

# CALENDARIO MICCIONAL

Dibuja sobre los días...



un **SOL** (noche seca, objetivo conseguido)



una **NUBE** (noche húmeda)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	 Núm.: _____						
Semana 2	 Núm.: _____						
Semana 3	 Núm.: _____						
Semana 4	 Núm.: _____						



TOTAL:



Número noches secas



Número noches húmedas

# Mojar la cama es más común de lo que imaginas

¿Qué puedo hacer  
para ayudarle?

- Lo más adecuado es que el **niño orine unas 6 veces o más al día** (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y al acostarse).
- **Debe beber más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y nada antes de acostarse**



mañana



tarde



noche

- Hay que **evitar cenas muy abundantes, saladas y con mucho líquido. No se debe ingerir más de 200 ml de líquido** (sopa, agua, leche, zumo, yogurt...) **durante la cena**