



## Habilidades Para Usar el Baño

- Usar el baño independientemente es una habilidad que afecta la calidad de vida y la aceptación social. No poder usar el baño por sí mismo produce barreras sociales y previene participación en programas de recreación y puede impedir oportunidades laborales. Trabaja con maestros y terapeutas para desarrollar habilidades para usar el baño.
- Enseñar esta habilidad puede ser más fácil si una persona da señales que esta lista para aprenderla. Las señales incluyen mantenerse seco al menos una hora, poder seguir órdenes de un paso y entender el concepto de causa y efecto. El verse incómodo cuando esta mojado o defecado pueden no ser señal que una persona con TEA este listo para aprender a usar el baño debido a que muchos tienen sensaciones corporales reducidas.
- Comprométete a enseñar como se usa el baño; puede ser un reto pero vale la pena.
- Cuando te comprometes a enseñar como se usa el baño es importante que la persona con TEA utilice calzones en vez de pañales. La persona necesita reconocer la sensación de estar mojado o defecado; los pañales desechables previenen que la persona sienta esto.
- Uno de los métodos implica que la persona se sienta en el inodoro por períodos de dos minutos a la vez, con lapsos de 5 minutos entre sesiones de práctica. Escoge una hora en que sea más probable que la persona tenga que usar el baño. En estas horas, establece señales para acciones relacionadas con usar el baño.
- Encuentra una recompensa que la persona desee y que se asocie sólo con usar el baño. Asegúrate que esta recompensa este visible en el baño pero que no sea accesible. Esto indica que será una recompensa por usar el baño exitosamente.
- Si la persona se moja o se mancha, haz que él o ella participe en el proceso de cambiarse y limpiarse lo mas que pueda. Mantén la calma y recuérdale que el orín y las heces van en el inodoro. Haz que participe en quitarse la ropa, lavarse el cuerpo y las manos.
- Una vez que observes señales de éxito, estimula la iniciativa personal para usar el baño.
- Horarios visuales y gráficas pueden ser útiles para muchas personas con TEA. Un ejemplo de horario esta disponible en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness). Un horario laminado y expuesto en el baño puede servir como guía durante el proceso de aprender a usar el baño.
- Un herramienta útil es modelar habilidades deseadas para usar el baño. Un familiar de confianza puede llevar a la persona al baño y demostrar los pasos para usarlo. Si esto no da resultado, hay videos sobre el tema disponibles y se pueden utilizar como ayudas visuales.
- Es importante ser consistente. Comunícale a todas las personas involucradas en la vida de la persona con TEA que esta practicando para ir al baño solo(a). Esto incluye sus maestros, terapeutas, familiares, amigos y otros cuidadores. Es provechoso tener un plan escrito que detalle las habilidades actuales de la persona para usar el baño, que tanto usa el baño, los términos verbales que se utilizan, las recompensas y como manejar los accidentes.

