

¡Adiós al chupete!



Dejar de usarlo de forma progresiva, implicar al niño en el proceso, elogiar sus esfuerzos y premiar sus logros son las claves para que lo abandone con la mejor de sus sonrisas.

Entre los dos y tres años los niños deben dejar de utilizar el chupete, ese gran aliado que tanto les ha ayudado a conciliar el sueño y a calmarse tras un traspies. Pero su uso está desaconsejado más allá de esta edad porque puede causar malformaciones en el paladar y problemas dentales que afectan, por ejemplo, al habla.

Las educadoras de la escuela infantil conocen estas consecuencias, de ahí que muchas veces tomen la iniciativa y un buen día informen a los padres de que su hijo solo utiliza el chupete en momentos concretos (para dormir la siesta y si llora, por ejemplo). Entonces, conviene aprovechar «el tirón» y comenzar a limitar su uso también en casa. Con estas pautas, el objetivo estará cumplido en cuestión de semanas.

Cuando sí y cuando no. Hay que concretar los momentos en los que el niño podrá llevarlo. Por ejemplo, para dormir y en el coche sí, para jugar y de paseo no. Luego, hay que ir alargando esos periodos sin chupete hasta que solo lo use para dormir. Al hacerlo poco a poco, evitamos que el niño genere una ansiedad que trate de aliviar llevándose un dedo a la boca. Esta manía es más difícil de retirar y sus consecuencias son peores.

Implicar al niño. La decisión le afecta de lleno, así que hay que comunicársela. «Como ya eres mayor, solo vas a usar el chupete para...». Aunque parezca pequeño, entenderá el mensaje (otra cosa es que le guste). Eso sí, hay que ayudarlo en el proceso y eso significa: quitar los chupetes de la vista, no ofrecérselo si no lo pide y si lo pide, tratar de distraerle con un juego, una canción, unos achuchones... Además, es importante no albergar expectativas negativas, porque las captarán y será más difícil lograr el objetivo.

Insistir en las normas, a pesar de sus llantos. Hay que ser paciente y entenderle. Lleva chupete, probablemente, desde que nació. Sus padres se lo han ofrecido muchas veces sin ni siquiera pedirlo y de él obtiene un efecto placentero. Le ha consolado tras una vacuna, un disgusto... Y de pronto se lo quitan. ¿Quién no protestaría? Aun así, hay que recordarle las normas, insistirle en que ya es mayor. ¿Por qué no mostrarle fotografías o vídeos para que vea lo grande que se ha hecho? Si se fomenta su deseo de crecer, no lo verá como una pérdida, sino como el fin de una etapa y el comienzo de otra en la que va a hacer cosas de «niño grande».

Todos conformes. Si las reglas están claras, todos deben seguirlas. No vale que papá aguante el berrinche y mamá transija ante las primeras quejas; o al revés. Tampoco sirve de nada si la cuidadora no está informada o en casa de los abuelos el chupete está siempre a mano. Si no siguen todos el mismo criterio, no funcionará.

Entre los dos y los tres años ya están preparados para dejar el chupete.

Eso sí, no debe coincidir con la retirada del pañal o cualquier otra circunstancia que pueda generarles ansiedad (un cambio de habitación, de casa, el nacimiento de un hermano...). A partir de ahí, cualquier día es bueno para empezar a quitárselo.