



# Póngase al día con la salud oral

## Cómo usar los chupetes o chupones de forma segura

Esta hoja de consejos de *Póngase al día con la salud oral* ofrece consejos útiles que el personal de Head Start puede compartir con los padres sobre el uso seguro de un chupete y qué hacer para que su hijo deje de usarlo.

La mayoría de los bebés tienen una necesidad natural de succionar y generalmente esta acción los calma. Este tipo de succión también se conoce como “succión no nutritiva” porque el bebé no está recibiendo alimentos. Darle un chupete o chupón a un bebé puede satisfacer su necesidad de succionar.



Si un niño continúa usando el chupete después de los 18 meses, esto puede afectar la forma en que sus dientes se acomodan al morder y causar problemas, como una sobremordida. También puede afectar el crecimiento de las mandíbulas y los huesos que sostienen los dientes del niño.

## Consejos para los padres sobre el uso del chupete o chupón

Si los padres deciden darle un chupete a su bebé, con estas ideas pueden hacerlo de manera segura:

- **Espere hasta que le vaya bien con la lactancia materna** (generalmente después de unas 3 or 4 semanas). Si se le da un chupete a un bebé antes de esa fecha, puede producirse la confusión del pezón y dificultar la lactancia materna. Después de que se incorpora el chupete, nunca debe usarse para retrasar o reemplazar la alimentación regular.
- **Deje que el bebé decida si quiere usar un chupete.** Si el bebé no muestra interés en usar un chupete, no lo fuerce.
- **Dele el chupete a la hora de la siesta y a la hora de acostarse.** Si el bebé usa un chupete, los mejores momentos para dárselo son a la hora de la siesta y a la hora de acostarse. El uso de un chupete en esos momentos puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir del Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, sigla en inglés).
- **No le unte nada al chupete.** Usar un chupete al que se le ha untado algo, sobre todo azúcar, miel o mermelada, aumenta el riesgo de que el bebé sufra de caries dental.

- **Fije los chupetes con clips que tengan cintas cortas para evitar que se caigan.** Nunca ate un chupete a la muñeca o al cuello de un bebé ni a la cuna. La cuerda puede enredarse alrededor del cuello del bebé y hacer que se asfixie.
- **Lave los chupetes y reemplácelos con regularidad.** Si un chupete se cae al suelo, lávelo con agua tibia y jabón antes de dárselo al bebé. Los padres que limpian los chupetes con su boca le transmiten al bebé las bacterias que causan caries dentales. Es buena idea llevar chupetes adicionales.
- **Revise los chupetes para ver si están deteriorados por el uso.** Con el tiempo, los chupetes pueden dañarse. Revise el caucho de vez en cuando para ver si tiene manchas, si está agrietado o roto. Si es así, reemplácelo.
- **No comparta los chupetes.** Cada bebé debe tener su(s) propio(s) chupete(s). Dejar que los bebés compartan un chupete puede transmitir las bacterias que causan caries dental y aumentar el riesgo de que el bebé tenga caries dental.

## Consejos para ayudar a los padres a quitarle el chupete a su hijo

Si un niño no muestra interés en dejar el chupete por sí mismo a los 18 meses, los padres lo deben ayudar. Estas son algunas ideas para compartir con los padres:

- **Quíteselo gradualmente.** Limite el uso del chupete a ciertos momentos (como la hora de la siesta o la hora de acostarse) o a ciertos lugares (como la cama). En la mayoría de los casos, cuando un niño usa un chupete en la cama, se le cae de la boca mientras duerme. Los padres pueden aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que el niño está sin usar el chupete hasta que deje de usarlo por completo.
- **Tírelo a la basura.** Anime al niño a tirar su chupete. Si el niño pide el chupete, los padres pueden recordarle que lo tiró, que el niño ya es grande y que los niños grandes no usan chupetes.
- **Cámbielo por otra cosa.** Anime al niño a poner los chupetes debajo de la almohada para que se los lleve el "Ratoncito Pérez de los chupetes" (u otro personaje positivo de su cultura) a cambio de un regalo, como un juego o algo que lo relaje. Si el niño sigue pidiendo el chupete, recuérdale que se los dieron todos al Ratoncito Pérez de los chupetes (o a algún otro personaje), quien le trajo un regalo al niño.
- **Hágale agujeros.** Esto hará que ya no dé satisfacción chuparlo. Es mejor usar un alfiler limpio para hacerle dos o tres agujeros en la punta.



Para ayudar a los padres a recordar estos consejos, el personal puede compartir el folleto [\*Cómo ayudar a los niños a dejar de usar el chupete\*](#). Este folleto es parte de la serie *Hábitos sanos para sonrisas felices*, la cual brinda consejos simples que los padres y las personas embarazadas pueden seguir para promover una buena salud oral.

Este recurso 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) Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de asistencia financiera por un total de \$7,600,000 con el 100% financiada por la ACF. El/Los contenido(s) pertenece(n) al/los autor(es) y no representa(n) necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos.



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



Centro Nacional de  
**Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad**