

Información para padres  
de niños en edad escolar

## Mojar la cama



### ¿Mojar algunas veces su niño la cama mientras duerme? Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño.

Para la edad de 6 años la mayoría de los niños tienen el cuerpo lo suficientemente maduro para dormir toda la noche sin orinarse en la cama. Algunos niños, especialmente varones, pueden continuar orinándose en la cama hasta la adolescencia.

Déle a su niño muchas bebidas saludables durante la primera parte del día (agua, jugos de frutas, leche). Unas 2 horas antes de la hora de acostarse, limite la cantidad de bebidas que su niño toma. Si le da jugos de frutas, escoja jugos puros en lugar de jugos azucarados o cocteles de jugos de frutas. Mientras que los jugos puros y las bebidas azucaradas con sabor a fruta pueden tener la misma cantidad de calorías, su niño ingerirá más vitaminas y nutrientes y menos aditivos si toma jugo puro.

Durante el día, anime a su niño a aguantar 1 ½ a 2 horas entre las visitas al baño. Esto posiblemente ayuda a que la vejiga del niño se agrande. Su niño necesita orinar al menos cada 4 horas.

Anime a su niño a orinar justo antes de acostarse. Asegúrese de que su niño pueda ir al baño sólo y en forma fácil y segura durante la noche.

Enséñele a su niño a cambiarse la ropa mojada y la ropa de cama. Los niños pequeños seguirán necesitando ayuda para cambiar la ropa de cama. Usted puede usar una sábana de plástico debajo de las sábanas regulares para mantener el colchón seco.

No regañe o castigue a su hijo y no lo haga sentir mal porque ha mojado la cama. Los niños no mojan la cama a propósito.

Si después de un mes de haber seguido estos consejos su niño sigue mojando la cama, llévelo al médico o enfermera practicante.

Si su niño no se orinaba en la cama antes, pero comenzó a hacerlo hace poco tiempo, llévelo al médico o enfermera practicante. Mojar la cama es a veces una señal de que su niño tiene otro problema.

Nombre del niño \_\_\_\_\_

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

Fecha \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

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

