

Información para padres  
de niños en edad escolar

## Desarrollar buenos hábitos para usar el baño



**Los niños sanos deben aprender cómo cuidar sus cuerpos. Es importante que usted entienda cómo enseñar a su hijo buenos hábitos para usar el baño y qué deben hacer si se presenta algún problema.**

Su hijo debe orinar por lo menos a cada cuatro horas mientras está despierto.

Si su hijo orina mucho (cada 30 minutos o menos) o se queja de ardor o dolor, consulte a un doctor o enfermera. Su hijo puede tener una infección.

Enseñe a sus hijas a limpiarse después de orinar de adelante hacia atrás. Esto ayuda evitar infecciones urinarias.

Enseñe a sus hijos e hijas a limpiarse después de defecar.

Es normal que los niños defequen tres o cuatro veces en un día. También es normal que su hijo no defeque por tres o cuatro días. Es normal mientras que el excremento sea suave y fácil de pasar.

Si el excremento de su hijo es líquido (diarrea), especialmente si él o ella también tiene fiebre, calambres o simplemente se siente mal, él / ella debe ver a un doctor o una enfermera. Si su hijo tiene excremento líquido (diarrea) sin fiebre o calambres, y la diarrea no se mejora

dentro de 24 horas, llame al doctor de su hijo o a la enfermera.

Si su hijo tiene excremento duro/largo que es difícil de pasar, puede que esté estreñido. Darle más agua, jugo, frutas secas y comidas integrales muchas veces ayuda dentro de 1 a 2 días.

Asegúrese de que su hijo tenga un lugar donde pueda intentar defecar cada día en privado. Muchas veces esto es más fácil después de una comida.

Si su hijo(a) sangra un poquito después de pasar un excremento duro, puede haberse lastimado el recto, pero se curará solo. Si su hijo sangra mucho (el círculo de sangre en su ropa interior mide más de una pulgada), o si su hijo(a) sangra cada vez que defeca, hable con el doctor de su hijo(a) o con la enfermera.

Si su hijo(a) tiene lombrices en el excremento, hable con el doctor de su hijo(a) o con la enfermera.

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Enfermera de la escuela \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la escuela (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_



Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.*

<http://www.scdhec.gov/health/mch/wcs>