



Cómo ayudar a los niños a dejar de usar el chupete

Succionar un chupete es un reflejo normal en los bebés y niños pequeños. El uso a largo plazo de chupetes puede afectar la mordida de su hijo y el crecimiento de las mandíbulas y los huesos que sostienen sus dientes. Si su hijo no muestra interés en renunciar a su chupete a los 4 años, es posible que necesite ayuda para dejarlo.



Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a dejar de usar el chupete:

- **Hable con su hijo.** Dígale a su hijo por qué usted quiere que deje de usar el chupete. Dígale que usted sabe que él puede dejarlo.
- **Quítele el chupete gradualmente.** Deje que su hijo lo use solo en ciertos momentos, como a la hora de la siesta o a la hora de acostarse. Aumente poco a poco el tiempo en que su hijo no está usando un chupete.
- **Recompense a su hijo.** Por cada día que no use el chupete, ponga una estrella en el calendario. Al final de un período de tiempo acordado, dele una recompensa que no sea comida, como llevarlo al parque.
- **Anime a su hijo a tirar su chupete a la basura.** Si su hijo se lo pide, recuérdale que lo tiró. Dígale a su hijo que es un niño grande y que los niños grandes no usan chupetes.
- **Cambie el chupete por otra cosa.** Pídale a su hijo que ponga el chupete debajo de la almohada. Dígale que el Ratoncito Pérez de los chupetes u otro personaje se llevará el chupete mientras duerme y le dejará un regalo. Si su hijo le pide el chupete, recuérdale que lo cambió por el regalo.
- **Hágale agujeros al chupete.** Use un alfiler limpio para hacer los agujeros. Si el chupete tiene agujeros, a su hijo no le agrada chuparlo.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad. 2022. *Hábitos saludables para sonrisas felices: Cómo ayudar a los niños a dejar de usar el chupete.* Washington, DC: Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety