

**Es tiempo
de tomar
de un vaso**



¡Consejos rápidos!



Estoy aprendiendo una nueva habilidad cuando bebo de un vaso abierto. Así es cómo puedes ayudarme:

- Comienza por dejarme jugar con un vaso vacío.
- Ofréceme pequeñas cantidades de leche materna, fórmula o agua en el vaso abierto.
- Sostenme el vaso abierto y déjame aprender a tomar en pequeños sorbos.
- Dame muchos elogios y déjame practicar.
- Muéstrame cómo bebes de un vaso abierto.
- Cuando yo sea bueno bebiendo del vaso, dame un vaso abierto la mayor parte del tiempo. Esto podría ser alrededor de los 12 a los 14 meses de edad.



Necesitaré usar un vaso abierto.

Es tiempo de tomar de un vaso

Meses
de edad

Meses
de edad

Meses
de edad

Meses
de edad

¿A qué edad puedo empezar a utilizar un vaso abierto?

- Entre los 6 y los 9 meses de edad es un buen momento para empezar a aprender a usar un vaso abierto.
- Cuando empiezo a comer alimentos sólidos, por ejemplo, también puedo probar con un vaso abierto.
- Asegúrate de que pueda sentarme sin apoyo y curvar mis labios alrededor del borde del vaso abierto.
- Entre los 12 y los 14 meses de edad quiero utilizar un vaso abierto la mayor parte del tiempo.





¿Qué bebidas puedes poner en mi vaso abierto?

Alrededor de los 6 meses de edad me puedes dar pequeñas cantidades de:

- leche materna
- fórmula
- agua

Ofréceme un vaso abierto a la hora de las comidas y meriendas. No necesito jugo ni ninguna otra bebida azucarada.

Los jugos y las bebidas azucaradas, como las bebidas deportivas y los ponches de frutas, tienen mucha azúcar. Estas bebidas pueden dejarme demasiado lleno para comer otros alimentos más saludables.

Hay muchos vasos diferentes. ¿Cuál es el mejor para mí?

Los vasos abiertos no tienen tapa y me ofrecen muchos beneficios. Aprender una nueva habilidad, como beber de un vaso abierto, me llevará algo de tiempo. Necesitaré practicar y haré desorden.

Beber de un vaso abierto:

- Me enseña coordinación entre los ojos y las manos.
- Desarrolla músculos que me ayudarán a hablar.
- Promueve el desarrollo de una boca saludable.
- Me ayuda a mantener los dientes fuertes y sin caries.
- Me ayuda a ganar peso de forma saludable.



Los vasos con popotes también son una opción para mí

Después de aprender a usar un vaso abierto, puedes intentar darme un vaso con popote. Muchos de estos vasos tienen tapa y eso está bien. Aprender a beber de un vaso abierto y de un vaso con popote son habilidades que siempre utilizaré.

¿Qué pasa con los vasos para sorber y otros vasos de entrenamiento?

A muchos padres les gustan estos vasos porque hacen menos regueros. Si quieres usar un vaso de entrenamiento, dámelo sólo por poco tiempo y sólo en las comidas. Si ya estoy usando un vaso de entrenamiento, ofréceme un vaso abierto.

Los vasos de entrenamiento no me ofrecen los beneficios que sí ofrecen los vasos abiertos y los vasos con popote. Los vasos abiertos permiten que mis labios se cierren alrededor del borde y que mi lengua toque el paladar. No necesito un vaso de entrenamiento para aprender a beber de un vaso abierto.



Más sobre los vasos de entrenamiento:

- Llevar consigo un vaso de entrenamiento con boquilla dura puede ser peligroso porque podría caerse y lastimarme la boca.
- Tomar muchos sorbos durante el día de un vaso de entrenamiento puede provocar caries.
- Usar vasos de entrenamiento con válvula no me enseña a tomar sorbos. Según la Asociación Dental Americana, se deben evitar estos vasos.



¿Cómo puedo empezar a utilizar un vaso abierto en lugar de mi biberón?

Cuando se me dé bien beber de un vaso abierto, reemplaza un biberón a la vez. Elige una comida como el almuerzo y establece una nueva rutina. La nueva rutina me enseñará a esperar un vaso abierto, no mi biberón. Asegúrate de que esta nueva rutina sea muy diferente de mi rutina antigua del biberón a la hora del almuerzo.

¿Qué es una rutina?

Una rutina es una actividad con unos pocos pasos simples que se realizan en el mismo orden una y otra vez.

Las rutinas me ayudan a estar tranquilo y cooperativo porque sé qué esperar. Las rutinas funcionan para muchas de mis actividades diarias, como la hora de comer, la hora de la merienda, el cambio de pañales y la hora de dormir.



¡Hacer una nueva rutina es fácil!

Aquí hay un ejemplo:

Normalmente tomo un biberón antes de comer. Hoy tendré una nueva rutina. Asegúrate de que todos mis biberones estén guardados.

Léeme un libro o juega un poco antes de la comida. Comienza la comida poniéndome en mi silla alta y mostrándome 2 vasos abiertos. Déjame agarrar uno. Llénalo con un poco de leche materna o fórmula y dámelo con mi comida. Después de comer, ayúdame a poner el vaso y los platos en el fregadero. Haz lo mismo todos los días. Esta es mi nueva rutina.



¿Por qué se recomienda usar un vaso abierto antes de los 18 meses de edad?

Beber principalmente solo de un vaso abierto en lugar de un biberón me ayuda a crecer más saludable. Algunos niños que beben demasiados biberones después de los 18 meses de edad pueden tener:

Caries dental

La leche, la fórmula para bebés, los jugos y las bebidas dulces tienen algo de azúcar. Al beber del biberón todo el día, o irse a dormir con el biberón, este azúcar puede provocar caries. Las caries pueden ser muy dolorosas. ¡Los dientes de los bebés son importantes! Ayudan a los niños a comer bien y a hablar, y ayudan a que los segundos dientes salgan derechos.

Anemia

Los niños pueden sufrir anemia, lo que significa que no tienen suficiente hierro en la sangre. La leche, los jugos y otras bebidas son bajas en hierro. Si los niños beben demasiado de estos líquidos, no tendrán espacio para alimentos ricos en hierro. Estos alimentos incluyen carne, pollo, frijoles y los cereales de WIC. Los alimentos ricos en hierro ayudan a los niños a crecer. La anemia puede hacer que los niños se sientan cansados, se enfermen fácilmente y tengan problemas para aprender.

Infecciones del oído

Si los niños beben del biberón mientras están acostados, pueden contraer infecciones de oído. El líquido del biberón puede entrar en los oídos. Así es como comienzan algunas infecciones de oído.

¿Cómo decir adiós a todos mis biberones?

- Empieza a darme un vaso abierto cuando tenga entre los 6 y los 9 meses de edad. A medida que me hago mayor me resulta más difícil cambiar mis rutinas.
- Ayúdame a aprender a usar un vaso abierto a la hora de comer o en la merienda.
- Asegúrate de que soy bueno en el uso de un vaso abierto antes de suspenderme los biberones.
- Usa nuevas rutinas para que yo espere un vaso abierto y no un biberón.
- Mantén mis biberones fuera de mi vista.
- En lugar de un biberón entre comidas, dame un bocadillo saludable y un vaso con un poco de agua, leche materna o fórmula. Puedes darme leche cuando tenga más de 1 año de edad.
- Ofreceme un vaso con agua y un pequeño bocadillo antes de dormir en lugar de un biberón. Cepilla mis dientes después de comer.
- Celebra conmigo y con nuestra familia el adiós a los biberones. Tengamos una celebración simple y déjeme saber lo orgullosos que están.



**California Department of Public Health,
California WIC program**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov)

(Spanish) Rev 03/23