

# CALENDARIO MICCIONAL

Dibuja sobre los días...






















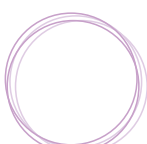






  
 un **SOL**  
 (noche seca, objetivo conseguido)

  
 una **NUBE**  
 (noche húmeda)

**TOTAL:**

  
 Número noches secas

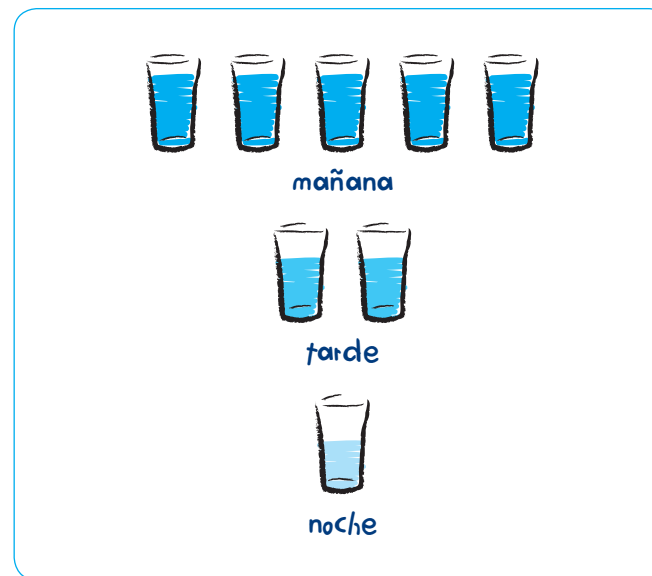
  
 Número noches húmedas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana <b>1</b>	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____
Semana <b>2</b>	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____
Semana <b>3</b>	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____	 Núm.: ____
Semana <b>4</b>	 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**