



La hora del baño puede ser uno de los momentos más estresantes del día para los padres y los niños. Los padres a menudo tienen dificultades en asegurarse de que sus hijos están a salvo y limpios en un plazo razonable de tiempo, y los niños a menudo se resisten por completo la hora del baño. Sin embargo, bañarse así mismo de manera segura es una habilidad del desarrollo importante que los niños aprendan a medida que se vuelven más independientes.

Los siguientes consejos son de profesionales de terapia ocupacional pediátricos que tienen experiencia ayudando a padres y cuidadores estableciendo rutinas de tiempo de baño que sean de manera segura, divertida y productiva.

### Si usted desea:

Sea tan seguro como sea posible durante la hora del baño.

### Considere estos consejos de actividad:

- Nunca deje al niño (a) solo en la bañera. Lo mejor es estar al alcance para evitar accidentes. Limpie cualquier derrame de agua tan pronto le sea posible y asegúrese de que el jabón no se queda en el suelo para evitar resbalones.
- La temperatura del agua siempre debe ser examinada para evitar quemaduras. Coloque la parte superior de su mano en la corriente de agua para asegurarse de que no esté demasiado caliente o demasiado fría, ya que esta parte de su mano es más sensible que la palma de su mano.
- Cubra el grifo con un fideo de espuma o con un cubierto para grifo para evitar lesiones si el niño se golpea contra ella, y utilice tapetes antideslizantes dentro y fuera de la bañera o la ducha.
- Use una bañera de bebé para los bebés y niños pequeños. Asegúrese de que su niño está por debajo de los límites de peso máximo de la bañera en particular (esta información está en la etiqueta).
- Antes de la hora de bañarse, obtenga todo lo que necesita, incluyendo pijamas, toallas y jabón.
- Anime a su hijo para que ayude a organizar estos artículos, eso le enseñara acerca de la responsabilidad y la importancia de planificar con anticipación. Al permitir que su hijo seleccione la toalla, pijamas, juguetes, etc., él o ella se sentirá incluido, mientras que desarrolla la habilidad de tomar decisiones y de cooperación. También evita situaciones como una toalla olvidada, lo que deja un niño frío y húmedo (y le quita la diversión de la hora de bañarse!).

Prepare al niño para un baño productivo.

## Si usted desea:

## Considere estos consejos de actividad:

Como afrontar el miedo al agua.

- Algunos niños le tienen miedo al sonido del agua corriendo. Usted puede ayudar a reducir este miedo llenando la bañera con agua antes de que el niño entra en el cuarto de baño.
- Algunos niños tienen miedo de ser tragados por el desagüe. Haga que su niño le ayude a llenar la bañera y que bañe un juguete o una muñeca a prueba de agua. Cuando haya terminado, deje el juguete en el agua y destape el desagüe. Juntos observan que el juguete no fue succionado. Recuérdele a su hijo que él o ella es mucho más grande que el juguete!
- Anime a los niños a jugar y poner sus rostros en el agua y también soplar burbujas de agua, con la supervisión de un adulto.
- Póngase tu traje de baño y entre en la bañera con su hijo. Usted le puede enseñar que no hay nada que temer durante la hora de bañarse.

Haga la hora del baño divertido.

- Déle a los niños tiempo para poner sus manos en el agua del fregadero para prepararse para la hora de bañarse y que aprendan que el juego con agua puede ser divertido.
- Los niños no necesitan juguetes de baño de lujo para pasar un buen rato. Muchos artículos de la cocina hacen estupendos juguetes, como el uso de una taza de medir como cubo de agua.
- Cambie los juguetes de baño para que los niños no se cansan de los mismos.

Enséñele a los niños cómo bañarse.

- Pídales a los niños que le den a un juguete de plástico (una muñeca o un animal) un baño para que puedan practicar las habilidades de limpieza y aseo personal.
- Anime a los niños que se laven mientras cantan los nombres de las partes del cuerpo en voz alta, creando una canción entera según van añadiendo más partes del cuerpo.

## ¿Necesitas más información?

Los terapeutas ocupacionales pediátricos promueven la participación de todos los niños y sus familias en las actividades cotidianas (ocupaciones), incluyendo rutinas de la hora del baño. Cuando hay un área en particular de preocupación, el profesional de terapia ocupacional puede crear una estrategia individualizada basada en el niño, y las necesidades específicas de cada familia. Una serie de hojas informativas para las familias está disponible a través de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional en [www.aota.org](http://www.aota.org)

Puede encontrar información adicional a través de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional en [www.aota.org](http://www.aota.org).

*Desarrollado por Joy Doll, OTD, OTR / L, y Christa Pumerantz para la Asociación Americana de Terapia Ocupacional.*

*Editado por: Hector L. Borrero, MBA, OTR/L, CAPS*

---

Terapia ocupacional es un servicio de salud, rehabilitación y educación que ayuda a las personas a través del ciclo de vida a participar en las cosas que quieren y necesitan hacer mediante el uso terapéutico de actividades cotidianas (ocupación).

Derechos de autor © 2011 por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional. Este material puede ser copiado y distribuido para uso personal o educativo sin consentimiento escrito. Para todos los otros usos, comuníquese con [copyright@aota.org](mailto:copyright@aota.org).