

¡Estoy creciendo!

Cuando aprendo a beber de una taza, estoy aprendiendo algo nuevo y divertido. El hecho de que me animes a usar una taza me ayudará a estar listo para beber la leche en taza cuando cumpla mi primer año. Puede que parezca muy pequeño, pero sabrás que estoy listo cuando esté interesado en los alimentos sólidos. Necesitaré ayuda y práctica. Cuéntame cuán orgullosa te sientes durante mi aprendizaje.



Estaré listo para beber de una taza cuando:

- Comience a ingerir alimentos con una cuchara.
- Sea capaz de sentarme en una silla alta.
- Alcance tu vaso. ¡Yo también quiero ser grande!

Los dientes del bebé

Como bebé, mis dientes son importantes ya que me ayudan a comer y a hablar bien. Prepárame una taza solo con agua y leche materna o de fórmula.



Recuerda limpiar siempre mis dientes y encías cuando me despierte por la mañana y antes de acostarme por la noche.

Mantener mis encías y dientes limpios y sanos también me ayudará con la dentición.

Acuéstame con un abrazo y un beso. Guarda mis biberones y tazas para el horario diurno. Dormirme con el biberón o la taza no es saludable para mí ni para mis dientes.

¡Adiós biberón, bienvenido primer año!

A medida que se acerca mi primer año de vida, me voy preparando para dejar de usar el biberón. Necesito de tu ayuda para poder completar esta transición. Existen varias formas para que me ayudes a alejarme del biberón. Estas 2 ideas pueden resultarte útiles:

Idea 1:

- Intenta ofrecerme menos líquido en cada uno de mis biberones y más en mis tazas. Por ejemplo, si suelo beber 6 onzas, intenta ofrecerme solo 4 onzas en mi biberón.
- Para continuar con la transición, luego de algunos días, ofréceme menos cantidad en mi biberón y más en mi taza.

Idea 2:

- Ofréceme un biberón menos por día y reemplázalo por una taza. Hazlo durante un par de días, hasta que me acostumbre a mi taza.
- Guarda mi biberón de la noche para lo último.

Formas en que puedes ayudarme:

- ¡Tú eres mi modelo! Me gusta beber de la taza en la mesa.
- Mantén mi biberón fuera de mi vista. Si no lo veo, será menos probable que pregunte por él.
- Háblame acerca de crecer y ser grande. Hazme saber que te sientes orgullosa de mí.
- Cada vez que salgamos, trae mis libros y juguetes pequeños. Recuerda llevar un tentempié saludable por si tengo hambre o sed.



DOH 961-189 June 2015 Spanish



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Este documento se encuentra disponible a petición en otros formatos para personas con discapacidades. Para enviar una solicitud por favor comuníquese al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

El programa de nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina. Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido adaptada del programa WIC de California. Reimpresión con autorización.

¡Estoy listo
para la taza!

¡Ya puedo aprender
a beber en taza!

Beber en taza:

- Es bueno para mis dientes.
- Me ayuda a contraer menos infecciones auditivas.
- Me ayuda a mantener un peso saludable.



¡Enséñame a usar mi taza!

Aprender a usar una taza es un momento nuevo y especial para ambos.

Necesito ayuda para aprender a beber en taza. Cuando tenga alrededor de 6 meses, comienza a ofrecerme leche materna o de fórmula junto con agua en una taza.

- Una pequeña taza de plástico con tapa me ayudará a aprender antes de que utilice una sin tapa. Me resultará más práctico si mi taza tiene un pitorro de plástico.
- Busca una taza que no tenga tapón o boquilla para succionar. Esto me ayudará a aprender a beber de una taza en lugar de succionar de un biberón.
- Comienza colocando una pequeña cantidad de agua y leche materna o de fórmula en mi taza. Puedes aumentar la cantidad si observas que lo hago bien.
- Es divertido poder sentarme en la mesa y usar una taza junto a mi familia durante los tentempiés y las comidas.

Para que practique y tome de a sorbos en mi taza debes:

- Sentarme en una silla alta, o sostenerme sobre tu regazo.
- Escoger un momento para practicar en que esté contento y bien descansado, y no cuando esté muy hambriento.
- Ofrecerme algunos bocados de comida y luego uno o dos sorbos de mi taza.
- Continuar ofreciéndome bocados de comida y sorbos de mi taza durante toda la comida.
- Dejar que las personas que se preocupan por mí sepan que estoy aprendiendo a beber en taza, así ellos también podrán ayudarme a practicar.

Sigue intentando.

Si al principio no me gusta beber de mi taza, sigue intentando. Puede que este proceso lleve unas semanas. Si haces que mi hora de la comida sea un momento relajado y divertido, es más probable que quiera probar nuevas cosas.

Ten paciencia.

Puede que al principio resulte algo desordenado y que tengas que sostenerme la taza mientras tomo de a sorbos. Necesito mucha práctica, por lo que debes tenerme paciencia mientras aprendo.

Me ayudarás a aprender buenas prácticas de alimentación de por vida si me dejas: comer los alimentos de la cuchara, tomar de a sorbos en mi taza, tomar descansos de por medio y si me permites parar cuando esté lleno.



Consejos útiles a la hora de acostarse para bebés más grandes o niños pequeños

Cuando tenga 9 o 10 meses, reduce la cantidad de biberones y ofréceme una taza.

Cerca de mi primer año de vida, cuando llegue la hora de acostarse, ofréceme una taza con agua y un tentempié en lugar de un biberón.

Puede que mi momento favorito sea a la hora de acostarme, cuando tomo mi biberón. Deja esta transición del biberón a la taza para lo último. Aquí hay algunas sugerencias que puedes intentar en lugar de darme el biberón. Puede que me reconforte:

- Dormir con mi juguete o manta favorita, únicamente si soy mayor de 12 meses.
- Que me leas una historia.
- Escuchar música o que me cantes. Realmente disfruto cuando me cantas.
- Que me acaricies la espalda suavemente.
- Que me sostengas o me meces.



Sigue amamantando.

¡Si me estás amamantando, sigue haciéndolo! Me encanta este momento tan especial que pasamos juntos.