

Afrontando la enuresis nocturna

¿Cuál es el problema, exactamente?

Mojar la cama, también conocida como enuresis, es un fenómeno frecuente entre los niños en edad escolar y es el resultado de interacciones entre factores genéticos, biológicos y psicosociales. Esto es especialmente frecuente en los jóvenes en cuidado tutelar, quienes tienen el doble de probabilidades de experimentarlo. Más allá de la incomodidad y la frustración, la enuresis persistente puede interrumpir los patrones de sueño saludables y provocar otros problemas de salud física y mental. Estos pueden incluir un aumento de la ansiedad/depresión, problemas académicos, participación en comportamientos arriesgados/impulsivos e incluso supresión del sistema inmunitario.

Para los niños en cuidado tutelar, la enuresis puede agravar otros desafíos dentro del hogar, empeorar los desafíos psicológicos y poner a los jóvenes en riesgo de desplazamiento. Es esencial abordar la enuresis de una manera que esté informada sobre el trauma y que brinde apoyo al niño. Esto ayuda a mejorar el problema en sí y garantiza que no se agraven los problemas emocionales relacionados.



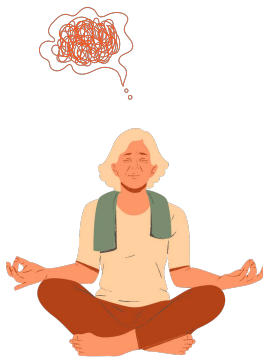
Causas de la Enuresis/Factores de riesgo:



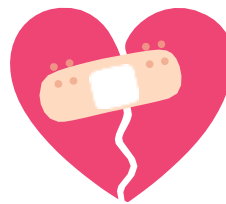
Trauma



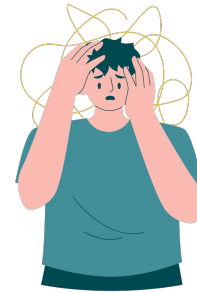
Estrés/Ansiedad



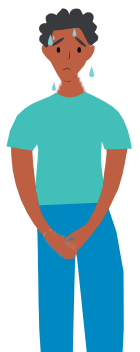
Trastorno por
deficit de atención
e hiperactividad



Acoso sexual



Diferencias
de desarrollo



Capacidad
reducida de
la vejiga



Afrontando la enuresis nocturna

Las estrategias como limitar la ingesta de líquidos antes de acostarse pueden ser útiles, pero pueden no ser suficientes para lograr el éxito a largo plazo. A continuación se presentan estrategias adicionales para usar.

1. Comprender la causa fundamental:

- Mojar la cama puede significar un desafío médico o psicológico y, en algunos casos, es un indicador de agresión sexual.
- Esté atento a señales de advertencia como sed excesiva o evitar ir al baño, lo que puede significar un problema médico más grave.

Utilice un registro de sueño para controlar patrones e incidentes de enuresis.

Intente con **"mantengamos un diario de patrones para que podamos tratar de entender qué sucede los días en que mojas la cama"** (ayúdelos a sentirse empoderados) en lugar de "¿por qué sigue sucediendo esto?" (vergonzoso y centrado en el problema).

2. Cree rutinas consistentes para ayudar a su hijo a saber qué esperar

- Establezca horarios regulares para despertarse, tomar siestas y comer para promover un sentido de estructura y previsibilidad.
- Sea claro y consistente con las expectativas.
- Evite los castigos que utilizan tiempos de espera en la cama/enviar a su hijo a la cama antes de lo habitual.
- No los recompense permitiéndoles quedarse despiertos más tarde de lo habitual.
- Utilice temporizadores visuales y avisos de transición.

Use menos frases y más eficaces:

Intente, **"Es hora de prepararse para ir a la cama. Vamos a elegir tu pijama"** (expectativas claras, un paso a la vez), en lugar de "¿Puedes ir a prepararte para ir a la cama?" (abierto, margen para la ambigüedad).

3. Proporcione opciones

Use preguntas para darle al niño un sentido de empoderamiento y control: Intente, **"Vamos a preparar todo para ir a la cama. ¿Serás mi ayudante?"**

(les ayuda a sentirse importantes, valorados y parte de un objetivo compartido) en lugar de "Ve a preparar todo para ir a la cama" (abrumador, carece de una dirección clara).

4. Simplifique la limpieza

- Utilice una funda de colchón impermeable.
- Planifique con anticipación para reducir el estrés e involucrar al niño de manera solidaria.
- Mantenga ropa de cama adicional cerca, donde el niño pueda alcanzarla, si procede.
- Minimice el exceso de ropa de cama para que haya menos sábanas sucias que limpiar.
- Evite hacer de esto un proceso vergonzoso.

Utilice un lenguaje alentador:

Intente, **"Noté que mojaste la cama. Limpiémoslo juntos"** (expectativas claras, empoderamiento), en lugar de **"¿Mojaste la cama?"** (acusador, estresante).

