

PÁGINA DE
CONSEJO:

Mojando la Cama

Edades en que se presenta: 2 ½ a 5 años

Mojar la cama es común en algunos niños luego de haber sido entrenados para ir al baño y puede continuar durante la escuela primaria. Esto es algo que les avergüenza, especialmente si han sido castigados o se han burlado de ellos antes por mojar la cama. Es trabajo extra para usted, pero es parte normal del desarrollo infantil.

¿Porqué mi hijo/a hace eso?

Algunos niños mojan la cama todas las noches, mientras que otros lo hacen una o dos veces por semana. No lo hacen a propósito. Los niños mojan la cama porque aún no aprenden a controlar su vejiga mientras duermen.

Estos son algunos consejos para ayudarle a que su niño/a pare de mojar la cama:

- Mantenga la calma y evite culpar o castigar al niño/a. Recuerde que sus niños no pueden controlar mojar la cama. Culparlos o castigarlos solo empeora el problema.
- Asegúrele a su hijo que mojar la cama es un problema común entre los niños y que usted sabe que lo dejará de hacer.
- Tenga lista su habitación. Asegúrese de que el niño/a puede entrar y salir fácilmente de su cama, que tenga una luz de noche y cubra el colchón con una sábana a prueba de agua.
- Ponga en práctica la regla de “no bromear” en la familia. Nadie debe molestar al niño por mojar la cama, incluyendo aquellos fuera de la familia inmediata. No hable del problema frente a otros miembros de la familia.
- Entre más se burlen del niño/a que moja la cama, más difícil será para él superar el problema. Entre más grande sea, más avergonzado se sentirá y más importante será mantenerse calmado para evitar hacerlo sentir vergüenza, lo cual puede causar sólo trauma y puede empeorar el problema.
- Limite la cantidad de líquidos que el niño/a toma por la noche. No le de nada de tomar dos horas antes de acostarse.
- Motívelos a que limpien con usted. Si el niño/a ha tenido un accidente en la cama, que ayude a limpiar cambiando las sábanas limpias y poniendo las sucias en la lavadora.

