

10 SÍES EN ENURESIS

1. MÁS DE 5 AÑOS

Acude al pediatra si tu hijo tiene más de 5 años y sigue mojando la cama.



6. HABLAR

Habla con normalidad de su trastorno, igual que tratarías cualquier otro problema físico ajeno a su control.



2. CALENDARIO

Rellena tanto el calendario como el diario miccional.



7. RAPIDEZ

Actúa a tiempo, solo el 15% de los casos se resuelven espontáneamente.



3. HEREDITARIA

Pregunta si hay algún enurético en tu familia, porque la enuresis puede ser hereditaria.



8. ÁNIMO

Premia sus éxitos en las noches secas. Es importante que esté animado para lograr su objetivo.



4. HORARIO

Establece un horario miccional diurno para evitar los escapes.



9. COLABORACIÓN

Apóyale para hacer seguimiento de todo lo que diga el médico y anímale a participar en el cambio de sábanas y pijama. Su motivación es fundamental.



5. ORINAR

Haz que orine justo antes de acostarse para vaciar la vejiga.



10. CARIÑO

Y, siempre, siempre, dale mucho cariño. Con tu ayuda solucionará su trastorno.



10 NOES EN ENURESIS

1. NO PRESIÓN

No le presiones para evitar sentimientos negativos.



6. PAÑAL

No alargues el uso del pañal, es contraproducente para los futuros escapes.



2. SINCERIDAD

No intentes engañarle u ocultar el problema. El niño debe entender su situación.



7. SUEÑO

No le despiertes por la noche para que orine: no conseguirás nada y es peor para su descanso.



3. IMPORTANCIA

No minimices el trastorno, la enuresis puede ser síntoma de enfermedades más graves.



8. CASTIGO

No le regañes ni pierdas la calma. Es algo que no puede controlar y afecta a su autoestima.



4. ESCASEZ LÍQUIDOS

No dejes que consuma líquidos en exceso por la noche para no sobrecargar la vejiga, es mejor que beba más durante el día.



9. DISCRECIÓN

No le avergüences ante amigos o familia.



5. REDUCE LA CENA

No prepares cena abundante.



10. SEGURIDAD

No le obligues a dormir fuera de casa si no quiere, necesita sentirse seguro.

