

## ¿Cómo y cuándo retiramos el chupete en la escuela?

### ¿Por qué hay que retirar el chupete?

Cuando son bebés lo usan casi todo el tiempo. Gracias al reflejo de succión suelen coger [el chupete](#) con facilidad. Les aporta bienestar y tranquilidad durante el día y la noche. Se ha demostrado también que en el primer año de vida disminuye el riesgo del [síndrome de muerte súbita](#).

La succión no es sólo un reflejo. También tiene efectos relajantes. El chupete está asociado a la primera infancia. Un niño que a los 2 años continúa usándolo, le estamos otorgando un rol de bebé que ya no tiene.

- El uso del chupete puede causar [deformaciones en los dientes](#) y en la cavidad bucal. También puede contribuir a dificultades en el lenguaje y problemas respiratorios.

- Es un foco de infecciones. Por mucho cuidado que se tenga, a partir del año y medio es más difícil controlarlo para que esté en condiciones higiénicas buenas.

### ¿Cuál es la edad a la que deberíamos retirar el chupete?

Cuándo y cómo quitar el chupete depende del niño, de su personalidad y de su madurez.

Más allá de los dos años ya no se debería usar.

### ¿Qué podemos hacer al año de edad?

Cuando el inicio del proceso se hace [en la guardería](#), en una primera fase se deja a los niños que los lleven para facilitar su periodo de adaptación. Poco a poco se debe ir limitando su uso a ciertas actividades pero siempre contando con la participación del niño.

Por ejemplo, en torno a los 15-18 meses, empiezan a decir sus [primeras palabras](#). Se les puede decir que con el chupete puesto no se les entiende y no hacer caso a su petición hasta que se lo quiten.

Más tarde se les puede limitar a los periodos de sueño o para calmar ciertas situaciones como [rabietas](#).

Llegado un momento sólo se les debería dejar para hacer [la siesta](#). Para hacerlo más fácil se puede ubicar un sitio donde todos los niños "mayores" dejan su chupete. Esto será un símbolo de hacerse mayor en la guardería.

Es importante comentar con el niño la decisión de que sólo lo va a usar para dormir, porque es un niño mayor. Si en algún momento vemos al niño con el chupete puesto, no le riñáis. Se le lleva a la cama, se cierra la persiana, y

se le recuerda que se pone el chupete sólo cuándo va a dormir.

La última fase en la guardería debería ser quitárselo también para la siesta. Los primeros días, sin chupete no suelen hacer la siesta ya que les cuesta dormirse. Pero se acaban acostumbrando y pasados unos días vuelven a hacerla con normalidad.

### **¿Qué hacemos en torno a los dos años?**

Más adelante se pedirá a los padres que ya no lleven el chupete a clase. Se despedirán de él y los padres no deben llevarlo en el carro, limitando su uso sólo a casa. Si es posible sólo para dormir o en momentos de llanto.

Poco a poco indicar a los padres que deben ir reduciendo las horas de uso del chupete hasta restringirlo a la noche.

### **¿Cuándo será el adiós definitivo?**

Los 2 años debería ser el período límite para quitárselo. Antes hay que ir diciéndole al niño, frases como *"pronto te harás un poquito más mayor y dormirás sin chupete"*, *"los niños mayores como Pepito son mayores y no usan chupete"*.

Se les puede ir leyendo libros para ayudar a este momento. Por ejemplo, *"Los superhéroes no llevan chupete"*, *"Adiós chupete"*, *"Ya no necesito llevar chupete"*, *"Los chupetes de Charlotte"*, etc.

No se debe quitar de golpe ni sin contar con el niño.

Se le puede ofrecer un sustituto del chupete, para así recompensarle con otra cosa, para demostrarle que es mayor y merece cosas de mayores.

Si por la noche dormía con chupete, hay que enseñarle un nuevo ritual que sea agradable.

### **La despedida**

Tiene que ser el niño el que se despida de él y sea consciente de ello. Una buena época son las navidades. Podemos hacer en la guardería un "árbol de los chupetes". Decirles que van a venir Reyes Magos o Santa Claus, quien les dejará un regalito a cambio. O tirarlo a la basura porque ya está viejo y roto, o igual que lo hace el niño del cuento que le contaste. O enviarlo por correo porque es mayor y ya no lo necesita, por ejemplo el día de su cumpleaños. O dar un pequeño corte en el chupete para que sea el mismo el que lo rechace, etc.

Se puede hacer una fiesta en la guardería el día que el niño se haya despedido del chupete donde se le haga ver delante de todos los compañeros que se ha hecho mayor, y así otros más pequeños quieran imitarle.

Si se tira por nuestra cuenta a escondidas o le decimos que se ha perdido le costará más olvidarse de él.

Y algo muy importante, no hay que volver a comprarle uno, aunque los dos o tres primeros días le cueste conciliar el sueño.

### **¿Qué hacer en casa?**

Es muy importante que los padres sigan con el aprendizaje en casa, y sobre todo el fin de semana, ya que si en

casa le dan el chupete para la siesta, el lunes será un volver a empezar de cero en la guardería. No se debe pensar que es fin de semana y que lo ha pasado muy mal toda la semana sin chupete. Para ellos ha supuesto un esfuerzo y si no, lo van a pasar mal todas las semanas.

Es importante que toda la familia siga las mismas pautas. Si estas acciones sólo las hace la madre, el niño no se responsabilizará de sus actos y pensará que es sólo su madre la que le quita el chupete.

Si la actitud en casa no está alineada con la de la guardería no se le hace ningún bien al niño. Esto alargara la retirada del chupete.

---

**Fecha de publicación:** 12-03-2017

**Autor/es:**

- [Patricia García Saseto](#). Pediatra. Centro de Salud de Iscar. Iscar (Valladolid)
- [María García Saseto](#). Maestra.. Valladolid

