

CALENDARIO MICCIONAL

Dibuja sobre los días...


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


 una **NUBE**
 (noche húmeda)

TOTAL:


 Número noches secas

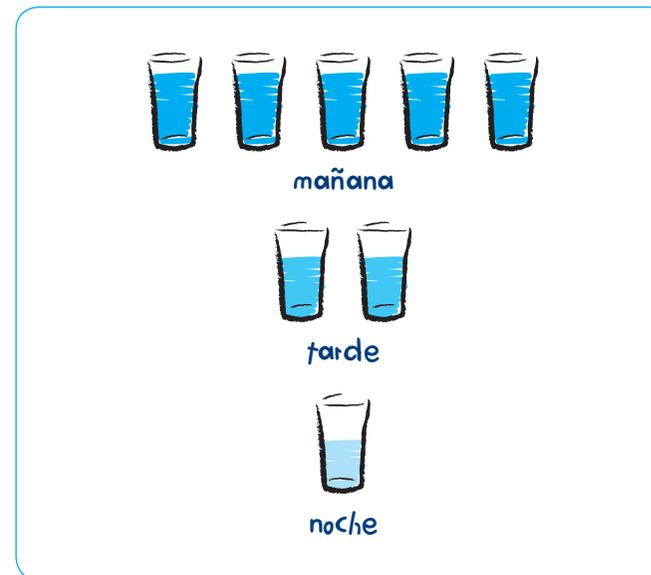

 Número noches húmedas

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

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**



- 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**