



Brush Up on Oral Health

Junio de 2018

- Bebés y uso del chupón
 - Consejos para padres sobre el uso de chupones
 - Consejos para ayudar a los padres a que sus hijos dejen de usar chupón
- Rincón del cocinero: Barcos pirata de queso y manzana

¿Sabía usted?

- Muchos bebés comienzan a chuparse los dedos o pulgares antes de nacer.
- Es más fácil lograr que un niño deje de usar un chupón que lograr que un niño deje de chuparse los dedos o pulgares.

Bebés y uso del chupón



La mayoría de los bebés tienen una necesidad natural de succionar y, para la mayoría, es algo que los calma. Este tipo de succión también se denomina “succión no nutritiva” porque el bebé no está siendo alimentado. Darle a un bebé un chupón puede satisfacer la necesidad del bebé de succionar.

Entre los 2 y 4 años, la mayoría de los niños dejar de usar el chupón por su propia cuenta. Si un niño continúa usando el chupón después de los 5 años, puede afectar la forma en que sus dientes muerden. Por ejemplo, puede causar sobremordida. También puede afectar el crecimiento de las mandíbulas y los huesos que sostienen los dientes del niño.

Este número de Brush Up on Oral Health ofrece consejos que el personal de Head Start puede compartir con los padres con respecto al uso seguro del chupón y cómo hacer que el niño deje de usar el chupón. También brinda una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Consejos para padres sobre el uso de chupones

Si los padres deciden darle a su bebé un chupón, estos son algunos consejos para el uso seguro:

- **Esperar hasta amamantar sin problemas (generalmente después de alrededor de tres a cuatro semanas)** Si se le da un chupón al bebé antes, se puede producir una confusión con respecto al pezón y dificultar el amamantamiento. Después de introducir el chupón, nunca se debe usar para retrasar o reemplazar las alimentaciones regulares.
- **Dejar que el bebé decida si quiere usar el chupón.** Si el bebé no muestra interés en usar el chupón, no lo obligue.
- **Ofrecer el chupón en la siesta o la hora de dormir.** Si un bebé usa chupón, los mejores momentos para ofrecerlo es en la siesta o la hora de dormir. Usar el chupón en estos momentos puede ayudar a reducir el riesgo del bebé de que sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

- **No untar los chupones.** Succionar un chupón con algo untado, especialmente azúcar, miel o mermelada, aumenta el riesgo del bebé de contraer caries.
- **Ajustar los chupones con broches que tengan cintas cortas para evitar que se caigan.** Nunca ate el chupón a la muñeca o el cuello del bebé o la cuna. La cinta puede enredarse alrededor del cuello del bebé y hacer que se asfixie.
- **Limpiar los chupones y reemplazarlos con regularidad.** Lave el chupón que se ha caído al suelo o al piso con agua tibia y jabón antes de volver a dárselo al bebé. Los padres que limpian los chupones con la boca pasan bacteria que causa caries al bebé. Es una buena idea llevar chupones extra.
- **Verificar que el chupón no esté desgastado.** Con el tiempo, los chupones se pueden romper. Verifique la goma de vez en cuando y fíjese si está descolorida, agrietada o rota. Si lo está, reemplace el chupón.
- **No compartir chupones.** Cada bebé debe tener su propio chupón(es). Dejar que los bebés compartan un chupón puede transmitir bacteria que causa caries y aumentar el riesgo del bebé a contraer caries.



Consejos para ayudar a los padres a que sus hijos dejen de usar chupón

Si un niño no demuestra interés en dejar el chupón por su cuenta para cuando tiene 4 años, los padres deben ayudar. Estas son algunas ideas para compartir con los padres.

- **Sacarlo gradualmente.** Limite el uso del chupón a ciertos momentos (como la siesta o la hora de dormir) o ciertos lugares (como la cama). En la mayoría de los casos, cuando un niño usa chupón en la cama, se cae de su boca mientras duerme. Los padres pueden aumentar gradualmente la cantidad de tiempo que el niño no usa chupón hasta que deje de usarlo por completo.
- **Arrojarlo a la basura.** Aliente al niño a arrojar el chupón a la basura. Si el niño pide el chupón, los padres pueden recordarle que el niño lo arrojó a la basura, que el niño es grande, y que los grandes no usan chupones.
- **Intercambiarlo.** Anime al niño a colocar el chupón debajo de la almohada para que el "hada de los chupones" (u otro personaje cultural positivo) lo intercambie por un regalo, como un juguete o un objeto calmante. Si el niño sigue pidiendo el chupón, recuérdale que todos los chupones fueron entregados al hada de los chupones (u otro personaje) que le dieron al niño un regalo.
- **Agujerearlo.** Esto altera el chupón y ya no será satisfactorio succionar. Es mejor usar un alfiler limpio para hacer dos o tres agujeros en la punta.

Rincón del cocinero: Barcos pirata de queso y manzana

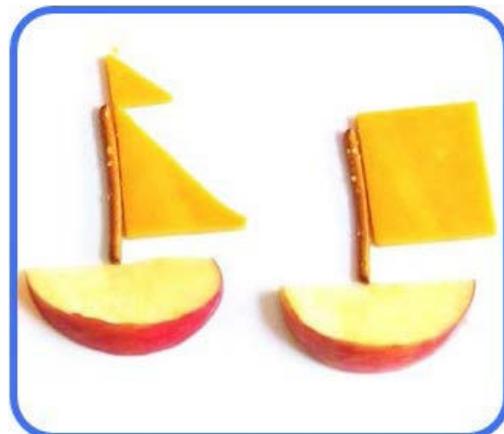
Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 1 manzana cortada en 8 a 10 rodajas.
- 8 a 10 palitos de pretzel
- 8 a 10 rebanadas de queso cheddar, Colby-Jack o mozzarella reducido en grasas, cortadas en cuadrados o triángulos

Instrucciones

1. Colocar una rodaja de manzana en un plato o una servilleta.
2. Colocar 1 palito de pretzel sobre la rodaja de manzana para formar el mástil del barco.
3. Colocar 1 o 2 rebanadas de queso encima o junto al pretzel para formar la(s) vela(s).



Rinde 4 a 5 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

Autor de la foto: Kawahare | Wikimedia Commons | CC BY-SA 3.0 (primera página)

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness