Cómo enseñar a usar el baño a un niño que está muy cómodo con el pañal.

Read this lesson in English

Qué es. Enseñar a usar el baño es enseñarle a un niño a hacer en el inodoro en lugar del pañal: sentir las ganas, llegar, hacer, y recibir algo bueno por hacerlo. Cuando un niño ha usado pañal por años, el pañal ha hecho ese trabajo tanto tiempo que se siente normal, privado y fácil, y el inodoro se siente como trabajo.

Por qué importa. El pañal no le pide nada al niño, así que mientras más tiempo hace el trabajo, menos razones hay para cambiar. Los pasos de abajo le dan una razón al inodoro y le quitan al pañal su comodidad con suavidad, un paso pequeño a la vez. Son los mismos pasos para una mamá o un papá en casa, un RBT (técnico de conducta registrado) en sesión y un BCBA (analista de conducta certificado) que escribe el plan.

EL MÉTODO

Cómo pasar del pañal al inodoro usted mismo, en ocho pasos.

1. **Primero, descarte el dolor.** Si le duele hacer popó, si la popó es dura, grande o tiene sangre, si la aguanta por días, o si ya no se mojaba y volvió a tener accidentes, vaya con el pediatra antes de empezar. El estreñimiento muchas veces está detrás de un niño que se aferra al pañal, y un niño que siente dolor se aferra a lo que se siente seguro.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

2. **Lleve el pañal al baño.** Desde hoy, todos los cambios son en el baño, de pie. El niño ayuda: se baja el pantalón, echa la popó del pañal al inodoro, baja el agua y le dice adiós. El baño se vuelve el lugar donde van la pipí y la popó.
3. **Ropa interior mientras está despierto.** Deje el pañal o el pull-up solo para dormir. La ropa interior se siente mojada y el pañal no, y esa sensación es la maestra que el pañal ha estado escondiendo. Los pull-ups de día se sienten como pañal, así que enseñan como pañal. ¿No quiere la ropa interior? Por unos días, póngasela encima del pañal, y después solo la ropa interior.
4. **Siéntelo con un reloj.** Cada 30 minutos al principio, y también al despertar, después de comer y de beber mucho, y antes de bañarse. Revise primero la ropa interior: si está seca, un elogio tranquilo. Después, de dos a tres minutos en el inodoro, con los pies en un banquito, un libro o una canción. Sin rogar y sin detenerlo a la fuerza: sentarse con calma también se gana un elogio. Unos tragos extra durante el día dan más oportunidades de éxito; nunca lo obligue a tomar mucho.
5. **Guarde un premio solo para el inodoro.** Escoja algo pequeño que de verdad quiera, como una calcomanía, un bocado de algo rico, un juguete o un video corto, y que solo lo reciba cuando la pipí o la popó cae en el inodoro. Déselo en pocos segundos, con un elogio grande y corto: «¡Pipí en el baño! ¡Sí!» ¿No sabe qué le gusta de verdad? Use la entrevista para familias.
6. **Accidentes: con calma y sin drama.** Diga una vez: «La pipí va en el baño». El niño ayuda: la ropa mojada al cesto, ropa interior limpia. Sin regaños, sin vergüenza, sin sermones. Y de vuelta al reloj.
7. **¿Solo hace popó en el pañal? No se lo quite de golpe; acérquelo al inodoro.** Cinco pasos pequeños, abajo. Esta parte puede tomar semanas, y es normal.
8. **Anótelo todo, y alargue el reloj.** Cada sentada, cada éxito y cada accidente van en el registro. En unos días verá a qué horas pasan los accidentes: ponga una sentada justo antes de esas horas. Cuando la mayoría de las sentadas terminen en éxito, alargue el reloj de 30 a 45, a 60, y luego a 90 minutos. Cuando empiece a avisarle o a ir solo, esa es la meta: celébrelo más que nada.

Lo comprobado, y lo que es criterio. Comprobado: ropa interior en lugar de pañal durante el día, sentadas con horario y un premio inmediato por hacer en el inodoro son

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

el centro del entrenamiento conductual para usar el baño, desde el primer programa rápido (Azrin y Foxx, 1971) hasta programas escolares para niños autistas y niños con retrasos del desarrollo (Cocchiola y colegas, 2012). Criterio profesional, no reglas: retirar el pañal de la popó paso a paso, empezar con un reloj de 30 minutos, y cuándo pedir ayuda. Y una regla para todos: mamá, papá, abuelos, el RBT y la escuela usan las mismas palabras, el mismo reloj y el mismo premio.

EL PASO DE LA POPÓ

Hace pipí en el inodoro, pero quiere el pañal para la popó.

Es muy común. Quitarle el pañal puede terminar en que aguante la popó, lo que duele, y eso hace que la aguante más. Así que, en lugar de quitarlo, acerque el pañal al inodoro, un paso a la vez. Los analistas de conducta le llaman **moldeamiento**: llegar a una meta con pasos pequeños que el niño ya puede hacer.

1. **Pañal puesto, en el baño.** Cuando pida el pañal para hacer popó, déselo, y la popó pasa en el baño.
2. **Pañal puesto, sentado en el inodoro.**
3. **Pañal flojo, sentado en el inodoro.**
4. **Pañal abierto, o con un hoyo cortado, sentado en el inodoro,** para que la popó caiga en el inodoro.
5. **Sin pañal.** Popó en el inodoro, y la celebración más grande de todo el plan.

Quédese en un paso hasta que haga popó ahí con calma dos o tres veces, y luego suba uno. Si un paso trae de vuelta el aguantarse o el llanto, regrese un paso por unos días. Si la popó es dura o duele, o la aguanta por días, llame al pediatra.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Criterio, no regla. Estos cinco pasos son una forma común de retirar el pañal. Un BCBA que conoce a su hijo puede ajustarlos de otra manera.

EJEMPLO RESUELTO

Leo y el pañal que tanto quería.

Ejemplo inventado. El niño, la familia y los días de abajo son inventados para mostrar el método.

Leo tiene cuatro años. Ha usado pañal toda la vida, se esconde detrás del sillón para hacer popó y dice «no baño» cada vez que se lo piden. Su pediatra no encuentra estreñimiento. Su mamá guarda una sola cosa para el inodoro: un video corto de su tren favorito.

Cuándo	Qué pasó
Día 1	Ropa interior desde el desayuno; pañal solo para la siesta y la noche. 14 sentadas, 1 pipí en el inodoro (el video del tren enseguida), 5 accidentes. Mamá mantiene la calma; Leo lleva su ropa mojada al cesto.
Día 4	14 sentadas, 5 pipís en el inodoro, 2 accidentes, los dos cerca de las 10:30. Mamá pone una sentada a las 10:15.
Semana 2	El reloj pasa a 45 minutos; casi todos los días está seco. La popó sigue solo en el pañal, ahora solo en el baño.
Semana 4	Hace popó sentado en el inodoro con el pañal puesto. Siguiente paso: un hoyo en el pañal.
Semana 6	Popó en el inodoro, sin pañal. Pañal solo de noche.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Lo que funcionó: el inodoro siempre valió la pena, el pañal dejó de ser cómodo un paso pequeño a la vez, y nadie hizo de los accidentes un gran problema.

PARA RBT Y BCBA

Cómo llevarlo como programa.

- **Primero, entrene a la familia.** El baño se aprende en casa, todo el día, así que la familia lo lleva. Enséñelo en cuatro pasos: explicar, mostrar, practicar mientras usted observa, y dar retroalimentación (la lección).
- **Tome datos en cada sentada:** la revisión de seco, pipí o popó en el inodoro, accidentes, y si pidió ir. El registro de abajo tiene una columna para cada uno.
- **Grafique dos líneas por día:** veces en el inodoro, y accidentes (cómo dibujarla a mano).
- **Cambie una cosa a la vez,** con una línea de cambio de fase, para que la gráfica muestre qué funcionó.
- **Escriba la meta para que un extraño la pueda medir** (cómo), y fije los criterios con la familia.

ERRORES QUE CONVIENE EVITAR

Lo que frena el aprendizaje del baño.

- Volver al pañal de día después de un mal día. Le enseña que aguantar trae de vuelta el pañal.
- Pull-ups todo el día. Se sienten como pañal, así que enseñan como pañal.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

- Preguntar «¿Tienes ganas?». La respuesta casi siempre es no. Diga «Hora del baño» y vayan.
- Sentadas largas, de diez minutos o más, o detener al niño en el inodoro. El inodoro se vuelve un castigo.
- Regañar o avergonzar por los accidentes. Enseña a esconderse, no a usar el baño.
- Un premio que puede tener en cualquier otro momento, o que llega mucho después. Úselo solo para el inodoro, y déselo enseguida.

PRACTIQUE

Una pregunta, y después la respuesta.

Un caso inventado: el registro de Ava muestra accidentes a las 9:40, 9:45 y 9:35, tres días seguidos. Sus sentadas son a las 9:00 y a las 10:00. ¿Qué cambia?

▼ Ver la respuesta, y por qué

Agregue una sentada como a las 9:25, justo antes de la hora en que suelen pasar los accidentes, y dé su premio en cuanto haga. Por qué: el registro muestra cuándo suele ir su cuerpo. Sentarla justo antes es la mejor oportunidad de tener un éxito que premiar.

Para guardar

El registro para aprender a usar el baño: imprímalo, llénelo, léalo.

DRAGEN ACADEMY · REGISTRO PARA APRENDER A USAR EL BAÑO · DRAGEN.CLOUD

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Niño o niña: _____ Premio guardado para el inodoro: _____

Sentarlo cada ____ minutos

Fecha	Hora	¿Seco al revisar?	Sentado (min)	En el inodoro (pipí / popó)	Accidente (pipí / popó)	¿Pidió ir solo?	Notas
9/23	9:30	sí	3	pipí	—	no	Fila de ejemplo inventada

DÓNDE AYUDA DRAGEN

Cuando el registro en papel ya cansa.

Todo lo de arriba es gratis, y para muchas familias es todo lo que necesitan. Hable con su pediatra y con el BCBA de su hijo si dos o tres semanas de práctica

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

constante no traen avances, si su hijo le tiene miedo al inodoro, o si aguanta la popó por días.

Si prefiere tocar la pantalla en lugar de escribir, DRAGENfamily anota cada sentada, cada éxito y cada accidente en el momento, y le muestra las últimas dos semanas en una gráfica, en su propia computadora en casa.

FUENTE

De dónde viene esto.

Azrin y Foxx (1971), *Journal of Applied Behavior Analysis*, 4, 89–99: sentadas con horario y un premio inmediato por hacer en el inodoro. Cocchiola, Martino, Dwyer y Demezzo (2012), *Behavior Analysis in Practice*, 5(2), 60–64: ropa interior, sentadas con horario y premios, usados en la escuela con niños autistas y niños con retrasos del desarrollo. Kroeger y Sorensen (2010), *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 556–567: la familia lleva el programa en casa. Greer, Neidert y Dozier (2016), *Journal of Applied Behavior Analysis*, 49, 69–84: los pasos comunes, probados uno por uno con niños pequeños.

Los ejemplos de esta página son inventados. No contienen información de ningún cliente, alumno ni familia. Esta lección enseña un método; no reemplaza a su pediatra, a su BCBA ni a su programa.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-toilet-training-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.