



# Niños que se Orinan Dormidos (Sleepwetting) en los Locales de Cuidado Infantil

## ¿Qué es?

Cuando los niños se orinan sin querer mientras duermen después de los 4 años de edad y después de los 6 años durante la noche.

El término en inglés “sleepwetting” se usa para enfatizar el hecho de que el niño se orina mientras duerme. Esto le da a los padres y al proveedor de cuidado infantil un punto de vista diferente a la situación que más comúnmente se determina “bedwetting”, que significa orinarse en la cama.

## ¿Quiénes son los más afectados?

Esta situación afecta entre 5 y 7 millones de niños en los Estados Unidos. Ambos sexos son afectados, pero es más común en los varones. La incidencia de todos los niños que se orinan mientras duermen es el 10% a la edad de 4 años durante el día y el 25% durante la noche. Cuando los niños llegan a la edad de 8 años, únicamente el 10% se orinan durante la noche, y cuando llegan a la edad de 13, únicamente el 2%.

A pesar de que orinarse dormido es un problema común, desafortunadamente es un problema que lleva un estigma adherido. Primero, usted necesita confrontar sus propios sentimientos. La negatividad que puede experimentar es normal: él que se orine dormido le crea más trabajo. Puede también ocasionar algunas inquietudes personales acerca de su propia eficacia como madre (o padre) o proveedor de cuidado infantil. Tanto usted como el niño pueden sentirse susceptibles y alertas a las críticas. Usted puede sentir que el niño es haragán, sencillamente no le importa, o es muy inmaduro para poder controlarse. Estos son sentimientos normales; sin embargo, también incrementan la ansiedad que tanto usted como el niño sienten.

Las incidencias de esta situación retrasan todo el horario. Ni su día ni el del niño comienzan agradablemente, y la tensión permanece con ustedes. En el local de cuidado infantil, esto usualmente ocurre al medio día, durante la siesta.

## ¿Cuáles son las causas de esta situación?

En la mayoría de los casos no se conocen las causas de esta situación; sin embargo, las causas más comunes que se conocen son:

- Enfermedades básicas como la diabetes
- Infecciones (incluyendo las del sistema urinario)
- Vejigas pequeñas o débiles
- Factores genéticos
- Problemas psicológicos causados por la tensión o el ser alejado de los padres
- Perturbaciones del sueño
- Irritación de las áreas genitales debido a jabones/champús, lombrices, trauma, etc.
- Abuso sexual
- No estar consciente de los mensajes del cuerpo

En algunos casos cuando uno o ambos de los padres biológicos se orinaban dormidos cuando niños, sus hijos a menudo también experimentan esta dificultad.

## ¿Qué hago para controlar esta situación?

### Cosas que no ayudan

Históricamente, el control de esta situación se ha enfatizado con castigo, humillación y otras técnicas

disciplinarias. Ahora se comprende que la mejor manera de tratar el asunto es con amor, entendimiento y apoyo positivo. El criticar, avergonzar, comparar, castigar, amenazar, amedrentar, o pegar únicamente incrementará la tensión entre el niño y usted.

### **Cosas que puede hacer para ayudar**

**Proteja la cama.** Reduzca algo de la tensión eliminando el problema de colchones y/o sábanas empapadas. Los protectores desechables son convenientes – algunos cubren casi toda la cama. Pruebe protectores de colchón impermeables o sábanas dobles con un ahulado entre las dos para facilitar el cambio de ropa de cama.

**Haga una cita para un examen físico.** Elimine cualquier problema físico.

**Ejercite la vejiga.** Comprenda que la vejiga es un músculo, y como cualquier otro músculo trabaja mejor si es ejercitado. Un de los ejercicios es hacer que el niño aguante la orina contando hasta 10 antes de dejarla ir. Después contando hasta 20, después hasta 30, etc. Haga que el niño interrumpa el flujo de orina y comience otra vez. (Esto incrementa el control del músculo exterior.) Incremente el conocimiento del niño a las señales de las contracciones de la vejiga.

**Decida si debe o no restringir los líquidos.** (Este tema aún se está discutiendo.) Algunos médicos piensan que no es necesario restringir los líquidos durante el día; otros piensan que es necesario restringir los líquidos durante las horas tempranas de la noche. Discuta sobre esto con el médico del niño.

### **Comuníquese con el niño.**

**Escuche** los comentarios y lo que piensa el niño durante su lucha con esta situación.

**Sea comprensivo,** positivo y busque las oportunidades para alentar, motivar y elogiar. Siéntese con el niño y desarrollen un plan mutuamente. Si la primer sugerencia no parece práctica, siempre es importante probarle, y después evaluar y desarrollar otro plan si es necesario.

**Incluya al niño en todas las discusiones.** El o ella necesita participar en la solución. Algunas veces es efectivo el sentarse con el niño y escribir “un cuento”

acerca del tema, un proceso que puede ser fructuoso para ambos. Al escribir el cuento, ambos participan. Mantenga el cuento corto y en tiempo presente. Debe incluir el problema actual y una resolución al problema. También es importante que la resolución funcione y que ambos estén de acuerdo. El cuento lo puede leer después el niño y/o alguien que el niño pida. Cuando la situación se resuelva en el cuento, el niño puede darle seguimiento al cuento y resolver su propia situación. Esta técnica se puede usar también en otras situaciones, como la ansiedad por la separación.

**Trate de reducir los recordatorios que le da al niño durante el día para que use el inodoro.** Los recordatorios no solamente ponen al niño tenso, lo ponen tenso a usted también. Recuerde que la tensión y la presión le causan más ansiedad a usted y al niño, y la ansiedad puede causar ganas de orinar con más frecuencia. Los niños crecen a su propio paso. Algunos desarrollan el control de la vejiga más temprano, y algunos más tarde. Algunos niños tienen el sueño profundo y no se dan cuenta de los mensajes del cuerpo.

**Provea oportunidades para mejorar.** Si existe un área en la cual el niño es capaz y ha dado muestras de tener habilidad, reconozca el logro; provea más oportunidades donde usted sepa que el niño va a tener éxito. El niño que percibe la competencia en algunas áreas puede expandir su sentido de competencia a otras áreas.

**Ayúdele al niño a hacer su propio horario personal,** o calendario semanal para ayudarlo a seguir los episodios de sueño seco o mojado. Esto en realidad alienta al niño a tomar responsabilidad personal por sus propias acciones. Recuerde, esto funciona cuando ambos se ponen de acuerdo. Asegúrese de que el niño sea capaz, respetado y alentado a mantener su horario tan privado o público como se decidió. Ayúdele al niño a desarrollar un sistema que le recuerde periódicamente usar el inodoro (un collar o reloj especial).

*Por Gabrielle Guedet, Ph.D. (9 de julio de 1999)*

California Childcare Health Program • 1333 Broadway, Suite 1010 • Oakland, CA 94612-1926

Telephone 510-839-1195 • Fax 510-839-0339 • Healthline 1-800-333-3212 • [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org)