

Cuando los niños mojan la cama, usar una alarma de orina es la mejor manera de ayudarlos a aprender a despertarse con la vejiga llena. Sin embargo, muchos niños volverán a mojar la cama incluso después de haber usado la alarma correctamente. Añadir pasos adicionales al entrenamiento con la alarma de orina puede ayudar a asegurar que su hijo no vuelva a mojar la cama. A continuación, le ofrecemos consejos sobre el uso de un tratamiento integral para mojado la cama. *When children wet the bed, using a urine alarm is the best way to help them learn to wake up to a full bladder. However, many children will begin wetting the bed again even after they have successfully used the urine alarm. Adding extra steps to the urine alarm training process can help make sure that your child does not start wetting the bed again. The following will provide you with advice on using a full-spectrum treatment for bedwetting.*

1. Siga las instrucciones del folleto de Entrenamiento con la Alarma de Orina. *Follow the instructions in the Urine Alarm Training handout.*
2. Luego, añada el **entrenamiento de control de retención**, que ayuda a su hijo a aprender a controlar los músculos que rodean la vejiga. Para hacer eso, su hijo debe apretar y relajar los músculos que inician y detienen la orina al hacer pipi. Esto le ayudará a comprender el control muscular necesario para posponer la micción cuando la vejiga está llena. *Next add retention control training, which helps your child learn to control the muscles around their bladder. To do so, they should tighten and release the muscles that start and stop their urine while peeing. This should help your child understand the muscle control required to postpone urination when their bladder is full.*
3. A continuación, su hijo debe posponer la micción cuando sienta que la vejiga está llena. *Next your child should postpone urination when they feel that their bladder is full.*
 - Primero, su hijo debe esperar 1 minuto para orinar cuando sienta que tiene la vejiga llena. *First, your child should wait 1 minute to urinate when they feel that their bladder is full.*
 - Al día siguiente, su hijo debe esperar 5 minutos antes de orinar. *The next day, your child should wait 5 minutes before urinating.*
 - Su hijo debe esperar 10 minutos al día siguiente, añadiendo 5 minutos cada día hasta que pueda esperar 45 minutos entre el momento en que siente que tiene la vejiga llena y orina. *Your child should wait 10 minutes the next day, adding 5 minutes each day until your child is able to wait 45 minutes between the time their bladder feels full and they urinate.*
4. El **sobreaprendizaje** es el siguiente paso. Para que se produzca el sobreaprendizaje, su hijo debe beber más líquidos antes de acostarse para que tenga más posibilidades de tener la vejiga llena durante el sueño. *Overlearning is the next step. For overlearning to occur, your child should drink extra liquids before bed so that they will have more chances to have a full bladder during sleep.*
 - El sobreaprendizaje debe comenzar cuando su hijo haya tenido 14 noches completamente secas seguidas. *Overlearning should be started when your child has had 14 completely dry nights in a row.*
 - Su hijo debe beber _____ onzas de agua 1 hora antes de acostarse. *Your child should drink _____ ounces of water 1 hour before bedtime.*
 - Antes de acostarse, su hijo debe orinar y luego colocarse la alarma de orina en la ropa interior. *Before going to bed, your child should urinate and then place the urine alarm on their underwear.*
 - Su hijo debe seguir bebiendo agua una hora antes de acostarse todas las noches hasta que haya pasado otras 14 noches seguidas sin mojar la cama. *Your child should continue to drink water an hour before bed every night until they have had another 14 completely dry nights in a row.*
 - Una vez que su hijo lo haya hecho, puede dejar de darle agua extra y de usar la alarma. *Once your child has done this, you can stop having them drink extra water and using the alarm.*

El tratamiento de espectro completo puede ser difícil de completar y puede llevar meses. Sin embargo, es importante tener en cuenta que esto aumenta la probabilidad de que su hijo deje de mojar la cama para siempre. Full-spectrum treatment can be difficult to complete and may take months. It is important to keep in mind, though, that this makes it more likely that your child will stop wetting the bed for good.