

Orinarse durante el día puede ser incómodo para los niños y los padres. Sin embargo, es bastante común en los niños.

¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi hijo deje de tener accidentes?

Indique a su hijo que:

- **Vaya al baño cada 3 ó 4 horas** durante el día, incluso en la escuela. No ir al baño con la frecuencia suficiente puede cansar la vejiga. Eso aumenta la probabilidad de tener accidentes.
- **Haga que el niño vaya al baño si bien sienta la necesidad de ir.** Preste atención a los signos que indican que el niño puede haber estado esperando demasiado tiempo, por ejemplo, cruza las piernas, se sienta en cucullas, se agarra las partes privadas o va corriendo al baño.
- **Vaya al baño antes** de viajar en auto, ir a una tienda o cuando podría no haber un baño cerca.
- **Beba mucha cantidad de agua y líquidos durante el día.** Esto ayuda a vaciar la vejiga con más frecuencia. Limite las gaseosas, los cítricos, el chocolate y los líquidos de color rojo y púrpura. Pueden causar molestias en la vejiga y aumentar la probabilidad de tener accidentes.
- **Esté el tiempo suficiente en el baño** para vaciar la vejiga. Ir tan sólo un tiempo corto puede causar un accidente poco tiempo después de ir al baño.
- **Trate de relajarse cuando va al baño. Pida a su hijo que:**
 - Haga burbujas o silbe.
 - Cante una canción divertida o la canción del abecedario dos veces.
 - Lea un libro corto.
 - Use un temporizador.
 - Las niñas deben sentarse en el inodoro con los pies apoyados en un banco si éstos no llegan a tocar el piso.
- **Haga del baño al menos una vez por día.** El excremento debe ser blando, tener la forma de una salchicha y no debe causar dolor ni ser difícil de evacuar. Las heces pequeñas, con forma de piedritas, duras y que obstruyen el inodoro pueden ser signos de que hay un problema. Los niños cuyos intestinos están obstruidos por heces pueden tener más accidentes. Los intestinos presionan la vejiga y no permiten que la vejiga funcione como debería.

Elogie los pequeños avances o entregue premios, como una pegatina por cada día sin orinarse, un pequeño juguete después de juntar 7 pegatinas, u ofrezca hacer una actividad divertida cuando su hijo se acuerda de ir al baño cada 2 ó 3 horas.

El proveedor de atención médica de su hijo decidirá si necesita exámenes o medicamentos.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.