



# Primeros Pasos

# # 32

## Entendiendo y Manejando el Orinarse en la Cama

Nuestros niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporciona recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir *sus Pensamientos para los Niños* en estas series de información.

A través de los Estados Unidos cada noche, alrededor de 6 millones de niños van al baño, son arrojados en la cama, se van a dormir, y algunas veces mientras duermen, ellos mojan sus camas. Mojar la cama es una condición muy común en los niños y algunos adolescentes. Los padres algunas veces se preocupan acerca del problema de orinarse en la cama en los niños después de la edad de 4 o 5 años, pero el simple orinar-durmiendo en niños menores de 6 años de edad es tan común que no llama una acción especial. El nombre médico para orinarse en la cama es “enuresis”. Enuresis no tiene nada que ver de como a un niño se le enseña a usar el baño, tampoco es una indicación de problemas físicos o emocionales. Los padres deben de entender que los niños raramente se orinan a propósito y usualmente se avergüenzan cuando despiertan en una cama mojada.

### Hechos que los padres deben saber acerca de orinarse en la cama:

- Los niños no orinan la cama a propósito.
- Aproximadamente el 15 % de los niños mojan la cama después de los 3 años de edad.
- Muchos mas niños que niñas orinan su cama.
- Orinar la cama se da en familias.
- Usualmente el orinarse en la cama se para cerca de la pubertad.
- la mayoría de los que orinan la cama no tienen problemas emocionales.
- Es normal que haya espacios entre el control de la vejiga del día y la noche.
- Muchos niños dejan de orinar en la cama para el momento en que van a la escuela.



### Cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los que orinan en la cama:

- Entender que los niños no mojan la cama a propósito.
- Sea paciente y sensitivo; los cuerpos de los niños tienen que desarrollarse antes de que ellos tengan el control de la vejiga toda la noche.
- Limitar los líquidos antes de la hora de acostarse para que la vejiga no este muy llena.
- Animar a su hijo a ir al baño antes de la hora de dormir.
- Despertar a su niño durante la noche para ir al baño.
- Proporcionar pañales que los niños se los puedan subir u otro calzón que absorba la humedad o protectivo.
- Ponga un hule para protección en la cama.
- Elogie a su niño cuando el despierte seco.
- No castigar o burlarse de el cuando el despierte orinado.

“Mojar la cama no se para mágicamente a la edad de cuatro o seis, y algunas cuentas indican que 25% de 7 a 10 años de edad todavía se mojan en la noche. Es común, aunque es vergonzoso y a menudo no lo discuten abiertamente. Esto pasa con ambos niños y niñas, y el género no altera la manera recomendada. Discutir esta preocupación con el pediatra de su familia en un examen físico anual de su niño. El [o ella] le asegurarán a usted y a su niño que el mojar la cama es común.”

Fuente: Karen Renshaw Joslin, *Como ser padres positivos de la A a la Z*, 1994.

## ¿Porque los niños orinan la cama?

- La razón más común es la falta de desarrollo físico. Los cuerpos de los niños se desarrollan en diferentes tiempos. Algunos niños tienen vejiga pequeña y necesitan vaciarla con más frecuencia, y hasta que ellos desarrollen más control en esos músculos, accidentes mojando la cama pasarán — en ambos en el día y en la noche.
- Algunos niños se duermen profundamente y simplemente no se despiertan cuando su vejiga esta llena. A menudo, orinarse en la cama despierta a los niños, pero es demasiado tarde para parar el flujo de la orina.
- Mojar la cama puede ser un problema hereditario. Si uno o ambos padres mojaron la cama de niños, entonces es probable que sus niños mojen la cama. Ellos, también, crecerán de esta condición.
- Es posible que el niño tenga problemas con la vejiga o riñón, alergias, o cualquier otro problema físico menor que necesite atención médica. Para que su mente descanse y para ayudar a su niño, sería una buena idea hacer una cita con su doctor familiar para explorar el problema.

## Puntos Importantes para Recordar:

- Mojar la cama es una condición común para niños que puede no tener accidentes durante el día.
- Padres y otros miembros de la familia necesitan tener calma sobre tales accidentes que son una parte natural del desarrollo de la niñez.
- Mojar la cama no debe ser una causa para enojarse en la parte de los padres o vergüenza en la parte del niño.
- No ridiculizar, burlarse, o castigar a su niña cuando ella moja la cama. Esto solo hará la situación peor y reducirá sus sentimientos de autoestima.
- Tenga fe que con el tiempo, el será capaz de dormir toda la noche sin mojar la cama — todo es parte del crecimiento.
- Proporcionar pañales entrenadores, calzones impermeables, y un impermeable que ayudara a proteger el colchón.

*Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.*