

¡Hola a todos los valientes pequeños pacientes!

Soy la enfermera de pediatría y quiero hablarles sobre algo llamado "enuresis nocturna", que es cuando sin querer mojamos la cama mientras dormimos. Sé que puede ser un poco incómodo y confuso, pero quiero que sepan que ¡no estáis solos!

La enuresis nocturna puede pasarle a muchos niños y niñas, ¡así que no hay nada de qué avergonzarse! Es solo una parte normal del crecimiento y desarrollo. Pero también quiero ayudarlos a controlarlo juntos.

Aquí hay algunas cosas que pueden ayudar:

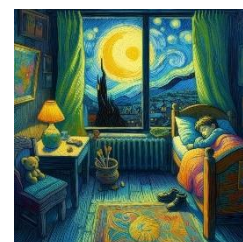
1. **Beber menos líquidos antes de acostarse:** Tratar de tomar menos líquidos unas horas antes de dormir.

Así, es menos probable que su vejiga se llene demasiado durante la noche.



2. **Ir al baño antes de acostarse:** Antes de irse a dormir, hacer una visita al baño.

Esto puede ayudar a vaciar la vejiga y reducir la posibilidad de mojar la cama.



3. **Mantener la calma:** No os preocupéis demasiado si tenéis un accidente. Es normal y no es vuestra culpa. Lo importante es que estamos trabajando juntos para resolverlo.



4. **Hablar con vuestros papás o la enfermera:** Si tenéis algún problema o pregunta, no dudéis en hablar con vuestros papás o conmigo. Estamos aquí para ayudarlos y apoyarlos en todo momento.



¡Estoy aquí para atenderos siempre que me necesitéis!

Con cariño,

Mari luz

Material realizado con IA (chatGpt y DALL E 3)