

LA PRIMERA RENUNCIA IMPORTANTE: EL CHUPETE.



El chupete es uno de esos inventos que hacen la vida más fácil a todos. A los bebés, por que **su necesidad de succión es innata**, las ecografías demuestran que empiezan a chuparse el dedo durante el embarazo. Mediante este acto reflejo su organismo se prepara para la alimentación cuando llega al mundo. Y cuando esto ocurre, la succión le ayuda, además de a alimentarse, a adaptarse al nuevo medio. Le relaja y alivia, ya que la succión **favorece la fabricación de endorfinas**, calmantes naturales que fabrica nuestro organismo.

Y a los padres les ayuda por razones obvias: pocos son los bebés que no se tranquilizan o duermen con el chupete en la boca.

Hasta más o menos los 24 meses los niños basan su mundo afectivo en torno a actividades que tienen que ver con la succión: la alimentación, chupar objetos o morder. Pero llegada esta edad, su maduración afectiva les permite relajarse y expresar sus temores o ansiedad por otro métodos. **Este es el momento de la retirada del chupete siempre y cuando el niño esté en un momento de estabilidad.** No es buena idea hacerlo si llega un hermano, empieza el colegio o se estrena nueva casa.

De igual forma que no es conveniente, en la mayoría de los casos, quitárselo antes de los dos años, ya que como la necesidad de succionar es imperiosa, **puede empezar a chuparse el dedo**, vicio difícil de erradicar y que puede conllevar malformaciones serias del paladar, los dientes y el dedo.

Abandonar el chupete no es fácil y no debe hacerse de forma repentina. Primero es importante reforzar su autoestima, alabar sus logros diarios, estimularle en su deseo de ser mayor y explicarle la necesidad de que deje de utilizarlo.

Hay que ir restringiendo su uso poco a poco:

- Cuando lo pida y se lo niegues intenta distraerlo o interesarlo por otra cosa.
- Observa cuando recurre al chupete más frecuentemente, que es lo que le preocupa o le pone nervioso y dale en ese momento apoyo afectivo y un sustituto, por ejemplo, un muñeco
- No dejes los chupetes en un lugar visible.
- Si está distraído jugando, quítaselo suavemente de la boca.
- Quítaselo cuando se duerma.
- No cedas porque lllore al pedirlo.
- Cuando logre abandonarlo, no se lo vuelvas a dar nunca.
- Elógiale por su esfuerzo.

Hay niños que dejan el chupete con más facilidad y otros a los que les cuesta más y hacen pasar a sus padres algunas noches “de romería”, pero pensar que todos antes o después lo consiguen y que **cuanto más retraséis el momento más difícil será.** Suerte.