

Aprender a usar el inodoro y trastorno del espectro autista



Introducción

Este folleto está dirigido a los padres y cuidadores de niños pequeños con trastorno del espectro autista (Autism Spectrum Disorder, ASD, por sus siglas en inglés) que están iniciando el proceso de aprender a usar el inodoro.

❑ **¿Por qué es importante aprender a usar el inodoro?**

Además de aprender a alimentarse y vestirse, aprender a usar el inodoro es un paso importante hacia la independencia personal. Socialmente, ofrece oportunidades para interactuar con otros y participar en una mayor variedad de actividades. Además, hay beneficios prácticos para los cuidadores, incluyendo el ahorro de tiempo y dinero relacionado con el costo de pañales y los suministros relacionados.

❑ **¿Por qué a los niños con trastorno del espectro autista les resulta más difícil aprender a usar el inodoro que a los niños con un desarrollo típico?**

Las principales características de un diagnóstico de trastorno del espectro autista —problemas de comunicación social e intereses restringidos/conductas repetitivas— pueden interferir en el proceso de ir al baño.

En primer lugar, los niños con trastorno del espectro autista pueden no tener la misma motivación social para aprender a usar el inodoro para mostrarles a sus padres que “ya son grandes” o porque sus amigos lo hacen. Es menos probable que muestren interés en observar e imitar a otros cuando “van al baño” y también pueden ser menos receptivos a las recompensas sociales, como los elogios por lograr ir al baño.

En segundo lugar, los niños con trastorno del espectro autista a menudo tienen dificultades para entender y seguir instrucciones verbales y pueden tener habilidades limitadas de comunicación para expresar sus necesidades cuando van al baño, como cuando tienen miedo a sentarse en el inodoro.

Por último, dado que algunos niños con trastorno del espectro autista tienen dificultades con los cambios en sus rutinas, pueden mostrar resistencias en los pasos necesarios para aprender a usar el inodoro, como cuando hay que sacar los pañales e interrumpir su horario para ir al baño. También pueden mostrarse ansiosos en situaciones nuevas, tener dificultades para sentir cuándo necesitan ir al baño o tener sensibilidades sensoriales. Por ejemplo, pueden reaccionar al sonido de una descarga fuerte, a las luces fluorescentes, a la sensación del asiento del inodoro o a los olores asociados a los baños.

Todos estos problemas pueden combinarse y hacer que aprender a usar el inodoro sea un reto. Sin embargo, también sabemos mucho sobre las fortalezas de los niños con trastorno del espectro autista que podemos usar para que aprender a usar el inodoro sea un éxito.

❑ **¿Cómo sé que mi hijo está listo para comenzar a aprender a usar el inodoro?** Depende de varios factores, incluyendo la edad del niño, su consciencia de los problemas relacionados con el uso del inodoro, su preparación física y sus habilidades de comunicación. Empezar a aprender a usar el inodoro demasiado pronto puede hacer que el proceso sea más frustrante tanto para usted como para su hijo. Sin embargo, si piensa que su hijo podría estar preparado, busque algunas de las siguientes señales:

- Se da cuenta de que el pañal o la ropa están mojados o sucios.
- Muestra interés en el cuidado personal (por ejemplo, vestirse, lavarse las manos, ir al baño).
- Muestra interés en la conducta de los demás a la hora de ir al baño.
- Vacía completamente la vejiga cuando orina y permanece seco unas 2 horas seguidas.
- Hace deposiciones siguiendo un patrón regular y predecible.
- Es capaz de ir y volver del baño de forma independiente.
- Tiene equilibrio para sentarse en el inodoro de 2-5 minutos.
- Sigue algunas instrucciones fáciles (por ejemplo, siéntate).
- Indica la necesidad de ir al baño por medio de expresiones faciales, posturas, gestos, imágenes o palabras.

Aunque su hijo aún no muestre todas estas señales, hay partes del proceso de aprender a usar el inodoro que puede empezar a hacer para ayudar a prepararlo.

❑ **¿Estoy listo para enseñarle a mi hijo a usar el inodoro?** Como usted guiará este proceso, tiene que estar preparado para empezar. Esto significa que el aprendizaje para usar el inodoro es su prioridad y puede dedicarle tiempo suficiente. También significa que otras personas en la vida de su hijo —familiares, niñeras, cuidadores, maestros— están preparados para ayudarlo.

Aprender a usar el inodoro será más fácil si todas las personas que cuidan de su hijo siguen el mismo enfoque.

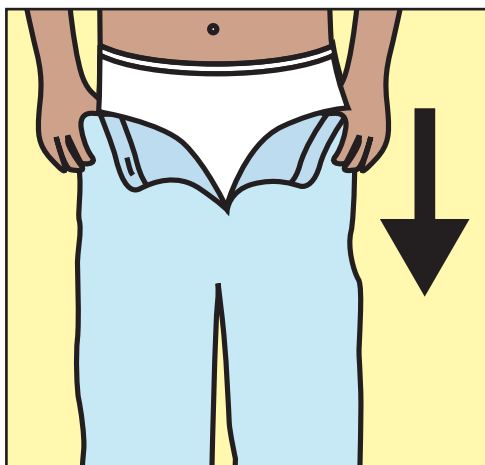
❑ **¿Qué puedo hacer para prepararme?** Antes de empezar con el aprendizaje para usar el inodoro, es útil llevar un “diario de ir al baño” para recoger información sobre el momento en que el niño orina o tiene deposiciones cada día. Esto le dará pistas sobre los momentos adecuados para llevar a su hijo al baño.

Dependiendo del nivel de comodidad con su familia, puede darle la oportunidad a su hijo de observar a otra persona usando el inodoro para modelar los pasos.

Seleccione las palabras que usará constantemente (por ejemplo, pis y caca) y que empleará para motivarlo a ir al baño (por ejemplo, “vamos al baño”). Elija palabras que su hijo pueda usar en público y cuando sea mayor, y que todos los adultos usarán con él.

❑ **¿Cómo empiezo a enseñarle a usar el inodoro?** Aunque algunos de los rasgos del trastorno del espectro autista complican el aprendizaje para usar el inodoro, la preferencia por las rutinas y el deseo de previsibilidad que se observa en los niños con trastorno del espectro autista pueden servir para facilitar el proceso. Si ha llevado un diario de ir al baño, probablemente tenga buena información sobre los mejores momentos para llevar a su hijo al orinal. Por ejemplo, el diario de ir al baño indica que su hijo siempre está seco cuando se despierta a las 8:00 a. m., pero está mojado a las 10:00 a. m. Esto sugiere que un buen momento para que el niño se siente en el inodoro sería entre las 8:00 a. m. y las 10:00 a. m. Establezca momentos en su horario para ir al baño durante esas horas. Dígale a su hijo que comer y son parte de la rutina habitual, en lugar de preguntarle si necesita ir al baño, ya que puede que al principio no lo entienda.

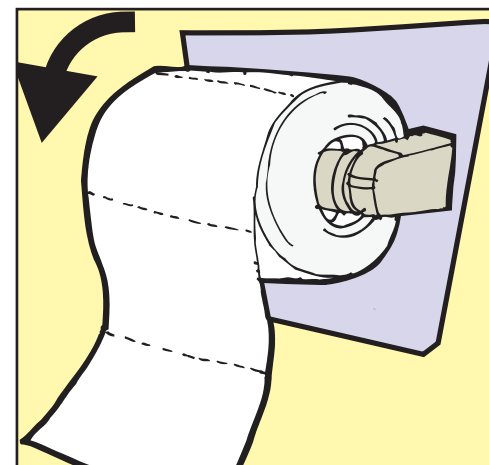
Horario visual



Ve al baño y bájate los pantalones



Siéntate en el inodoro



Límpiate

Otras estrategias, como el desarrollo de un horario visual, pueden reducir las exigencias lingüísticas y favorecer la comprensión de cada paso del proceso. Por ejemplo, puede presentarle a su hijo una secuencia de dibujos o imágenes que representen los pasos concretos: entrar en el baño, bajarse los pantalones, sentarse en el inodoro, limpiarse, vaciar la cisterna, subirse los pantalones, lavarse y secarse las manos, pasar a la siguiente actividad (vea el ejemplo abajo). También puede usar un horario diario para comunicarle a su hijo cuándo se producen las idas programadas, de modo que pueda estar preparado para ellas y le resulte más fácil la transición.

Si su hijo está en las primeras fases del aprendizaje para usar el inodoro, es posible que usted tenga que empezar por programar idas al baño que solo impliquen determinados pasos de este proceso, como estar en el baño o sentarse en el inodoro por unos segundos. Decidir por dónde empezar dependerá de lo cómodo y obediente que se sienta su hijo con estos primeros pasos del proceso de usar el inodoro.

❑ ¿Qué otras estrategias son útiles?

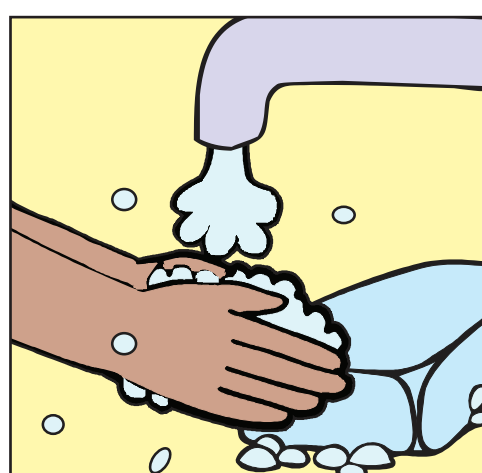
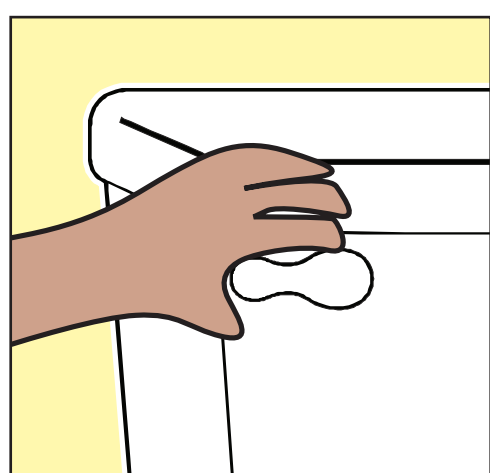
- Aumente los líquidos y los alimentos con alto contenido de fibra para aumentar las posibilidades de “atrapar” a su hijo cuando necesite ir al baño.
- Convierta el baño en un lugar positivo (música, luz tenue, olores agradables, etc.) y reduzca los elementos del baño que puedan parecer negativos o provocarle ansiedad a su hijo.
- Disminuya la incomodidad o el miedo a sentarse en el inodoro con un reposapiés para más estabilidad y un reductor de inodoros acolchado.
- Planifique la ropa para facilitar la tarea de desvestirse.
- Prepare una cesta con los juguetes preferidos de su hijo que solo pueda usar cuando esté sentado en el inodoro.
- Use un temporizador para comunicar el tiempo que debe permanecer sentado y aumentarlo, si es necesario.

- Cree un tablero de “primero, después” (por ejemplo, “Primero siéntate, después burbujas”—como recompensa). Recuerde recompensar las conductas que quiere que su hijo tenga durante el proceso de ir al baño.
- Use historias sociales que describan cada paso del proceso por medio de un sencillo formato de cuento.
- Cree una tarjeta con dibujos para comunicar la necesidad de ir al baño si su hijo no habla o tiene dificultades para usar sus capacidades verbales en situaciones de estrés.

❑ **¿Y si tenemos retrocesos?** Es habitual que los niños tengan retrocesos mientras aprende a ir solo al baño, sobre todo cuando pasan por transiciones u otras experiencias estresantes. Cuando se produzcan retrocesos, consulte a su proveedor de atención médica para evaluar posibles condiciones médicas, como estreñimiento o infecciones del tracto urinario. Una vez tratadas estas inquietudes, es posible que tenga que repetir algunos de los pasos anteriores del aprendizaje para usar el inodoro para volver a la normalidad. Además, tenga en cuenta que debe dejar los apoyos que usó con éxito (por ejemplo, un horario visual, recompensas) por un tiempo después del logro para evitar un retroceso.

❑ Recursos y referencias:

- Recursos de Vanderbilt Kennedy Center: familiesfirst.vkcsites.org/toilet-training
ebip.vkcsites.org/toilet-training
vkc.vumc.org/printables
- Autism Speaks tiene un conjunto de herramientas sobre aprender a usar el inodoro, y otros recursos para imprimir. www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits
- Wheeler, M. (2007). *Toilet training for individuals with autism and other developmental disabilities* (Cómo enseñarles a usar el inodoro a personas con autismo y otras discapacidades del desarrollo), 2.ª edición. Arlington, TX: Future Horizons.



Vacía la cisterna y súbete los pantalones

Lávate las manos

Próxima actividad

La autora de esta publicación es Evon Batey Lee, doctora, profesora asociada de Pediatría, Psicología y Psiquiatría de Vanderbilt University School of Medicine, que forma parte del profesorado del programa de Vanderbilt sobre el liderazgo en educación de las discapacidades en el neurodesarrollo (Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND, por sus siglas en inglés).

Esta publicación se desarrolló en colaboración con Kim Frank, maestra en Educación, consultora educativa, y Families First, un programa del Instituto de Investigación para los Trastornos del Espectro Autista (Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD, por sus siglas en inglés) de Vanderbilt Kennedy Center (VKC). El personal de Difusión y Gráficos de Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities se encargó de su edición, diseño y producción.

Esta publicación puede distribuirse tal cual o sin costo alguno. Consulte más recursos y material para imprimir en línea en: vkc.vumc.org.

Este proyecto tiene el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (Health and Human Services, HHS, por sus siglas en inglés) bajo el número de subvención T73MC30767, Vanderbilt Consortium LEND. Esta información o contenido y conclusiones son los del autor y no deben interpretarse como la posición o política oficial de, ni debe inferirse ningún respaldo por parte de HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos. Cover image ©Alexey_es, istockphoto.com. Visual schedule images ©2012 Jupiterimages Corporation.



VANDERBILT KENNEDY CENTER