

Senderos de transición: Cómo enseñar a su hijo adolescente buenos hábitos de higiene.

Las siguientes recomendaciones ayudarán a su hijo adolescente a usar el baño por sí solo para su aseo personal. Esto significa que el padre o la persona encargada de su cuidado estará **fuera** del baño.

Seguridad en el baño

- Guarde los medicamentos del baño bajo llave.
- Instale barras de apoyo en la bañera para que su hijo pueda usarlos al levantarse o agacharse.
- Ponga un tapete o alfombra de baño antideslizante en la bañera para evitar accidentes.
- Si su hijo ya es casi adulto, use un monitor de bebés para escuchar lo que está pasando dentro del baño.
- Cierre la puerta del baño sin seguro o déjela un poco abierta por si ocurre una emergencia.

Otras sugerencias

- Si su hijo es sensible al agua, trate de instalar un cabezal de ducha (o regadera) de lluvia para que el agua caiga con menos fuerza.
- Con una ducha (o regadera) de mano puede controlar la dirección del agua.
- Son mejores los grifos de agua que se abren y se cierran empujándolos y jalándolos que los que hay que girar.
- Use marcas para ayudar a su hijo a distinguir el agua fría de la caliente. Podría usar donas o elásticos para el cabello: rojo para el agua caliente y azul para la fría. O un marcador rojo y uno azul para escribir CALIENTE y FRÍO.
- Haga una lista o use imágenes para tareas como:
 - usar la taza;
 - lavarse las manos;
 - cepillarse los dientes;
 - bañarse o tomar una ducha.

Ponga la lista en el baño para que su hijo pueda verla mientras realiza las tareas.

- Use botellas pequeñas para el jabón, el gel, el champú o el acondicionador. Póngales la cantidad exacta para una ducha o baño, y numérelas para que su hijo sepa en qué orden debe usar cada una.
 - Use una cuchara para medir la cantidad de jabón y de acondicionador. Ponga todas las botellas en una canasta que sea solo para su hijo.

- Cómprele productos que le gusten (hay quienes los prefieren con aroma y otros sin aroma). Déjelo escoger el producto que más le guste.
- Enséñele a enjuagarse hasta se vaya toda la espuma por el drenaje.
- Use un cronómetro para enseñarle cuánto tiempo debe tardar en cada paso.
- Ponga música para indicarle que ha llegado el momento de terminar la ducha.
- Instale un espejo en la ducha o tina para que pueda verse y limpiarse mejor.
- Use un horario. A veces, ducharse a la misma hora todos los días es mejor para crear hábitos que a diferentes horas o solo ciertos días.
- Puede usar champú seco entre ducha y ducha.