

# Malos Hábitos. Chuparse El Dedo, Comerse Las Uñas, Etc.

La mayoría de los hábitos son modificaciones de la conducta que los niños desarrollan como una manera de reaccionar contra el estrés. Algunos de esos hábitos pueden tener consecuencias físicas, por ejemplo, chuparse el dedo puede causar problemas dentales. En general, el mejor modo de afrontar estos problemas es ignorarlos. En vez de criticar a su hijo, estímúlelo y trate de que substituya el hábito por otras conductas.

## ¿Cuáles son los hábitos de la niñez?

Los padres frecuentemente se preocupan por ciertos hábitos de sus hijos, tales como chuparse el dedo, comerse las uñas o jalarse el pelo. Algunas veces, los niños desarrollan estos hábitos debido al estrés. Otras veces, por imitar a los adultos.

En la mayoría de los casos, tales hábitos no tienen consecuencias adversas. Pero algunos pueden ocasionar daños físicos, por ejemplo, el chuparse los dedos o rechinar los dientes puede causar problemas dentales. Otros hábitos pueden ser motivo de vergüenza social o molestia. En términos generales, es mejor no prestar mucha atención a estas conductas. En general, al crecer los niños las abandonan o aprenden a controlarlas, especialmente en situaciones sociales.

Menos frecuentemente, algunos hábitos, como el golpearse en la cabeza o jalarse el pelo, pueden causar dolor o traumatismo. Algunos se observan particularmente en niños que han sido abusados o abandonados, o que sufren retrasos mentales o deficiencias en el desarrollo. Estos hábitos son diferentes de los tics, que consisten en movimientos involuntarios y repetidos, como contracciones de la cara o de los párpados. Cualquier hábito que provoque un daño físico o que esté interfiriendo con la vida de su hijo debe ser evaluado por su médico.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Muchos tipos de hábitos pueden manifestarse. Los más comunes son:

- Chuparse los dedos. Aunque es normal en los infantes y niños pequeños, puede, sin embargo, causar problemas con el desarrollo de los dientes en algunos casos si el hábito se prolonga.
- Rechinar los dientes, especialmente durante la noche (bruxismo). Puede ocasionar daños dentales.

- Mecerse. Algunos niños se mecen constantemente, aun cuando se acuestan en la cama y también cuando están solos.
- Pegarse en la cabeza, algunas veces tan fuertemente que pueden causarse daño.
- Morderse las uñas.
- Retorcerse el pelo.
- Jalarse el pelo, algunas veces causando áreas de calvicie (tricotilomanía).
- Hay muchos otros hábitos que los niños pueden desarrollar, incluyendo pegarse o morderse a sí mismos, acompañándose de ruidos.

## ¿Cómo se manejan los hábitos de la niñez?

*Conceptos generales.* Usualmente, el tratamiento no es necesario. La mayoría de los hábitos desaparecen espontáneamente, generalmente en pocas semanas o meses.

- Procure no prestar atención a los hábitos de los niños. El hacerlo seguramente los empeorará.
- Estimule otras actividades: déle alternativas a su hijo. Por ejemplo, si se muerde las uñas, dígame: “saquemos los crayones y los colores”, sin mencionar el hábito para nada.
- Trate de reducir el estrés en el niño, especialmente cuando se haya identificado una situación estresante que esté contribuyendo al hábito.

Con respecto a *chuparse los dedos y rechinar los dientes*, si el hábito es severo y persistente, puede causar problemas dentales. En algunos niños, deben hacerse grandes esfuerzos para controlar el hábito.

- El chuparse los dedos es normal durante la infancia y los primeros años. Sin embargo, si el hábito continúa, puede interferir con la manera en que los dientes van a salir. La mejor forma de combatir el hábito es el felicitar al niño cuando no lo está haciendo, o cuando se mantiene ocupado con otras actividades (coloreando o jugando).
- Rechinar los dientes puede estar relacionado con la ansiedad. Usted puede buscar maneras de reducirla. Si el hábito continúa, le recomendamos hacer una consulta con un dentista.

*Si los hábitos persisten o están causando otros problemas*, como daños físicos y vergüenza social, o si están interfiriendo con la vida del niño en otras formas, el médico

## 16 ■ Malos Hábitos. Chuparse El Dedo, Comerse Las Uñas, Etc.

puede sugerir una consulta con un psicólogo infantil u otro profesional en el área de salud mental.

### ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Su hijo tiene un hábito que a usted le preocupa, y que no parece estar mejorando después de pocos meses.
- Su hijo tiene hábitos que le pueden causar daño físicamente (por ejemplo, golpearse la cabeza) o que son severos (por ejemplo, el jalarse el pelo dejando áreas de calvicie).
- Su hijo está teniendo problemas socialmente, en la escuela o en el hogar, o si hay otros factores que usted considere están contribuyendo al hábito, lo causan o son resultado de él.