Pitt | School of Education
Office of Child Development

Comportamiento

Edades Nacimiento-2

Chupar Dedos y el Chupón

Cómo tratar este hábito tan común

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Chuparse el dedo, el pulgar, o un chupón, es algo que hacen muchos infantes. A casi todos los infantes les gusta chupar algo que no sea un seno o el chupón de una botella. Alrededor de uno de cada dos se vuelve adicto al pulgar o el chupón.

La mayoría de niños que se chupan los pulgares o que usan chupones, empiezan a la edad de 3 meses, y casi todos empiezan antes de los 5 meses.

Con que el chupón sea seguro, el riesgo que un hábito de chuparlo lo lastime es bajo. La mayoría de niños dejan el pulgar o el chupón antes de recibir dientes permanentes. Así que los problemas serios dentales son raros. Pero es mejor que los niños dejen el hábito para eso de los 4 años, cuando empiezan a salir los dientes permanentes.

La mayoría de niños dejan de chuparse el pulgar o el chupón solos, o con un poco de ánimo de sus padres.

AL REVÉS
CÓMO MANEJAR EL USO DE CHUPONES Y EL CHUPARSE LOS DEDOS.

ocd.pitt.edu
@OCDPitt

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

No hagas un gran problema del hecho que se chupa el dedo o usa un chupón

Con los infantes, o niños muy pequeños, trata de ignorar el hábito. Muchos niños dejan atrás la etapa de chuparse el dedo de su propia cuenta.

Si tomas pasos para quebrarle el hábito al niño, ten paciencia. No quieres una lucha de poder sobre el hecho de chuparse el dedo.

Revisa el chupón regularmente

Los chupones se desgastan. Cuando esto ocurre, pueden ser peligrosos para los niños. El chupete del chupón puede romperse, creando un peligro de atragantarse.

Siempre debes revisar el chupón por signos de roturas. Jala el chupete y examínala con cuidado. Nunca uses un chupón con el chupete roto.

Aprende acerca del hábito de tu niño

Trata de notar cuando se chupa el dedo o usa el chupón con más frecuencia. ¿Es por la mañana? ¿Cuándo piensa? ¿Por la noche? ¿Cuándo está aburrido? ¿Cuándo está asustado o nervioso? Esto te ayudará a tomar los pasos correctos para ayudarle a parar.

No amenaces

Las amenazas, quejas y críticas no le ayudarán al niño a cambiar su hábito, y probablemente lo hagan peor.

Dale al niño otra cosa que hacer

Distrae al niño de chuparse el dedo con actividades que requieren que use sus manos, tal como jugar con bloques o resolver un rompecabezas.

Entre más le detengas al niño de chuparse el dedo durante el día, lo más que dejara el hábito completamente.

CÓMO TRATARLOS

Trata de usar premios

Crea un sistema de premios que anime a tu niño a quebrar el hábito.

Por ejemplo, escribe los premios en pedazos de papel y ponlos en una bolsa donde el niño los pueda alcanzar en días que no chupe su dedo o el chupón.

Las recompensas simples son suficientes, tales como calcomanías, algún bocadillo o un abrazo de ti.

Habla con tu niño

Trata de que tu niño se ponga de acuerdo que debe dejar de chupar su dedo o el chupón.

Con niños mayores, explícales por qué es importante dejarlo de hacer. Habla de las ventajas de quebrar el hábito. Podrías decir, “te verás más grande,” o “tendrás las manos libres para hacer otras cosas.”

Verás reveses

Chupar el dedo o el chupón son hábitos calmantes y que son difíciles de quebrar. Especialmente cuando el niño lo necesita más, como cuando está asustado o preocupado.

Puede tomar varias veces quebrar el hábito.

Los niños nunca deben sentirse que han fracasado si regresan al hábito. Pueden no querer tratar otra vez por miedo al fracaso.

Apóyalo

Si tu niño tiene dificultades quebrando el hábito, apóyalo.

A los niños se les hace más fácil dejar de chuparse el dedo cuando saben que sus padres los apoyan incondicionalmente.