

## LA PRIMERA TAZA DE SU BEBÉ



¡Ayude a su bebé a aprender y crecer! Cuando su bebé tenga entre 6 y 8 meses, ofrézcale una taza. Aprender a usar una taza es un paso importante para el desarrollo de su bebé.

### ¡TIEMPO PARA UNA TAZA!

Ayude a que su bebé pueda dejar el biberón entre los 12 y los 14 meses. Usar un biberón por más tiempo del recomendado puede afectar los dientes de leche, causar infecciones de oído y falta de apetito.

Enseñe a su bebé cómo usar una taza. Ayúdele a llevar lentamente la taza a sus labios para que pueda tomar pequeños sorbos de agua. Pruebe estas sugerencias:

- Ofrezca una taza abierta en las comidas y tentempiés cuando su bebé esté sentado/a en su silla de alimentación.
- Use una taza pequeña y abierta. Es útil usar una taza con 2 asas cuando su bebé aprende. Ayúdele a sostener la taza para que su bebé también pueda agarrarla.
- Felicite a su bebé cuando use una taza y dígame que está orgulloso/a.
- Prepárese para goteos y derrames. ¡Sea paciente y permítale practicar! Su bebé mejorará con el tiempo.
- Mantenga los biberones fuera de la vista cuando pruebe la taza. Si su bebé no ve el biberón, es menos probable que lo pida.
- ¡Sea un buen modelo a seguir! Deje que su bebé le vigile tomar de una taza. Su bebé aprenderá mucho con solo mirar.
- Ponga agua en la taza entre comidas y tentempiés. Tomar sorbos de fórmula, jugo, leche o bebidas azucaradas con frecuencia causará caries en los dientes.



## ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

### > TAZA ABIERTA



Una taza sin tapa. Esta es la mejor opción. Su bebé aprenderá cómo poner sus labios alrededor de la taza para tomar. Tomar de una taza ayuda a desarrollar los músculos de la boca que son necesarios para el habla.

### > TAZA CON BOCA



Una taza con tapa y boca. El líquido debe fluir libremente a través de la boca. Enseñe a su bebé la importante habilidad de tomar de una taza. Evite las tazas con popote con válvulas para derrames. Los/Las bebés chupan de estas tazas como de los biberones. Una válvula también dificulta la limpieza de la taza.

### > TAZA CON POPOTE



Una taza con un popote agregado o incorporado. El popote ayuda al desarrollo del habla y la habilidad de masticar alimentos.

Recuerde, ¡depende de usted proteger los dientes de su bebé!  
¡Usted puede ayudarle a crecer bien y estar saludable!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.