

# Pulgares, dedos y chupetes

## Recomendaciones para los padres



¿Se chupa su bebé el pulgar o usa un chupete ó bobo? No se preocupe, esos hábitos son muy comunes y tienen un efecto reconfortante y tranquilizante. Todos los bebés tienen la necesidad de chupar algo. Algunos bebés se chupan el pulgar incluso antes de nacer y algunos lo hacen justo después de nacer. Este folleto está diseñado por la Academia Americana de Pediatría para informar a los padres sobre los hábitos de los bebés de chuparse el dedo y sobre el uso del chupete o bobo. La información de este folleto está basada en el manual de padres de la Academia Americana de Pediatría, titulado *El cuidado de su hijo pequeño: Desde que nace hasta los cinco años* (*Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5*).

### El hábito de chuparse el dedo

Chuparse el dedo es algo normal para los niños pequeños. La mayoría de los niños se chupan el pulgar u otros dedos en alguna etapa de su vida temprana. La mayoría de los bebés dejan de chuparse el dedo a los 6 ó 7 meses de edad. La única situación en la que deberá preocuparse, es si ese hábito continuara después de los 6 a 8 años de edad o si afectara la forma de la boca o dientes de su niño(a). Si notara cambios en el paladar de la boca de su niño(a) o en la manera en que se alinean los dientes, hable con el pediatra o el dentista pediátrico.

Los niños que se chupan el dedo después de los 6 a 8 años de edad son molestados por sus amigos, amigas, hermanos, hermanas y parientes. Algunas veces esos comentarios son lo suficiente como para hacer que los niños dejen de chuparse el dedo. Si aún así su niño(a) no deja de chuparse el dedo, hable con el pediatra acerca de otras maneras para ayudarlo a que deje ese hábito.

### Chupetes

Muchos padres tienen ideas muy específicas acerca de los chupetes. Algunos se oponen a usarlos debido a la apariencia que tienen. Otros padres resienten la idea de calmar a un bebé por medio de un objeto. Otros padres creen que usar un chupete podría dañar a su bebé. Eso no es verdad. Los chupetes no causan problemas médicos o psicológicos. Si su bebé quiere chupar más allá del lactar o beber del biberón, podrá usar un chupete para satisfacer esa necesidad.

No se debe usar el chupete para substituir o demorar las comidas. Dele un chupete a su niño(a) solamente después de comer o entre comidas, cuando esté seguro(a) que su bebé no esté hambriento. Si su bebé tiene hambre y le ofrece un chupete como substituto, podría enojarse tanto que eso podría interferir con su alimentación. Podría ser atractivo ofrecerle a su niño(a) un chupete cuando le sea más fácil a usted. Sin embargo, lo mejor es dejar que su niño(a) decida si lo va a usar y cuándo.

Algunos bebés usan un chupete para quedarse dormidos. El problema es que a veces se despiertan cuando se les cae de la boca. Una vez que su bebé

### Cómo comprar el chupete más adecuado

Tenga en cuenta lo siguiente al comprar un chupete:

- Compre un modelo de una sola pieza que tenga una tetilla suave (algunos modelos se pueden romper en dos piezas).
- El escudo debe de ser de al menos 1 y ½ pulgada de diámetro, para que su bebé no se pueda meter el chupete entero a la boca. Además, el escudo deberá de estar hecho de plástico firme con orificios para el aire.
- Asegúrese de que el chupete esté diseñado para lavarlo en la lavadora de platos. Siga las instrucciones indicadas para el chupete y póngalo en agua hirviendo o póngalo en la lavadora de platos antes de que su bebé lo use. Lávelo de esta manera con frecuencia hasta que su bebé tenga 6 meses de edad, para que no esté expuesto a los gérmenes. Después de los 6 meses de edad, será menos probable que a su bebé le de una infección de dicha manera, por lo que podrá lavar el chupete con jabón y podrá enjuagarlo con agua limpia.
- Los chupetes se venden en dos tamaños, uno para los primeros seis meses y otro para los niños de más de seis meses de edad. Asegúrese de comprar el chupete del tamaño correcto para la comodidad de su bebé.
- También encontrará una variedad de tetillas de diferentes formas, como las versiones ortodónticas o las versiones tipo biberón estándar. Use las tetillas de diferentes formas hasta que encuentre la que su bebé prefiera.
- Compre chupetes adicionales. Los chupetes tienden a perderse o caerse al suelo o en la calle cuando más se necesitan.
- *Nunca* amarre un chupete alrededor del cuello o mano de su bebé ni a la cuna de su bebé. El peligro de sufrir lesiones o incluso la muerte es demasiado grande.
- No use la tetilla del biberón del bebé como chupete. Si el bebé la chupa con mucha fuerza, la tetilla podría salirse del aro y su bebé podría ahogarse.
- Los chupetes tienden a desbaratarse con el paso del tiempo. Revíselos de vez en cuando para ver si el plástico ha cambiado de color o si está roto. Si ese fuera el caso, cámbielo por uno nuevo.

crezca más y pueda encontrarlo y ponérselo de nuevo, no habrá problema. Pero hasta que eso ocurra, su bebé podría llorar para que usted le encuentre el chupete. **No trate de resolver este problema atando un chupete a la cuna de su bebé o alrededor del cuello o mano de su bebé. Eso es muy peligroso y podría causar lesiones serias e incluso la muerte.** Los bebés que se chupan el dedo o la mano tienen una gran ventaja en este caso, porque siempre tienen las manos listas para usarlas.

## Cómo ayudarle a su niño(a) a que pare de usarlo

Conforme los niños crecen y se desarrollan, su necesidad de chupar objetos desaparece, la mayoría de la veces, para cuando tienen de 6 a 8 años de edad. Además, al aumentar la presión de los amigos, los niños podrán ser capaces de controlar ese hábito.

¡Cómo primer paso para lidiar con los hábitos de chupar de su hijo, ignórellos! La mayoría de las veces, desaparecerán con el tiempo. Hablarle duramente, molestar o castigar a su niño(a) podría hacer que se enoje y causar que el hábito empeore. El castigo no es una forma efectiva de eliminar los hábitos.

Los niños de mayor edad (de más de 3 años de edad) podrían chupar objetos para no aburrirse. Trate de llamar la atención de su niño(a) con una actividad que encuentre divertida. Recompensar la buena conducta es la mejor manera de producir un cambio. Alabe y recompense a su niño cuando no se chupe el dedo o no use el chupete. Darle estrellas, recompensas diarias y recordarle gentilmente, especialmente durante el día, podría ser de gran ayuda.

Si esas medidas no funcionan y su niño desea dejar de chuparse el dedo, el pediatra podría recomendarle usar algo a manera de recordatorio, tal como cubrirle el pulgar a su niño con plástico o una "cubierta para el pulgar" (una cubierta de plástico que se pega al pulgar con cinta adhesiva).

Su niño deberá participar directamente en el tratamiento elegido. Antes de usar esos métodos, asegúrese de explicárselos a su niño(a). Si hacen que su niño(a) se ponga temeroso o tenso, deje de usarlos inmediatamente. Si la conducta de su niño(a) comenzara a afectar los dientes y ya hubiera intentado usar todos los métodos descritos anteriormente, hable con un dentista pediátrico. Algunos dentistas le pondrán un dispositivo en la boca de los niños para prevenir que el dedo ejerza presión en el paladar o los dientes. De hecho, este dispositivo normalmente hace que chuparse el dedo sea tan desagradable que el(la) niño(a) se saca el dedo de la boca.

Los disturbios emocionales o problemas relacionados a tensión marcada podrían hacer que su niño(a) se chupe el dedo o que use un chupete por mucho tiempo. También podría ser que su niño(a) sea uno de aquellos pocos niños que no son capaces de dejar de chuparse el dedo. Sin embargo, la mayoría de los niños dejan el hábito de chuparse el dedo de día antes de que avancen mucho en la escuela. Eso se debe a la presión de los amigos. Aún así podrían seguir chupándose el dedo para irse a dormir o para calmarse cuando están enojados. Normalmente, eso lo hacen en privado y no causa daños emocionales o físicos. Ejercer demasiada presión en su niño(a) para que deje de chuparse el dedo podría ser más perjudicial que beneficioso. Incluso este tipo de niños dejarán eventualmente de chuparse el dedo por cuenta propia.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1997.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría