

# ¿Cómo enseño a mi bebé a beber de un vaso?

## ¿Por qué debe beber en un vaso?

Los bebés aprenden a utilizar distintos músculos de la boca y de la mandíbula cuando beben de un vaso sin tapadera. Esto les ayuda a aprender a hablar y a estar preparados para comer alimentos sólidos. También practican la coordinación de manos y ojos cuando beben de un vaso destapado.

Es importante que los bebés aprendan a utilizar un vaso antes de cumplir un año. **El uso prolongado del biberón puede ser dañino para su salud.** Cambie completamente el biberón por un vaso destapado alrededor de un año de edad para proteger al bebé de:

- Infecciones de oído
- Niveles bajos de hierro
- Caries
- Retrasos en el desarrollo

## ¿Cuándo debo introducir el vaso a mi bebé?

Ofrezca un vaso destapado a su bebé cuando tenga **alrededor de 6 meses**. Los bebés deben ser capaces de sentarse sin apoyo y curvar los labios alrededor del borde de un vaso antes de que se lo introduzca.

Los bebés aprenden sobre el mundo que les rodea a través del tacto. Deje que jueguen primero con un vaso vacío para que se familiarice con la forma, el peso y la textura del vaso. Podrán explorar el vaso y no derramarán ni beberán el líquido demasiado rápido.



## ¿Qué tipo de vaso debo ofrecer a mi bebé?



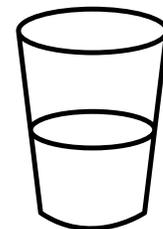
Ofrezca a su bebé un vaso destapado, es decir, sin popotes, tapaderas o boquillas. Está bien que su bebé utilice a veces un vaso para sorber u otros vasos de entrenamiento. Sin embargo, éstos no le enseñan las habilidades importantes que sólo se aprenden cuando utilizan un vaso destapado.

**El bebé necesita tiempo para aprender.** La práctica le ayudará a estar preparado para deshacerse del biberón y utilizar sólo vasos destapados cuando cumplan un año.

- Dele muchos elogios y paciencia.
- Enséñele cómo se bebe de un vaso abierto.
- Ponga pequeñas cantidades de líquido (de 1 a 2 onzas) en el vaso cuando esté aprendiendo.

## ¿Qué debo poner en el vaso de mi bebé?

Ofrézcale pequeñas cantidades de agua, leche materna o leche de fórmula en un vaso destapado. El agua será lo más fácil de limpiar y lo que menos se desperdiciará cuando empiece a practicar. Ponga de 1 a 2 onzas de líquido en el vaso. Ofrezca leche materna o de fórmula en un vaso destapado después de que hayan practicado un poco con el agua.



Los bebés no necesitan jugos ni otras bebidas azucaradas, como las bebidas para deportistas o el ponche de frutas. Estas bebidas contienen mucho azúcar y pocos nutrientes. Esto hará que su bebé se sienta lleno sin obtener los nutrientes importantes que necesita para crecer.

## ¿Cuánto debe beber mi hijo?

Edad	Agua	100% Jugo	Leche
De 6 a 12 meses	de 4 a 8 onzas (½ a 1 taza) cada día	Ninguno	Leche materna o sólo leche de fórmula
Niños de 1 año	de 8 a 32 onzas (de 1 a 4 tazas) al día	Ninguno	16 onzas *leche de vaca (2 tazas) cada día
Niños de 2 a 5 años	de 8 a 40 onzas (de 1 a 5 tazas) al día	4 onzas (½ taza) o menos cada día	16 a 24 onzas *leche de vaca (de 2 a 3 tazas) al día

\*Se recomienda que los niños de 12 a 24 meses tomen leche entera. A partir de los 2 años, se recomienda leche descremada o semidescremada (1%).

## ¿Qué pasa si mi bebé no quiere utilizar un vaso?

Los bebés tardan tiempo en acostumbrarse al vaso. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán.

- **Enseñar dando ejemplo.** Enséñele a beber del vaso bebiendo usted de un vaso. Los bebés aprenden copiando a sus padres.
- **Haga que sea divertido.** Utilice vasos de colores o con temática de personajes.
- **El momento adecuado.** Ofrézcale el vaso cuando su bebé no esté demasiado hambriento o cansado. Es más probable que su bebé pruebe algo nuevo si está tranquilo y contento.
- **Empiece despacio.** Está bien utilizar a veces vasos para sorber y vasos de transición. Ofrézcale un vaso destapado en una comida al día para empezar y vaya aumentando gradualmente.

Hable con el pediatra si su bebé siempre rechaza el vaso o si le preocupa su desarrollo.