

Muchos niños no aprenden a dormir toda la noche sin mojar la cama. Mojan la cama porque no han aprendido a despertarse con la sensación de tener la vejiga llena. La mejor manera de enseñarles a despertarse cuando tengan la vejiga llena es usando una alarma de orina. Cuando su hijo use la alarma en su ropa interior, la alarma empezará a sonar y/o vibrar en cuanto el sensor se moje. Esto debería despertar a su hijo cada vez que tenga la vejiga llena. Con el tiempo, esto le ayudará a entender: ¡vejiga llena = despertar! A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo usar la alarma de orina para ayudar a su hijo a aprender a despertarse cuando tenga la vejiga llena. *Many children do not learn to sleep through the night without wetting the bed. Children wet the bed because they have not learned to wake up to the feeling of a full bladder. The best way to teach them to wake up to a full bladder is by using a urine alarm. When your child wears the alarm on their underwear, it will begin to sound, vibrate, or both as soon as the sensor gets wet. This should then wake your child up each time their bladder is full. Over time, this should help your child understand: full bladder = wake up! The following provides advice on how to use the urine alarm to help your child learn to wake up when their bladder is full.*

1. **Puede comprar una alarma de orina en varios sitios web.** Puede visitar www.bedwettingstore.com o buscar "alarma de orina" en un buscador de internet para ver diferentes modelos de alarmas de orina. *You can purchase a urine alarm from a number of online vendors. You may try www.bedwettingstore.com or type "urine alarm" into an online search engine to see many different models of urine alarms.*
2. **Normalmente, encontrará modelos de alarmas de orina con sonido, vibración o ambos.** Elija la alarma que mejor se adapte a las necesidades de su hijo. Siga las instrucciones de la alarma de orina incluida con el modelo que compre. *You can typically find urine alarm models with sound, vibration, or both. Choose an alarm that seems best for your child's needs. Follow directions for the urine alarm included with the model you purchase.*
3. **Su hijo debe colocar el sensor de la alarma en la ropa interior antes de acostarse.** *Your child should place the alarm sensor on their underwear before bedtime.*
4. **El monitor de la alarma debe estar encendido** para garantizar que suene y/o vibre cuando el sensor se moje. *The alarm monitor must be turned on to make sure that it will sound, vibrate, or both when the sensor gets wet.*
5. **Si la alarma suena y/o vibra, su hijo debe levantarse inmediatamente de la cama para terminar de orinar (hacer pipi) en el baño.** *If the alarm sounds, vibrates, or both, your child should immediately get out of bed to finish urinating (peeing) in the bathroom.*
6. **Se deba mantener una hoja de registro (adjunta) para registrar las noches secas y mojadas.** *A tracking sheet should be maintained to record dry versus wet nights.*
7. También es importante ayudar a su hijo a aprender a cambiarse el pijama y las sábanas de la forma más independiente posible cuando se moje la cama accidentalmente. *It is also important to help your child learn to change their pajamas and sheets as independently as possible when they do have wetting accidents.*
8. **Su hijo también debe ser responsable (en la medida de lo posible) de colocar el pijama y las sábanas sucias en la lavadora.** *Your child should also be responsible (as much as possible) for placing dirty pajamas and sheets in the washer.*
9. **Una vez que su hijo haya permanecido seco durante 14 noches, puede dejar de usar la alarma.** *Once your child has remained dry throughout the night for 14 nights, you can stop using the alarm.*

Usar una alarma de orina es la mejor manera de ayudar a su hijo a aprender a dejar de mojar la cama. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los niños pueden tardar meses en dejar de orinarse en la cama. A algunos les cuesta mucho despertarse con la alarma. En este caso, puede comprar una alarma con un monitor independiente para colocar en su habitación. Así, podrá despertar a su hijo para que termine de orinar en el baño. También es importante saber que algunos niños volverán a orinarse en la cama después de haber dejado de orinar. Si esto ocurre, vuelva a usar la alarma de orina, siguiendo todos los pasos anteriores, y su hijo debería dejar de orinarse en la cama de nuevo. Using a urine alarm is the best way to help your child to learn to stop wetting the bed. It is important to keep in mind, though, that it can take months for children to stop wetting the bed. Some children have a very hard time waking up to the alarm. If this is the case, you may want to purchase an alarm that has a separate monitor to place in your room. Then, you can wake your child up to finish urinating in the bathroom. It is also important to know that some children will start wetting the bed again after they have stopped. If this happens, use the urine alarm again, following all of the above steps, and your child should stop wetting the bed again.

Sunday Domingo	Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado
Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?	Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?	Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?	Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?	Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?	Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?	Wet or Dry? ¿Húmedo o seco?
 	 	 	 	 	 	 
I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.	I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.	I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.	I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.	I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.	I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.	I woke up to my alarm. Me desperté con la alarma.
						

Color in on dry nights
Colorea las noches secas



Color in on wet nights
Colorea las noches húmedas



Color in if you wake up to your alarm
Colorea si te despertaste con la alarma

