

# CALENDARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
Semana								1
Semana								2
Semana								3
Semana								4

3  
2  
1  
4  
3  
2  
1

Dibuja sobre los días...

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



una **NUBE** (noche húmeda)



Happy  
**FAMILY**

TOTAL:



Número noches secas

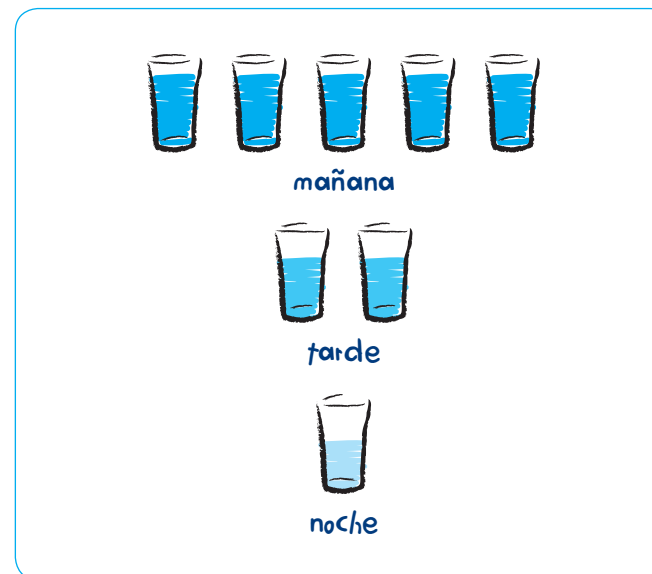


Número noches húmedas

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**



- 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**