

📖 CUENTOS

Los [cuentos infantiles](#) son una buena herramienta que podemos usar para lograr que los niños entiendan muchas cosas, como por ejemplo, [la enuresis](#).

Con humor, [dibujos](#) y distintas aventuras, los niños pueden entender qué es lo que le sucede y cómo tiene que actuar. A través de su [imaginación y fantasía](#), los niños pueden superar, de una forma amena y divertida, problemas como la [incontinencia urinaria](#). La lectura de estos cuentos pueden [reforzar la autoestima](#), la confianza y la [seguridad](#) en los niños y animarles a que sigan el [tratamiento de la enuresis](#).

¡Caca! Baxter, Incola. Barcelona: Timus Mas, 2003

¡Ya no llevo pañales! Denou, violeta. Barcelona. Timus Mas, 2004

¡Fuera pañales! Watt, Fiona. Londres. Usborne, 2002

¿Y después de los pañales? Borgardt, Marianne. Barcelona. Timus Mas, 2006

¡Pipi en la hierba! Bonnio, Magali. Barcelona: Corimbo, 2002.

PARA SABER MÁS...

📖 <http://mojarlacama.es/que-es-la-enuresis/>

📖 http://www.educa.madrid.org/cms_tools/files/cf9cc2e0-69e4-4ae3-8edc-4d42453dfc86/controldelpis.pdf

📖 <http://www.guiainfantil.com/enuresis/cuentos-infantiles-enuresis.htm>



¿QUÉ ES LA ENEURESIS?

Es la falta de control de la emisión de orina mas allá de los 4 años durante el día y de los 6 años durante la noche, provocando en el niño un malestar importante en su vida cotidiana.

La "enuresis" puede ser primaria, si nunca ha habido control; o secundaria, cuando el niño ha controlado el pis durante tres meses seguidos.

La enuresis secundaria suele estar más relacionada con cambios en la vida familiar o algún acontecimiento estresante en la vida del niño.

factores que pueden predisponer

- algún **problema físico**: una vejiga pequeña o de musculatura débil. Es lo primero que habría que averiguar.
- **iniciar demasiado tarde el hábito** del control del pipí; una vez pasada la edad óptima, alrededor de los 2 años, es más difícil.
- **circunstancias críticas emocionalmente** (factor psicológico): nacimiento de un nuevo hermanito,...
- **factor hereditario**: es frecuente que alguien de la familia haya tenido el mismo problema; si es así, es conveniente explicárselo al niño para darle seguridad.
- un **ciclo del sueño muy profundo** que le impide recibir el aviso de "vejiga llena".
- padecer **algún otro trastorno** al que la enuresis va **asociado**.

QUE NO DEBEMOS HACER

- **La enuresis no depende de la voluntad del niño**, sino que se trata de un retardo para alcanzar el control de la micción. Evite cualquier tipo de reproche, burla o castigo.
- **No ponga pañales a su hijo**. El niño al no sentirse mojado se "acomodará" al problema y la enuresis se mantendrá por más tiempo.
- **No restrinja al niño la ingestión de agua**. Además de ser molesto para el niño, le privará de las sensaciones y mecanismos necesarios para conseguir un control total de esfínteres.
- **No levante a su hijo por la noche** para hacer pis, ya que el momento en que el niño despierte no coincidirá con la sensación de vejiga llena por el niño. Será un esfuerzo inútil y no lograrán que el niño aprenda el reflejo de la micción.
- **No realice usted todas las labores cotidianas asociadas a mojar la cama. Haga que el niño coopere** retirando las sábanas mojadas, cambiándose de ropa...
- **No transmita al niño su preocupación** por el problema.
- Una vez que el niño tenga la edad apropiada para **iniciar el tratamiento de la enuresis, no lo demore y evitará que se instaure el problema** de la enuresis.

QUE DEBEMOS HACER

Lo primero que debéis hacer los padres es visitar al Pediatra, para descartar que la enuresis se produzca por una enfermedad (infección urinaria, diabetes, estreñimiento grave...) o por un problema físico.

Cuando esta posibilidad se descarta (como suele ocurrir la mayoría de las veces) se deben adoptar las siguientes medidas generales:

- Dar confianza al niño, tranquilizarle, quitarle el sentimiento de culpa y en ningún caso castigarle o reprenderle por ese comportamiento.
- Evitar que el niño se beneficie de esa conducta: por ejemplo, que se le preste una especial atención por esto.
- Se debe tratar primero el control diurno y, una vez controlado, el nocturno.

ENTRENAR EL CONTROL DIURNO

- Ir al baño cuando tenga ganas de orinar.
- Una vez allí contener la orina, todo lo que se pueda.
- Cuando empiece a orinar, pedidle al niño que se detenga y retenga las ganas unos segundos, repitiendo este ejercicio tantas veces como pueda.
- Señalar en un calendario con pegatinas o dibujos (por ejemplo, una cara sonriente) los "días secos".

ENTRENAR EL CONTROL NOCTURNO

Su tratamiento satisfactorio le devolverá la confianza en sí mismo y proporcionará un mejor descanso nocturno que podrá redundar en un posible mejor comportamiento y rendimiento escolar. El entorno familiar recuperará su tranquilidad y eliminará una gran carga de trabajo.

Hábitos

- Establecer un **horario miccional**: lo más adecuado es que el niño orine unas 6 veces o más al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y al acostarse)
- El niño debe realizar una ingesta de líquidos frecuente y repartida lo largo del día. Debe beber más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y nada antes de acostarse
- Hay que evitar cenas muy abundantes, saladas y con mucho líquido. No se debe ingerir más de 200ml de líquido (sopa, agua, leche, zumo, yogurt...) durante la cena
- Realizar durante el día los ejercicios previstos para el control diurno.
- Señalar en un calendario con pegatinas o dibujos los días de "noche seca".
- Utilizar apoyos como braguitas o gomas impermeables entre las sábanas y el colchón.
- Si el niño se suele orinar en el primer tercio de la noche, puede ser aconsejable que haga una siesta durante el día (una hora máximo) para que el sueño no sea tan profundo.