



## Transcripción del Video

### Habilidades de Usar el Baño

Familias que viven con el trastorno del espectro autista buscan consejos para manejar los desafíos que se les presentan. Consejos de la vida real para niños con autismo es una serie de videos prácticos y recursos presentados por los expertos de Children's Specialized Hospital.

Aprender usar el baño es una habilidad bastante importante y es una habilidad que afecta la calidad de vida. Enseñar a usar el baño será más fácil si te fijas en señales que indican que un niño está listo para aprender. Algunas de estas señales son las siguientes: que la persona puede mantenerse seca por periodos de una hora a la vez, que puede seguir órdenes de un solo paso como "ponte de pie," "siéntate," o "sube los pantalones." Otra señal es el entender la causa y efecto. Que pueda pensar, "si hago esto, consigo eso." No siempre tienes que esperar estas señales si la persona parece estar incomoda cuando esta mojada o manchada. Es posible que una persona con autismo no sienta esto por causa de sensaciones reducidas y por eso no digo que esta no es señal de que está listo o lista.

Cuando te comprometes a enseñarle a tu hijo(a) a usar el baño tienes que asegurar que solo utilicen calzones. No debes de tener miedo de esto. Dile adiós a los pañales. Si necesitas utilizar braga pañales (mejores conocidos como los "pull ups"), pónselos encima del calzón. La razón de utilizar el calzón es para que la persona conozca la sensación de estar mojado o manchado. Puede ser útil usar calzones que cambian de color para poder reconocer cuando ocurre un accidente o cuando se mojan.

Puedes hacer algo como "sentar por seis." Esta práctica incluye sentarse en el inodoro por periodos de dos minutos con pausas de cinco minutos a la vez. Esto se hace seis veces al día. Escoge la hora en que quieres llevar a cabo esto con base en las horas del día en que es más probable que use el baño. Tal vez necesites hacerlo más frecuentemente. Quizás signifique esto que cada cinco minutos tengas que enseñar tu carta o decir "es tiempo de usar el baño," "siéntate en el inodoro," "baja los calzones," o "siéntate por dos minutos." Sería genial si usan el baño. Si no, puedes decir "no se pudo ahora" y haz otra cosa y regresa en cinco minutos.

Es importante encontrar una buena recompensa que sea deseable para la persona y solamente acompañe el usar el baño. Y si esto es la recompensa, vamos a decir que es un dulce, o tal vez es el darle acceso a un juego, sería bueno si lo puedes colocar en el baño en un estante alto para que puedas decir "si usas el inodoro, recibes esto." Pero esta recompensa solo se debe dar si usan el inodoro. Si la persona hace popó y ya conoces el periodo de tiempo que pasa antes de haga popó de nuevo, tal vez no necesites hacer que se siente el inodoro hasta que no llegue la hora o después de la comida. El orinar puede ser más impredecible pero si alguien orina ahora, no van a sentir la necesidad de orinar en los próximos minutos. Aprenderás por medio del ensayo y error.

Si la persona se accidenta, es importante asegurar que se cambie en el baño y que participe en el proceso de cambiarse la ropa. Mientras esto mantén la calma y dile “se orina y se hace popó en el inodoro.” Haz que la persona ayude con quitarse la ropa, la limpieza, el tirar los restos por el inodoro y con lavarse. Cuando veas señas del éxito y esto coordina con los datos de referencia entonces puedes empezar a incrementar los periodos de enseñanza. Quieres lograr que la persona inicie el proceso de ir al baño o de indicar que necesita usar el baño pero esto puede tomar tiempo.

Horarios visuales ayudan mucho porque los visuales son muy beneficiosos para personas con autismo. Un ejemplo de esto es de utilizar fotografías de la persona, caricaturas, o tal vez estos dibujos. Hay mucho que se puede bajar de la red. Quieres ilustrar todos los pasos en el proceso. Haz varias copias para poder revisarlas cuando no están en el baño. Dile, “primero hacemos esto, después hacemos esto.” Puedes ponerle un plástico y tenerlo en el baño también para poder enseñarle los próximos pasos. Algunas personas se inventan canciones o rimas y esto puede ayudar bastante.

Una herramienta útil es el uso de modelos. Si te sientes cómodo, deja que la persona te acompañe al baño y ensénale los pasos que tomas tu. También puede ayudar un hermano o una hermana o tal vez otro menor. Si esto no factible para tu familia, existen videos sobre cómo usar el baño. Esto puede ayudar también para que la persona tenga un modelo visual y sepa cómo hacerlo.

Es importante ser consistente y por eso es bueno comunicar tus prácticas con cada persona involucrada en la vida de la persona con autismo. Esto significa las personas en la escuela, otros terapeutas, familiares y amigos, y cuidadores. Puede ser útil tener un plan por escrito que detalla cada cuanto se usa el baño, como hacerlo, que hacer en caso de un accidente e información acerca de alguna recompensa para que todos coincidan. También incluye las palabras claves que utilizas. Sabemos que les gustan las rutinas y la consistencia a personas con autismo.

Hay muchos recursos disponibles para ayudar con el proceso de aprender usar el baño. De parte de Children’s Specialized Hospital, nos gustaría mucho asociarnos con usted. Puedes hablar con un maestro, un conductista, un terapeuta ocupacional ya que todas estas personas tienen habilidades especiales que pueden ayudar en el proceso de usar el baño. También hay muchos recursos en la red que son bastantes útiles.



A través de una asociación con Kohl’s Cares, Children’s Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención de salud.



[RWJBH.org/csh](http://RWJBH.org/csh)