

## ¿Cómo consigo que mi hijo deje de chuparse el dedo?



Todos los bebés tienen la necesidad de succionar para reproducir la sensación de placer que relacionan con la madre (alimentación, seguridad, calor, cariño, tranquilidad). Sin embargo, a partir de los dos años, la succión del dedo o del chupete ya no se considera una necesidad natural, sino un hábito.

Hay bebés que, desde los primeros meses de vida, chupan el dedo o el chupete con gran avidez cuando van a dormir, durante el sueño o si están frustrados o ansiosos. Esta costumbre puede alterar la forma de los dientes y de los huesos maxilares, y también ocasionar una mala mordida (maloclusión) o alteraciones de la posición de la lengua y los músculos de la cara.



Sin embargo, es importante recalcar que **el desarrollo emocional del bebé o del niño pequeño es más importante que la corrección precoz de la mala mordida**. El odontopediatra, en colaboración con los padres, debe determinar tanto si el niño necesita un apoyo emocional adicional como el momento indicado para corregir el hábito del dedo.

Como la succión del dedo es una costumbre difícil de abandonar y que tiene consecuencias orales más serias que la succión del chupete, se intenta que los bebés y los niños pequeños que se chupan el dedo constantemente cambien al chupete.

### ***Lograr un cambio de hábitos***

Dado que el bebé necesita satisfacer su necesidad de succión, conseguir que deje de chupar el dedo o el chupete con intensidad requiere tiempo, paciencia y mucha seguridad por parte de la madre o el padre.



El dedo es la prolongación de las sensaciones placenteras del vínculo con la madre (nutrición, seguridad, afecto, calor, tranquilidad, protección, etc.). Por ello, el abandono de los hábitos de succión debe ir acompañado de una dosis extra de mimos, caricias y atenciones.

#### ***Pautas generales:***

- Si tu hijo es aún un bebé y ves que se chupa el dedo constante e intensamente, intenta darle el chupete. No es fácil ni inmediato: al principio, lo rechazará: **debes tener mucha paciencia e intentar el cambio de forma gradual y afectuosa.** ¡El cambio nunca dura menos de una semana de intentos constantes!

- Tras la lactancia o el biberón, cuando aún tienes el bebé en brazos, introduce el chupete lentamente en su boquita, colocando la punta en contacto con los labios para estimular el reflejo de succión. Una vez dentro de su boca, debes tirar el chupete hacia atrás, retirándolo, entre ocho y diez veces, para fomentar el cansancio muscular. Si el bebé está satisfecho, tanto por la succión como por el calor materno, dejará el chupete y dormirá con la boca cerrada.

- Si tu hijo tiene más de un año y chupa el dedo o el chupete constantemente, **identifica cuándo lo hace** (para dormirse, para distraerse delante de la tele, para relajarse en el cochecito, para calmarse cuando está irritado, etc.).



- Una vez identificado el motivo, intenta distraer al niño con otras actividades antes de que se coloque el dedo o el chupete en la boca. Por ejemplo, si el niño se chupa el dedo antes de dormir, puedes acostarlo y distraerlo contándole un cuento o cantándole una canción, a la vez que le das suaves masajes en las manitas. Para lograr detener el hábito del dedo o del chupete **hay que ofrecer al bebé opciones que le resulten más placenteras que el propio hábito.**

- Si logramos incorporar sensaciones más placenteras en estos momentos clave, el dedo perderá importancia porque el niño se sentirá igualmente querido, relajado y tranquilo en compañía de sus padres. Las nuevas sensaciones sustituirán el hábito de chuparse el dedo por algo mucho mejor.

- En niños mayores de dos años, podemos contar con cierta comprensión por su parte. **Si el niño comprende el efecto negativo del dedo o del chupete en su boca, será más fácil que lo deje.**



Nunca debemos ridiculizar al niño por chuparse el dedo o utilizar el chupete, ya que **las conductas que se refuerzan negativamente se vuelven más difíciles de abandonar.** El hábito no debe ocupar toda nuestra atención.

- Tal como sucede con los adultos, **los hábitos se abandonan después de un proceso de aprendizaje**, que suele ser lento y que varía mucho en cada persona. Todos tenemos nuestro propio ritmo y debemos respetarlo.

**Dra. Camila Palma Portaro**

*Especialista en odontología materno-infantil*

[dracamilapalma@odontologiaparabebes.com](mailto:dracamilapalma@odontologiaparabebes.com)