



## Ayude a su Niño/a a Romper el Hábito de Chuparse el Dedo Pulgar

por Becky L. Spivey, M.Ed.

Hay muchas teorías acerca del por qué los niños se chupan el dedo pulgar (dedo gordo), y por qué no pueden parar. Sin embargo, hay pocas sugerencias para ayudar a los niños a romper el hábito.

Los infantes se chupan sus dedos pulgares aun antes de nacer. Este es un reflejo instintivo que los hace sentirse seguros, feliz, y los hace descansar. Cuando los niños que se chupan el dedo pulgar maduran de edad, las razones para chuparse el dedo quedan igual. Ellos continúan disfrutando la comodidad, el placer, y la seguridad de su dedo.

Según los niños maduran de edad, el chuparse el dedo puede causar problemas con el crecimiento apropiado de la boca y el alineamiento de los dientes, específicamente cuando empiezan la segunda dentición (echar los dientes permanentes.) El chuparse el dedo pulgar puede causar que los dientes delanteros sobresalgan y que los dientes sean empujados hacia la lengua. Los niños pueden desarrollar el cielo de la boca alto al igual que un ceceo. El chuparse el dedo puede impedir al niño/a de aprender otras maneras de sobrellevar el estrés. Las habilidades sociales también pueden ser interferidas ya que los niños que "no son chupones" les harán burlas a los niños que sí se chupan el dedo.



### ¿Cómo puedo ayudar a mi niño/a a romper el hábito?

La mayoría de los niños que se chupan el dedo rompen el hábito por su cuenta antes de cumplir los cinco años de edad. Otros rompen el hábito en su octavo cumpleaños. El tiempo preciso de la intervención de los padres es sumamente importante. No se sugiere que intente romper el hábito durante la edad preescolar cuando el niño/a realmente "necesita" su dedo pulgar. Aquí hay algunas sugerencias para romper el hábito.

- Destete a su niño/a gradualmente. Si su niño/a es un infante, prepare una tetera que fluye lentamente. Intente sustituirlo con un chupete. Los niños rompen el hábito de un chupete más rápido que el de chuparse el dedo.
- No regañe, ridiculice, o se burle de un niño/a mayor de edad por chuparse el dedo pulgar. El fastidiar o regañar solo hace que su niño/a se sienta culpable y animará que el hábito continúe. Pídale a sus amigos y familiares que lo ignoren.

- Ofrezca incentivos. Los incentivos aumentan las oportunidades para que su niño/a practique un comportamiento nuevo. Encuentre maneras para que su niño/a se motive a parar.
- Solamente permita que se chupe el dedo durante tiempos y lugares designados por una cantidad de tiempo específica. Use un reloj automático de la cocina. Reduzca el tiempo hasta un 10% cada día. Recompénselo con abrazos y elogios.
- Escoja un "castigo" por chuparse el dedo fuera del tiempo y lugar específico. (Recuerde, no lo regañe ni lo fastidie.) Por ejemplo, insista que su niño/a le pague 10%, 5%, ó 1% de su alcancía, o que tome una cierta cantidad de tiempo sin hacer una actividad que disfruta.
- Introduzca una actividad alternativa que reemplace chuparse el dedo. La actividad debe ocupar las dos manos (brincar la soga, baloncesto, piano, juegos de barajas, vestir una muñeca.)
- Ponga un guante o un mitón sobre la mano de su niño/a, pero quíteselo antes de la siesta o antes de acostarse a dormir. Use una sustancia agria en la uña del dedo pulgar de su niño/a, especialmente cuando duerme. Usted puede comprar productos para desistir el chuparse los dedos en su farmacia local.



Si el hábito obviamente no ha disminuido en aproximadamente un mes, consulte a su médico o dentista. Hay aparatos disponibles para la boca que interfieren con la comodidad de chuparse el dedo pulgar. Estos son significativamente económicos y pueden producir resultados rápidos.

\*\*La intención de éste artículo es para información general y no debe ser considerado un consejo profesional. Consulte con su médico para preguntas específicas.

#### Recursos

Sharma, Vijai P. , Ph.D. "Help to Break the Thumb Sucking Habit," Mind Publications, Internet: <http://www.mindpub.com/art015.htm>

American Dental Association, Oral Health Topics from A-Z, "Thumb sucking" <http://www.ada.org/public/>

**Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com).**

\*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.