



# Haciendo la Vida Más Fácil

Por: Pamelazita Buschbacher, Ed.D.

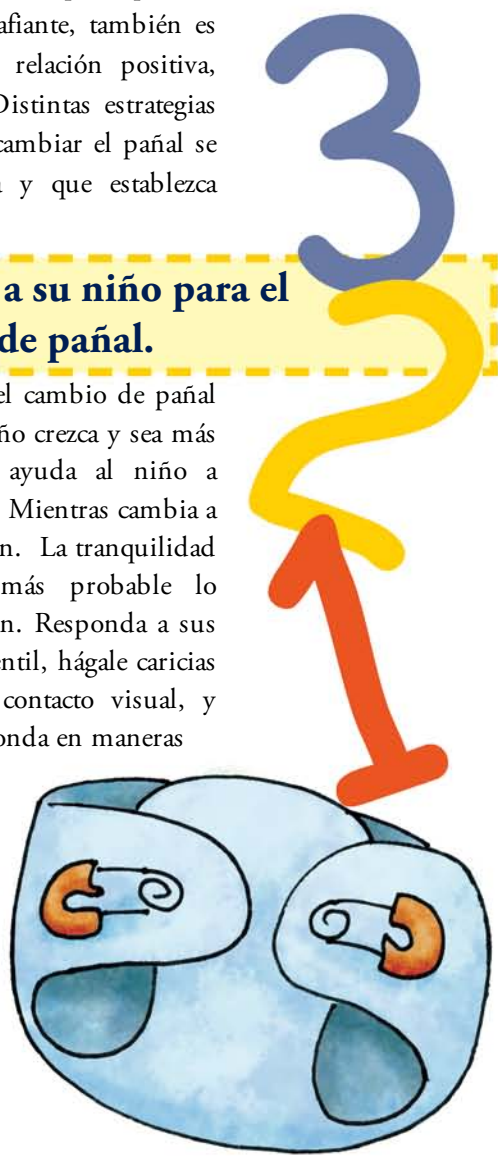
Ilustrado por: Sarah I. Pérez

## Cambiando el Pañal

Para muchas familias, el cambiar el pañal de su niño puede convertirse en una gran batalla. Esta rutina es una que a menudo no puede ser tan programada o predecible como las demás actividades. A menudo es desagradable para los adultos y no es una actividad que los niños disfrutan. A medida que su niño crece y es más móvil y más interesado con interactuar con su mundo, el cambiar su pañal puede hacerse más difícil. Si bien puede resultar desafiante, también es una oportunidad para establecer una relación positiva, responsiva y nutritiva con su niño. Distintas estrategias comprobadas pueden ayudar a que el cambiar el pañal se convierta en una experiencia positiva y que establezca relaciones para ambos.

**Consejo:** Prepare a su niño para el cambio de pañal.

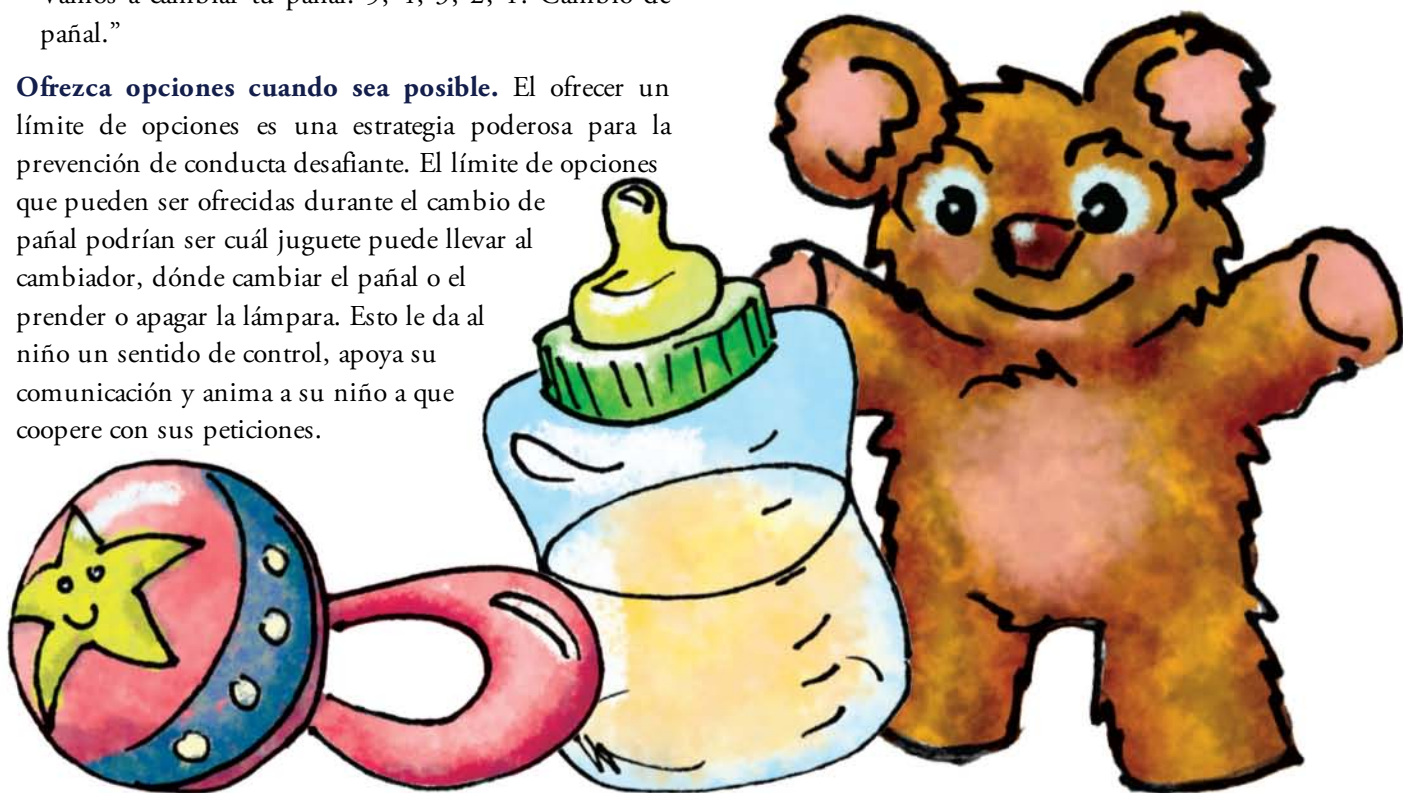
Desarrolle una rutina predecible para el cambio de pañal que pueda cambiar a medida que su niño crezca y sea más independiente y móvil. Una rutina ayuda al niño a comprender que sucederá y que esperar. Mientras cambia a su niño, dele a su niño toda su atención. La tranquilidad de su voz y comportamiento lo más probable lo tranquilizará y fomentará su cooperación. Responda a sus sonidos e interacciones con un toque gentil, hágale caricias con su nariz debajo de la barbilla, contacto visual, y sonidos y palabras reconfortantes. Responda en maneras que usted sepa que tranquilice a su bebé y que ambos disfruten. Los bebés y los infantes prosperan de la predictibilidad y aprenden de la repetición. Les gusta y necesitan saber que sucederá después. Las siguientes son estrategias que le ayudarán a su niño ha aprender a cooperar con la rutina del cambio de pañal.



- **Ofrezca un aviso de transición.** La mayoría de los niños necesitan ayuda para hacer la transición de una actividad a otra especialmente cuando están involucrados en una actividad la cual les resulta agradable. Es difícil para un niño el ir de una actividad de la cual está disfrutando a una que no le agrada.
- Podría intentar darle un **aviso verbal** y decir, “Tommy, creo que es hora de cambiarte el pañal. Te lo cambiaremos en cinco minutos. ¿Ok?”
- Otra estrategia de transición es la de **fixar un cronómetro** y cuando el cronómetro suene, es hora de cambiarte el pañal. Por ejemplo, puede ajustar el cronómetro para cinco minutos y avisarle a su niño que cuando suene la campana será tiempo para cambiar su pañal. Recuérdele a medida que se acerque la hora. Podría decir, “Mira, Mason, 2 minutos más, y después podremos cambiar tu pañal.” Puede utilizar un cronómetro de cocina para ayudar a su niño o puede adquirir un cronómetro visual que muestre la cuenta regresiva (el docente o terapeuta de su niño podría decirle donde podría adquirir dicho cronómetro).
- Podría utilizar una estrategia de **cuenta regresiva o una cuenta ascendente** y hacer un juego de la transición. Podría decir, “Hmm, alguien tiene popó en el pañal. ¿Quién podrá ser? Creo que es Sammy. Vamos a cambiar tu pañal. 5, 4, 3, 2, 1. Cambio de pañal.”
- **Ofrezca opciones cuando sea posible.** El ofrecer un límite de opciones es una estrategia poderosa para la prevención de conducta desafiante. El límite de opciones que pueden ser ofrecidas durante el cambio de pañal podrían ser cuál juguete puede llevar al cambiador, dónde cambiar el pañal o el prender o apagar la lámpara. Esto le da al niño un sentido de control, apoya su comunicación y anima a su niño a que coopere con sus peticiones.

El ofrecer un límite de opciones (2 ó 3) frente a varios previene a que su niño se enfrasque en un juego donde usted está ofreciendo cosa tras cosa y su niño sigue diciendo “ese no.” Su hijo puede elegir quien lo cambie (Papi o Nana), donde lo cambien (en el piso o en el sillón), o que sostener (el pañal, toallitas húmedas o chupón). Usted le puede comunicar las opciones al niño utilizando palabras, retratos o mostrándole el objeto. Cuando ofrezca las opciones presentando los objetos, retratos o lenguaje de señas, dígame cuáles son las opciones además de mostrárselas (aun si su niño cuenta con una deficiencia auditiva).

- **Simpatice con los sentimientos de su hijo.** Si su niño le hace mala cara, y le dice “ahora no. Mami,” la ignora, grita o huye de usted, dele un calificativo de cómo se estará sintiendo su hijo y continúe con el cambio de pañal. Podría decir, “Te vez triste (enojado). Sé que quieres salir a jugar. Ten, sostén tu cobijita. Primero, cambiaremos tu pañal. Después podemos salir a jugar.” Su empatía le ayudará a su hijo a comprender que usted respeta la manera en que se está sintiendo pero que aun es necesario cambiar su pañal.
- **Utilice o permita que su niño elija (con opciones limitadas) un objeto de transición.** Esto es algo (ej. pañal, libro, cobijita, biberón, etc.) que el niño puede llevar con él para sostener o beber (ej. chupón, biberón) durante el proceso del cambio de pañal.



- **Asegúrese de que la transición sea sin problemas** y fomente la cooperación de su niño al hacerle saber lo que sucederá después de que le cambie el pañal utilizando el comentario **“Primero..., Después...”** Podría decir, “Primero cambiaremos el pañal de Micah. Después podemos salir a jugar.”
- **Muchos padres han encontrado éxito utilizando una imagen para cada paso de la rutina** utilizando retratos o imágenes predeterminadas. Los pasos pueden verse algo como se muestra a continuación para cambiar el pañal de Micah. Para cada paso, la palabra subrayada debe ser representada por un retrato o imagen.

1. Tomar 1 <u>pañal</u> . 	2. Tomar las <u>toallas húmedas</u> . 
3. <u>Acuéstate</u> . 	4. Qúitate los <u>pantalones</u> . 
5. Fuera <u>pañal sucio</u> . 	6. <u>Te limpiamos</u> . 
7. Ponemos el <u>pañal</u> . 	8. Ponemos el <u>pantalón</u> . 

9. Terminamos de cambiarte el pañal. (cara feliz)



Esto no solamente explica el proceso a su niño, sino que también asegura que los demás (abuelos, niñeras, etc.) llevarán a cabo la rutina de una manera similar y predecible. Para los niños que no pueden ver las imágenes, podría utilizar un objeto o palabras para guiarlo a través del proceso.

- **Deje que su niño le ayude.** Puede pedirle a su niño que ayude como “¿Puedes elevar los pies? ¿Sostienes el pañal por mami? ¿Abres el talco por mí?”
- **Anime a su niño a que sea un ayudante en la rutina.** La participación activa durante el proceso edifica la confianza, independencia y habilidades para resolver problemas de sus hijos. Podría decir, “Shelby, hora de cambiar tu pañal. Por favor ayúdame a encontrar lo que necesitamos. Hmm, ¿Dónde tenemos los pañales? (espere) O sí. Gracias. Ahora necesitamos las toallitas húmedas. Eres un gran ayudante. Gracias.”

## **Consejo:** Minimice el movimiento indeseado

Algunos niños llegan a ser muy activos durante el cambio de pañal. Cuando se manean o resisten, los pone en peligro de caerse del cambiador y dificulta realizar la rutina. Se sugieren las siguientes estrategias para evitar que su niño se menea por todos lados.

- **Reduzca las distracciones en el área de cambio.** Una mascota o los demás jugando alrededor del niño lo hace querer levantarse y para unirse a la diversión.
- **Describe lo que está de manera divertida.** Puede hacer esto con una canción. Podría cantar, “Ésta es la manera en que cambiamos el tu pañal” (al ritmo de “Ésta es la manera en que lavamos la ropa”) o utilice alguna otra melodía que sea alegre. Podría utilizar declaraciones de “Primero..., Después...” Podría decir, “Primero te quitamos el overol. Después te quitamos el pañal sucio...” etc.

- **Utilice distracciones interesantes.** Ría y comente sobre estos a medida que le cambie el pañal a su niño.
  - Podría jugar dónde estoy, cantar su canción favorita, su actividad favorita con los dedos (ej. “la itsi bitsi araña”).
  - Utilice un juguete (ej. binoculares, peluches, etc.).
  - Utilice calcomanías – uno en cada mano del niño.
- **Planee una actividad o evento preferido** que venga después del cambio de pañal.

**Consejo:** Hable con su niño sobre sus temores.

Los niños necesitan escuchar de manera concreta lo que han hecho bien. Podría decir, “Gracias por ser un niño tan grande. Realmente me ayudaste a cambiarte el pañal.” O “Ya no hay más pañal sucio. ¡Lo hicimos!” Para los niños mayores, utilice consecuencias naturales, tales como, “¡Ahora tú trasero estará limpio y no se sentirá adolorido!” O “Ahora puedes ponerte el pantalón y salir, porque ya estás seco!”

Para cerrar, por favor recuerde que un equipo de profesionales que los apoyan a usted y a su niño tendrá ideas específicas adicionales sobre cómo ayudar a su niño. ¡No se le olvide preguntarles! El logopeda, terapeuta físico, maestro de su hijo u otro profesional podrá ser capaz de ayudarlo a pensar sobre la mejor manera de ayudar a su niño con las rutinas diarias y las actividades comunitarias. Si su niño muestra una conducta desafiante persistente durante estas actividades, debe preguntar a los profesionales que trabajan con usted a que le ayuden a desarrollar un plan de apoyo que le brindarán estrategias más específicas para prevenir la conducta desafiante y ayudar a su niño a desarrollar nuevas aptitudes sociales y de comunicación.



# *Haciendo la Vida Más Fácil: Cambiando el Pañal*

## **1. Prepare a su niño para el cambio de pañal.**

- ★ Utilice un **aviso de transición** (verbal, cronómetro, cuenta regresiva o ascendente).
- ★ Ofrezca **opciones** (quién, dónde, cuándo).
- ★ **Simpatice con los sentimientos de su hijo.**
- ★ Ofrezca un **objeto de transición**.
- ★ Utilice declaraciones "Primero... Después..."
- ★ Utilice **imágenes** para el paso a paso.
- ★ Fomente que su niño sea un ayudante.

## **2. Cambie el pañal.**

- ★ **Reduzca las distracciones en el cuarto.**
- ★ **Describa lo que está haciendo en una manera divertida (ej. cantar, invente una rima).**
- ★ Deje que su niño le ayude.
- ★ Utilice declaraciones "Primero... Después."
- ★ Utilice distracciones interesantes (juguetes, calcomanías, libros, etc.).
- ★ Diga "Listo" al final del proceso.
- ★ **Planee algo que tanto usted como su niño disfruten cuando hayan terminados.**

*¡Celebre los éxitos de su hijo a lo largo del camino!*