

# ¡Tiempo para Dejar la Botella!



## Seguir Tomando del Biberón/Botella por Más de Doce Meses Puede:

- Causar “Caries en los Dientes por el Biberón/Botella” lo cual puede dañar los dientes adultos.
- Causar niveles bajos de hierro en la sangre.
- Disminuir el apetito de un niño por otros alimentos.
- Causar problemas de peso.
- Causar infecciones del oído.
- Crear un comedor quisquilloso al disminuir el apetito de un niño por alimentos.



## Comience el Destete o “Weaning” con estos Sencillos Consejos

- Elimine un biberón/botella a la vez.
- Use una taza/vaso en las comidas.
- Dele leche entera, agua y jugo en una taza/vaso.
- Ofrezca una merienda y una taza de leche antes de su rutina de acostarse.
- Use solo agua en el biberón/botella durante el destete para proteger los dientes de su niña(o).

# ¡Tiempo para Dejar la Botella!

## Haga un Plan para Destetar o “to wean”

- Incluya a la familia y a todos los cuidadores en su plan.
- Ponga todas las botellas/biberones fuera de la vista. Colóquelos donde la niña(o) no los encuentre.
- Prepárese para varias noches de llanto.
- Comience una nueva rutina a la hora de acostarse. Lea un cuento o cante canciones.
- Dele a su niña(o) muchos elogios, abrazos, amor y atención especial pues su niña(o) está pasando por un gran cambio.
- Sea consistente y paciente. ¡Usted puede hacer esto!



### Su plan es:

---

---

---

---

---

---

---



**Department of  
Health**

Women, Infants, and  
Children Program (WIC)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.