



Primeros Pasos

43

Esos Problemas con Chuparse los Dedos

Los niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporcionan recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir sus *Pensamientos para los Niños* en estas series de información.

Uno de los hábitos más comunes de los infantes y los niños que empiezan caminar es chuparse los dedos. ¡Las fotos del ultrasonido han mostrado bebés chupándose sus dedos gordos o sus puños aun antes de nacer! Muchos bebés comienzan chupando sus dedos o sus dedos gordos al poco tiempo después de su nacimiento. El instinto de chuparse los dedos en los recién nacidos es por sobre vivencia. El chuparse los dedos trae comida, y la comida trae comodidad. La necesidad de chupar es muy fuerte, especialmente de los seis a los diez meses de vida. Chuparse un dedo gordo o los dedos es una manera de los niños para calmarse y estar quietos. La mayoría de los niños paran de chuparse los dedos gordos o dedos por ellos mismos cerca de la edad de un año, pero algunos niños se chupan sus dedos gordos por dos o tres años más.



¿Que Deberían de Saber los Padres Acerca del chuparse Los Dedos o Los Dedos Gordos?

Recién nacidos a 1 año:

- Chuparse los dedos gordos, los dedos o un chupón es muy natural en esa edad.
- Chuparse los dedos pasa cuando el bebé o los niños que empiezan a caminar tienen hambre, buscan comodidad, están cansados, le están saliendo los dientes, están asustados, o enfermos.

Uno a dos años:

- Como 45% de los niños se chupan sus dedos o un chupón hasta la edad de dos años, principalmente como una manera de manejar la ansiedad y el estrés.
- Los padres son animados a distraer a los niños cuando ellos se chupen sus dedos dándoles algunas otras cosas de placer que hacer (jugar, cantar una canción y aplaudir con sus manos, comer un aperitivo nutritivo, ir a caminar, etc.)
- Intentar permitir chupones y chuparse el dedo solamente en la hora de la siesta o en la hora de acostarse.

Dos a cuatro años:

- Para esta edad, 85% y 99% de los niños han parado de chuparse los dedos por ellos mismos.
- Los niños encuentran otras maneras para calmarse y acomodarse ellos mismos, y a esta edad a menudo pueden poner sus necesidades en palabras, como “tengo hambre” o “necesito un abrazo.”

Después de los cuatro años:

- Chuparse el dedo a esta edad puede afectar la comunicación y las habilidades sociales de los niños.
- Chuparse el dedo después de los cuatro años de edad puede causar problemas dentales (tales como dientes salidos o también mucho espacio entre los dientes superiores e inferiores)

¿Como Pueden Ayudar los Padres a Sus Hijos para que Paren de Chuparse Sus Dedos o Chupones?

- Niños por debajo de la edad de 2 años quien usa un chupón se le puede dar el chupón solo en la hora de la siesta o a la hora de acostarse. Esto limita el chupón a la recamara.
- No haga un problema tan grande del chupón o chuparse el dedo. Llamando mucho la atención a este hábito puede realmente hacerlo peor.
- Hasta que su hijo tenga edad suficiente para razonar, cualquier presión que usted aplique solo llevará a una lucha entre ustedes dos.
- Para niños por arriba de la edad de tres, elegir un tiempo cuando su hijo parezca que esta listo para parar de chuparse su dedo. Si su hijo no esta listo, no funcionará.
- Elegir un tiempo cuando su hijo pueda entender porque el o ella deberían de parar de chuparse su dedo —enséñele lo que chuparse el dedo le puede hacer a los dientes, enséñele los cayos en los dedos gordos, dígame que otros niños de su edad no se chupan sus dedos, explíquele como los gérmenes pueden ser trasferidos de la mano a la boca, etc. Explíquele todo esto en una manera lógica, con una voz suave no con voz regañona.



- Un grupo de metas pequeñas, realistas, como no chuparse el dedo gordo por una mañana o una tarde, después recompense a su hijo con una calcamonia, una historia especial, o tiempo de jugar con usted cuando el cumpla esa meta.
- Seguir adelante por mas largos periodos de tiempo (como 3 días, o una semana) con no chuparse el dedo con una recompensa mas grande, como un viaje al parque o teniendo un amigo para que venga a jugar.
- Si es necesario ponga un curita de colores en el dedo gordo, o use una solución que sepa amarga como un recordatorio para su hijo. Productos sin receta están disponibles en las tiendas.
- Piense en una señal o ayuda para recordarle a su niño cuando el/ella comiencen a chuparse el dedo. Un “Uh-oh” o “Oops” y un suave brazo alrededor del hombro seria suficiente. Discuta esto con su niño para que el o ella estén listos para responder a la señal
- Alabe a su hijo por no chuparse su dedo sin hacer un escándalo.
- Algo como “estoy orgulloso de ti por ser tan maduro.”
- No lo castigue o lo regañe; sea paciente y cariñoso para ayudar a su hijo a que pare este hábito infantil.

Los niños usualmente dejan de chuparse el dedo por ellos mismos entre las edades de tres y seis años. La mejor manera para manejar el chuparse el dedo es ignorándolo. Sin embargo, si su hijo continua chupándose su dedo pasando la edad de cuatro años, usted necesita ayudarle a que el/ella se les olvide del habito para evitar problemas dentales, problemas del habla, y problemas sociales (burlas de otros niños o adultos).

Cambiando la atención de su niño para jugar o hacer algo más con sus manos puede reducir el chuparse el dedo. Probando-soluciones amargas, recompensas, y recordatorios pueden también ayudarle a su hijo a romper el hábito de chuparse el dedo. Puede ser aun práctico darle a su niño un chupón cuando es un infante para prevenirlo de que empiece a chuparse el dedo. Los chupones se pueden quitar, pero los dedos ¡no! Evite regaños, irritarse, y castigos por que hacerlo solamente hace al niño inseguro.

Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.