



General | | Actualitzat el 13/05/2022 a les 05:11

El meu fill es mossega les ungles... Què puc fer?

L'onicofagia infantil se sol manifestar entre els 3 i els 6 anys

[inicicentrareport]L'onicofagia, o hàbit de mossegar-se les ungles o les pells, sol manifestar-se entre els 3 i els 6 anys d'edat i sol donar-se en moments d'estrès o d'angoixa.

És per aquest motiu que les famílies solen preocupar-se, perquè més enllà de motius estètics poden desencadenar creixements indeguts de les ungles, ungles encarnades o deformades, voltadits o ferides.

[GotaVerdaPle]**Observar com i quan es produeix:** Una de les primeres coses que podem fer és observar en quins moments es produeix amb més freqüència, investigar els motius pels quals l'infant ha desenvolupat aquest hàbit.

Les situacions de tensió o frustració, l'arribada d'un germà/na, una separació o divorci, un canvi en la vida del petit/a, situacions emocionals com l'avorriment o el cansament, per imitació d'una altra persona adulta que ho fa, pors o manies en determinats moments, solen ser alguns dels motius en els quals desenvolupa aquesta pràctica.

La sobreexigència també pot ser un motiu: sovint demanem tot de coses als nostres fills i filles pels quals de vegades no estan preparats, de vegades també pot ser un hàbit associat a l'alta sensibilitat.

[GotaVerdaPle]**Prendre consciència:** una vegada haguem detectat aquest moment o motiu és important, sempre amb un missatge positiu donar-li una alternativa que li motivi (fer esport, dibuixar...). També fer un reforç positiu quan no ho faci o quan li vagin creixent les ungles.

[GotaVerdaPle]**Moments d'autocura de les seves mans:** regalar moments de cures, d'hidratació de les mans, espais en els quals gaudir d'aquesta part del cos. Hi ha esmalts d'ungles sense tòxics i en base d'aigua que igual poden ajudar a decorar les mans. També les podeu decorar i pintar amb pintures de cara... en definitiva, fer que sigui un espai divertit i a la vegada agradable.

[GotaVerdaPle]**Alliberar tensions:** Cal també buscar moments de conversa amb el teu fill/a, perquè t'expliqui què li preocupa, què li genera tensions i buscar la manera d'alliberar-les. Picant un coixí, respirant a fons, fent yoga, fer activitats amb una pilota terapèutica...

Com en tots els hàbits cal anar a l'origen de la seva naturalesa i solucionar-lo de base. Canviar aquesta costum no es fa d'un dia per l'altre i per això requereix paciència. [ficentrareport]