

## Cynthia y sus consejos prácticos para el destete

Cynthia dice:

En el control médico de Julissa a los 12 meses de edad, el doctor sugirió que la destetara y que le dé de tomar de un vaso. Al principio me sentí insegura acerca de este cambio, pero pronto me di cuenta cuán orgullosa me sentiría si la ayudara a alcanzar una nueva meta, especialmente aquella que la mantenga sana. Julissa lloró mucho al principio. Ella no entendía por qué ya no tomaba de su biberón. Pero al saber cuán importante era esto para su salud pude seguir adelante. Pronto esto se hizo más fácil con el tiempo.

Aquí están algunos de los trucos que aprendí para hacer el cambio del biberón al vaso más fácilmente:

- Abraze y bese a su niño cuando lllore.
- Déle un juguete o una colcha especial para que lo acompañe al dormir.
- Léale un cuento .

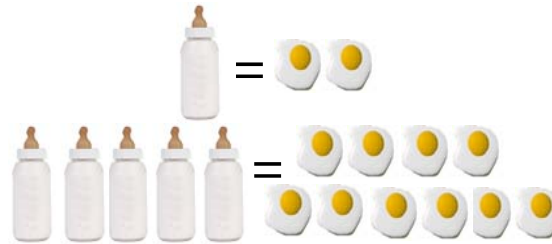


Cynthia y Julissa: "¡Orgullo y satisfacción sin el biberón!"

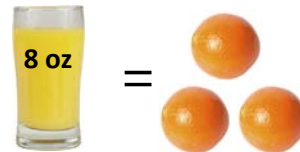
## Leche y jugo son comidas líquidas

Los padres de familia no podrán realizar que la leche y el jugo tienen calorías; y hacen que el niño se sienta lleno. Los niños de un año no necesitan más de 16 onzas (oz) de leche al día.

Cada biberón con 8 onzas de leche =



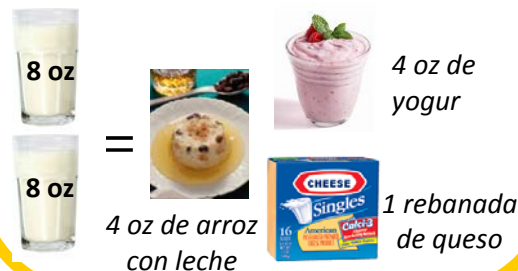
Cada 8 onzas de 100% de jugo de naranja=



## La Leche: Otras Opciones

Su niño puede tomar un poco menos de leche al principio, pero pronto se acostumbrará a tomar de un vaso.

Aparte de la leche, su niño puede obtener calcio de:



# ORGULLO Y SATISFACCIÓN SIN EL BIBERÓN



## ¿Por qué cambiar a un vaso?

### Dientes Saludable



Los niños pueden desarrollar caries en los dientes si toman biberón.

*¿Por qué?*

La leche, el jugo y las bebidas dulces tienen azúcar. A diferencia de los vasos, los niños succionan el biberón por mucho tiempo. Esta succión puede pudrir los dientes del niño. **Los dientes de leche ayudan a los dientes permanentes a crecer derechos y ¡se puede tener una bonita sonrisa!**

### Sangre Saludable

Los niños que toman biberón pueden desarrollar anemia o tener un bajo nivel de hierro en la sangre.

*¿Por qué?*

Los biberones llenos de leche o jugo son bajos en hierro. En particular, demasiada leche no permite que el cuerpo absorba el hierro que necesita de las comidas como el pollo, la carne, los frijoles y el cereal que consigue con el programa de WIC. La anemia puede llevar al cansancio y a la debilidad, a un pobre crecimiento y a problemas de aprendizaje.



### Peso Saludable



Los niños que toman biberón después del primer año tienden a subir mucho de peso.

*¿Por qué?*

La leche y el jugo son comidas líquidas. Cuando se toman del biberón, los niños por lo general toman más de lo necesario.

### Hábitos Saludables



Hacer el cambio ahora al vaso puede ser más fácil a tener que hacerlo cuando el niño sea mayor.



Al cumplir el primer año de edad, los niños pueden — y quieren— aprender nuevas formas de alimentación como tomar de un vaso y comer con una cuchara.



Los dentistas y los doctores opinan que los niños deben cambiar del biberón al vaso cuando el niño cumple un año de edad.



**Leche y jugo están bien, si se dan en la cantidad y manera correcta!**

## Para el destete del biberón de su niño ...

Trate estos tres pasos:

- 1** Deje de dar el biberón por las mañanas.
- 2** Deje de dar el biberón cuando el niño despierte.
- 3** No dé el biberón antes de acostar al niño.



**Qué tienen que decir otros padres de familia después de tratar estos tres pasos**

“¡Me siento tan feliz de que mi niño haya dejado el biberón!”

“Gracias, esto fue de gran ayuda.

“Su apetito ha mejorado mucho, come más que antes”

“Dejar el biberón ayuda a prevenir las caries y a mi niño le está yendo muy bien”.

Para obtener más información visite:  
[www.ProudToBeBottleFree.com/espanol](http://www.ProudToBeBottleFree.com/espanol)