

# EL USO DEL CHUPETE.



## CHUPARSE EL DEDO

Si tu hijo usa chupete o se chupa el dedo, es buena idea tratar de quitarle el hábito

Aunque parece ser que el uso del chupete o el chuparse el dedo no afectan directamente a los dientes permanentes de un niño, puesto que de pequeño tiene solamente dientes de leche y los permanentes no le salen hasta los 6 ó 7 años, sí pueden afectar el crecimiento de su mandíbula y tiene unos efectos que trataremos de evitar:

- ⦿ El hecho de chupar constantemente puede hacer que la mandíbula, en lugar de crecer normalmente hacia delante y hacia abajo, quede encogida, adquiriendo forma de "V" en lugar de la forma normal de "U". Al introducir el pulgar en la boca, éste presiona el paladar. El movimiento del chupeteo del dedo va empujando el paladar hacia arriba y éste va deformando el arco del paladar. Esta deformación se llama *paladar ojival*.
- ⦿ Esto hace que los dientes tengan menos espacio para acomodarse, y puede requerir el uso temprano de ortodoncia. (Es importante destacar que el nivel de deformación de las mandíbulas o dientes depende de la frecuencia, duración e intensidad con la que el niño se chupa el dedo o usa el chupete.)
- ⦿ Es frecuente que el paladar ojival favorezca las alteraciones en el lenguaje, concretamente dislalias. La dislalia es la dificultad de pronunciar los sonidos: la /t/, /d/ y /l/...
- ⦿ Además, un niño que tiene la mandíbula encogida tenderá a empujar la lengua más hacia delante de lo normal, y esto le hace mantener la boca abierta y respirar por la boca en lugar de respirar por la nariz. Esto puede causar sequedad en la boca y en las encías y desembocar a la larga en inflamación de las encías o gingivitis. Asimismo, el tener la lengua hacia delante puede causar dificultad en la pronunciación de ciertos sonidos y en consecuencia afectar el desarrollo del habla.
- ⦿ La succión continuada y el movimiento del dedo produce a su vez el desplazamiento de los incisivos hacia delante afectando al cierre bucal, también llamado *maloclusión*, que deja una abertura entre las dos arcadas

dentales por donde tiende a salir la lengua, esto es, en términos odontológicos, *mordida abierta*.

La succión del pulgar obliga a toda la musculatura facial y bucal a adaptarse. El odontólogo infantil, será el profesional encargado de corregir el problema físico-bucal, pero será necesaria la colaboración familiar y del niño para eliminar el hábito.

## La retirada del chupete:

- ☆ No está demostrado que resulte mejor una retirada paulatina o una brusca.
- ☆ Nunca recurra a castigos o medidas humillantes para forzar a su hijo a abandonar el hábito del chupete. Reprender a un niño mayorcito por usar el chupete, dificulta su retirada definitiva. Alabe a su niño cuando logre dejarlo definitivamente. Festéjelo y muéstrenle el orgullo que nos produce el que vaya haciéndose mayorcito. Recuerde, utilice siempre estos refuerzos positivos. Procure hacer participe a su hijo en la decisión de abandonar el chupete. Intente involucrarlo ofreciéndole, por ejemplo, que elija entre diferentes posibilidades, manifestándonos sus preferencias. Se le puede plantear para que elija entre tirarlo a la basura, enviarlo a la casa de los abuelitos, dejarlo una noche bajo la cama para que lo coja el ratoncito Pérez, implicar a algún familiar, para que le proponga un trueque y se lo canjee por algún juguete o regalito etc.
- ☆ En los niños mayorcitos, muchas veces funciona muy bien que el pediatra o dentista le explique lo que le puede pasar a su boca, y lo “ fea “ que se le puede quedar, si se sigue usando mucho tiempo el chupete.
- ☆ Permítale que exprese sus sentimientos y preocupaciones en las situaciones en que más suele recurrir al chupete. Estén especialmente atentos cuando parezca enfadado o preocupado por algo. Préstense mucha atención, consuelo y cariño.
- ☆ Si tras conseguir que abandone el chupete, su hijo vuelve a acordarse de él en los días siguientes y lo pide de nuevo (cosa que probablemente ocurra). Sea firme. Recuérdele que ya no hay chupete, y que el ya ha crecido y no usa esas cosas.
- ☆ Algunos niños recurren al hábito de chupeteo para, simplemente, reclamar atención.

## Dejar de chuparse el dedo:

- Ⓢ La actitud de los padres es muy importante. Pensad que el problema no es sólo de vuestro hijo sino de los tres. No se arreglará el problema sacándole el dedo de la boca ni diciéndole repetida y monótonamente "deja de chuparte el dedo, pareces un bebé". No lo ridiculices nunca ni le quites mérito. Le cuesta mucho abandonar un hábito que le da seguridad y bienestar. Piensa como él y ponte en su situación.
- Ⓢ -No le castigue por la práctica del chupeteo del dedo. Hay que usar la estrategia opuesta, es decir se trata de proporcionar refuerzo positivo felicitándole y premiándole con unas mayores atenciones cuando no lo esté haciendo.
- Ⓢ Cuando se decida a disminuir el hábito, hay que recompensarle cada día que consiga tener éxito en el intento.
- Ⓢ Valora y motiva cualquier pequeña colaboración por su parte con halagos, pequeñas sorpresas, magia... Es de gran ayuda visualizar en un gráfico todos estos éxitos. Para ello podemos utilizar cartulinas de colores en las que anotaremos el objetivo que deseamos alcanzar y los días de la semana. Podemos señalar los logros pegando en la casilla diaria personajes populares infantiles, caras dibujadas o coronas de campeón. Este material debería prepararse con vuestro hijo y dejarle elegir los elementos que desea utilizar para el control de su conducta.

Establece previamente con tu hijo qué recompensa obtendrá si consigue controlar su conducta al menos en diez ocasiones: ir a casa de un amigo a jugar o a dormir, ir al cine con vosotros, ir a casa de los abuelos, ir a la ludoteca, comprar un objeto que le haga ilusión...

**Por ejemplo:** Durante dos semanas vas a controlar **exclusivamente** esta conducta mientras hace una actividad determinada. Pega o dibuja un sol los días que lo hace correctamente y no le recompenses con ningún dibujo los días que no lo ha conseguido. Al cabo de los días estipulados puedes canjear sus puntos por el premio establecido (hacerle su pastel preferido e invitar a un amigo a merendar, ...).

- Ⓢ Para conseguir cambiar su conducta, debes empezar con pequeños objetivos que le deparen grandes éxitos. **Por ejemplo:** dile que controle la succión del

pulgar sólo cuando está jugando. Cuando consiga dominar esto, anímale a controlarse cuando ve la tele. Y así paulatinamente hasta conseguir que duerma sin chuparse el dedo. Para iniciar este último objetivo le puedes explicar un cuento, o ponerle música mientras coge el sueño. La distracción es un buen aliado en algunos momentos.

- Ⓢ Aunque se chupen el dedo en casa no es frecuente que también lo hagan en el colegio. En el caso de que esto ocurra, explica en el colegio qué sistema sigues de recompensa en casa. Así ellos podrán ser consecuentes con tus objetivos y continuar con la misma metodología. A los niños les encanta conseguir los puntos en casa por no chuparse el dedo y en el colegio recibir un aplauso de sus compañeros y una medalla de campeón. Se sienten orgullosos de sí mismos y se les reconoce así su esfuerzo en casa y en el colegio.
- Ⓢ A los niños más mayorcitos les avergüenza continuar con este hábito. A menudo no son bien aceptados por sus compañeros. Quieren dejarlo pero no saben cómo hacerlo. Háblalo con su profesora y trabajarlo conjuntamente. En ningún caso debe ser ridiculizado delante de sus compañeros.
- Ⓢ Cuando ya tiene 4 años o más puede comprender una explicación clara y sencilla. Podéis decirle que "sería mejor que intentara no hacerlo porque el médico ha dicho que sin darse cuenta se hace daño en la boca y los dientes poco a poco se separarán..."
- Ⓢ No es buen momento empezar el cambio de conducta cuando nuestro hijo atraviesa algún momento delicado como puede ser el inicio escolar, el nacimiento de un hermano, etc. Es importante tenerlo en cuenta para empezar con suficiente tiempo de antelación o posponerlo prudentemente.
- Ⓢ Cuando su hijo tenga suficiente edad para comprender los posibles resultados del hábito, se le puede informar sobre lo que le puede pasar a sus dientes y a su boca si continúa chupándose el dedo. Esta explicación es muy efectiva si es el pediatra o el dentista el que habla con el niño en términos que él pueda entender. Este consejo informativo, junto con el apoyo claro y constante de los padres, consigue que la mayoría de los niños abandonen el hábito. Si esto no da resultado, probablemente hará falta consultar con el dentista para plantearse otras soluciones y valorar la repercusión del mantenimiento del hábito.
- Ⓢ Algunos trucos que pueden funcionar:
  - Puedes recurrir al fluido amargo que venden en las farmacias (también válido para los niños que se muerden las uñas). Explícale que es una

manera de recordarle (nada de castigo por chuparse el dedo) que no debe meterse el dedo en la boca.

- Seguro que a tu hijo le gusta que le pintes en el dedo con un rotulador o pintura no tóxica una cara sonriente contenta por no haberse chupado el dedo.
- También podéis probar a ponerle una tirita o un trozo de esparadrapo con algún dibujo, que envuelva su dedo. Al ser desagradable al tacto, es más fácil que no se lo chupe y es un recordatorio para no hacerlo.
- Puede aceptar también ponerse un guante durante el sueño nocturno.