

Niños con enuresis, Consejos para padres

Mojar la cama durante la noche, a una edad en la que el control nocturno de la micción debería estar presente (niños mayores de 5 años), es un problema muy común y que se conoce como Enuresis.

La Enuresis es una micción involuntaria durante el sueño, los niños no la pueden controlar por sí solos. Se considera Enuresis cuando el niño moja al menos más de tres noches por semana.

Entonces en primer lugar, lo importante es que los padres asuman lo que le está pasando al niño y hagan la **consulta al especialista médico (Pediatra, Urólogo ó Nefrólogo infantil)**, estando atentos y respondiendo a las indicaciones de tratamiento.

La actitud de los padres hacia el niño es clave ya que será o no de gran ayuda en el tratamiento. Es fundamental que los padres no tomen actitudes extremas en relación a dicho síntoma, por lo tanto;

- ▶ *No ignorar el problema, haciendo de cuenta que nada pasa.*
- ▶ *Ni tomar una actitud exagerada y una preocupación excesiva que en general es acompañada de angustia en los padres y ansiedad en los niños, reduciéndose así la posibilidad de solucionar el problema.*

Entonces...¿Qué actitud es recomendable tomar?

Ser pacientes y tolerantes con los niños. Brindarles confianza y apoyo.

Evitar burlas, castigos y humillaciones.

Recordemos que los niños con enuresis en general se sienten avergonzados por amanecer mojados sin poder controlar el síntoma por sí solos. Todo tipo de burla ó castigo traería aparejado una disminución en su autoestima y un gran nivel de frustración, por lo que humillarlos estaría afirmando ese lugar en el que se ubican y no los estaríamos ayudando.

No sobreprotegerlos, dándoles a entender que nada pasa.

No es recomendable ser condescendientes con ellos a fin de que no sufran, ya que eso podría anular en ellos la iniciativa al cambio y por ende la posibilidad de hacer algo para solucionar el problema.

Hablar abiertamente de lo que sucede.

Se trata de hablar del tema con los niños. Reforzando su confianza y asegurándoles que lo que les pasa es normal y que con tiempo y esfuerzo, todo va a estar bien.

Evitar generarles miedos y temores con respecto a lo que los aqueja.

Hay que ayudar a los niños a que entiendan que nada malo les ocurrirá si aparecen mojados por la mañana, evitándoles temores y tratando de que entiendan que hay que hacer algo para que esta situación no ocurra más.

Evitar las comparaciones con sus hermanos o amigos y ponerlos en evidencia delante de otras personas.

Esto podría fomentar su sentimiento de baja autoestima, frustración y vergüenza.

Que el niño tome responsabilidad y autonomía en la solución del problema. Superar la enuresis.

Superar la enuresis requiere del esfuerzo compartido entre los padres, el niño y el médico especialista. Es importante que el niño tome responsabilidades mínimas de su edad (control de líquidos nocturnos, hacer pis antes de ir a la cama, etc.)

No es aconsejable usar pañales.

Un niño de 6 años que quiere dejar de mojarse no puede ser un "bebé con pañales". Es importante ayudar al niño a buscar una solución al problema.

En resumen y ante todo se trata de tener paciencia y acompañar al niño en todo momento de este proceso.