- seguir indicaciones sencillas
- entender y usar palabras relacionadas con el uso del inodoro
- establecer la conexión entre la necesidad de orinar o de defecar y el uso del orinal
- mantener un pañal seco durante 2 o más horas
- dirigirse hacia el orinal, estar sentado en él durante suficiente tiempo seguido y luego levantarse del orinal
- bajarse los pañales, los pañales de entrenamiento desechables o la ropa interior
- mostrar interés por usar el orinal o por llevar ropa interior

La mayoría de los niños empiezan a presentar estos signos cuando tienen entre 18 y 24 meses de edad, pero hay algunos que no están preparados hasta más adelante. Y los niños suelen empezar más tarde y tardar más tiempo en aprender a usar el orinal que las niñas. Si su hijo no está avanzando en el uso del orinal durante varias semanas, tómese un descanso de 2 a 3 meses y vuélvanlo a intentar.

¿Son normales los accidentes después de que un niño aprenda a usar el orinal? Es normal que los niños tengan accidentes, incluso aunque lleven un tiempo usando el orinal con regularidad. Es posible que su hijo siga mojando la cama por la noche hasta que sea un poco mayor. Las situaciones estresantes, como una mudanza, el nacimiento de un hermano, pasar de la cuna a la cama o estar enfermo pueden crear obstáculos y enlentecer el aprendizaje del uso del orinal.

