

# GUÍA: DESTETE

“EL DESTETE NO ES EL FIN DEL VÍNCULO, ES UNA NUEVA FORMA DE ENCONTRARSE. ES SOLTAR LA TETA, PERO NO LOS BRAZOS, LA MIRADA, NI EL AMOR. PORQUE EL AMOR... SIEMPRE SIGUE.”  
— @PUERIYCRianza



# TEMARIO

1. ¿QUÉ ES EL DESTETE RESPETUOSO?
2. TIPOS DE DESTETE
3. ¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA INICIAR EL DESTETE?
4. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA UN DESTETE AMOROSO
5. CÓMO ACOMPAÑAR LAS EMOCIONES EN EL PROCESO
6. 💬 FRASES ÚTILES PARA USAR EN EL DESTETE (SEGÚN EDAD)
7. PSICOLOGÍA DEL DESTETE: LO QUE VIVE EL NIÑO Y CONSEJOS PARA LA MADRE.
8. ¿CÓMO PUEDE ACOMPAÑAR EL OTRO TUTOR EN EL DESTETE?
9. QUÉ ESPERAR: CAMBIOS EN EL SUEÑO, ALIMENTACIÓN, EMOCIONES
10. 🚫 QUÉ NO HACER AL DESTETAR (Y POR QUÉ EVITARLO)
11. 🩺 DESTETE POR MOTIVOS MÉDICOS (REPENTINO O NO DESEADO)
12. 🧒 DESTETE DE NIÑOS MAYORES (MÁS DE 3 AÑOS)
13. MI EXPERIENCIA COMO PUERICULTORA Y DOULA ACOMPAÑANDO DESTETES
14. LIBROS QUE RECOMIENDO LEER
15. MENSAJE FINAL.



# BIENVENIDA A ESTA GUÍA

**ESTA GUÍA NACE PARA ACOMPAÑARTE DESDE EL CONOCIMIENTO, LA EMPATÍA Y LA CONFIANZA EN VOS MISMA. NO ESTÁS SOLA. TU CUERPO SABE, TU BEBÉ TAMBIÉN. Y EN ESTE CAMINO, SIEMPRE HAY HERRAMIENTAS, APOYO Y CONTENCIÓN.**



# ¿Qué es el destete respetuoso?

- El destete respetuoso es un proceso gradual, amoroso y consciente mediante el cual se acompaña al bebé o niño en la transición de la lactancia materna hacia nuevas formas de alimentación, consuelo y vínculo, sin imponer, sin forzar, y sin romper el lazo de confianza construido durante todo el tiempo de lactancia.
- No se trata simplemente de quitar el pecho: se trata de transformar el vínculo, respetando las necesidades emocionales del niño y también las de la madre.
- Cada historia de lactancia es única, y el destete también lo será.
- A diferencia del destete tradicional (que muchas veces se realiza abruptamente, desconectando al niño de su fuente de seguridad emocional), el destete respetuoso escucha, acompaña, nombra y valida tanto lo que siente el niño como lo que siente la madre. No hay ganadores ni perdedores: solo un camino de crecimiento y cambio hecho con amor.

## **Respetar implica:**

- Respetar los tiempos.
- Respetar los sentimientos.
- Respetar los ritmos.
- Respetar las señales de que mamá o bebé están listos para dar este paso.

**“El destete no es una separación. Es una nueva forma de estar juntos.”**

**@pueriycrianza**



# Tipos de destete

- Existen distintas maneras de acompañar el proceso de destete, y conocerlas ayuda a elegir la más adecuada para cada familia:
- **a) Destete natural**
- Es cuando el niño, de manera espontánea y progresiva, va dejando el pecho por sí mismo. Suele ocurrir en edades más avanzadas (entre los 2 y 7 años) y refleja un desarrollo emocional y físico maduro. El destete natural permite que el niño tome la iniciativa, respetando plenamente sus tiempos y necesidades.
- **b) Destete dirigido por la madre**
- Sucede cuando la madre siente que su proceso de lactancia necesita transformarse o finalizar antes de que el niño lo haga naturalmente. Puede ser por motivos físicos, emocionales, personales o de contexto. En este caso, el desafío es acompañar con amor, explicando, conteniendo y ofreciendo alternativas afectivas para seguir sosteniendo la cercanía emocional.



# Tipos de destete

- **c) Destete parcial**

- No siempre es todo o nada. Muchas veces se opta por reducir tomas (por ejemplo, quitar las que el para el niño no son tan importantes) y mantener algunas otras durante un tiempo más. Esta estrategia puede ser un excelente primer paso para un destete gradual.

- **d) Destete repentino**

- Aunque no es lo ideal en un enfoque respetuoso, a veces por situaciones excepcionales (problemas médicos, tratamientos, hospitalizaciones) se requiere suspender de golpe la lactancia. En esos casos, es fundamental redoblar las expresiones de afecto, acompañar las emociones y ser pacientes con los tiempos de adaptación.

# ¿Cuándo es el mejor momento para iniciar el destete?

## Señales de que mamá o bebé están listos

Señales en la madre:

- Siente incomodidad emocional o física con las tomas.
- Siente que su ciclo de lactancia está llegando a un cierre interno.
- Desea recuperar espacios personales (sueño, cuerpo, energía) sin culpa.
- Nota que se conecta mejor emocionalmente con su hijo fuera de la lactancia.

Señales en el bebé o niño:

- Se distrae fácilmente mientras amamanta.
- Acepta alimentos sólidos o formas de consuelo alternativo con alegría.
- Aumenta su independencia emocional y motora.
- Pide menos el pecho de forma espontánea.

**Nota importante: No siempre ambas partes estarán listas al mismo tiempo. El desafío es encontrar un equilibrio amoroso entre las necesidades de ambos.**



# Estrategias prácticas para un destete amoroso

- Conversar (aunque sea pequeño): nombrar lo que está pasando ayuda a que el niño procese mejor el cambio. Ejemplo: "Ahora estás creciendo mucho, vamos a empezar a tomar menos tetita, pero mamá siempre va a estar para abrazarte."
- Reducir progresivamente las tomas: ir espaciándolas, eliminar primero las menos importantes (por ejemplo, las tomas de juego).
- Ofrecer alternativas: abrazos, caricias, cuentos, canciones, tomar de la mano, ofrecer agua o una pequeña merienda.
- Desvincular pecho de sueño: crear rituales nuevos para dormir que no dependan exclusivamente de la lactancia.
- Evitar situaciones de alta vulnerabilidad: destetar en momentos de cambio (mudanzas, llegada de un hermano, enfermedades) puede ser más difícil emocionalmente.
- Validar emociones: permitirse decir "sé que te cuesta, estoy aquí", en lugar de minimizar lo que siente.
- Tener paciencia: algunos días parecerá que se avanza, otros parecerá que se retrocede. Es parte del proceso.



# Cómo acompañar las emociones en el proceso

El destete suele despertar muchas emociones: tristeza, enojo, miedo, necesidad de control, ansiedad. Tanto en el niño como en la madre.

Es importante:

- Nombrar lo que sucede: "Te da tristeza que ya no tomemos tanta teta, ¿verdad? Yo también a veces siento tristeza."
- Ofrecer contacto físico seguro: abrazos, arrullo, cercanía.
- No ridiculizar ni minimizar: validar cada emoción como legítima.
- Cuidar de sí misma: la madre también necesita sostén emocional en este proceso.

Recordá: destetar no significa dejar de maternar. ¡Significa maternar de otra forma!







# Frases útiles para usar en el destete (según edad)

Estas frases no son mágicas, pero ayudan a verbalizar el cambio con claridad, amor y presencia emocional. Podés adaptarlas a tu forma de hablar.

**Para menores de 1 año** (acompañadas de gestos suaves):

- “Ahora no hay teta, vamos a jugar con mamá.”
- “Sé que querés, pero ahora no toca. Estoy con vos.”
- “Te abrazo fuerte, aunque no tomemos.”

**Entre 1 y 2 años:**

- “Tomaste mucha teta, ahora vamos a dormir con mimos.”
- “Mamá está cansada, hoy descansamos el pecho.”
- “Vamos a leer un cuento mientras te abrazo.”

**Más de 2 años:**

- “Estás creciendo, y ahora la teta ya no es todo el tiempo.”
- “Cuando querés mimos, me lo pedís con palabras y te abrazo.”
- “Podés estar triste, te entiendo. Pero vamos a buscar otra forma de estar juntos.”



# Psicología del destete: lo que vive el niño y consejos para la madre.

- El pecho no es solo alimento: es consuelo, refugio, transición emocional.
- El destete puede generar “mini duelos”, por eso los cambios deben ser paulatinos y nunca sin contención.
- Los niños necesitan saber que aunque cambie la forma, el vínculo sigue igual de disponible.
- **Logística emocional y práctica para la madre**
- Cómo organizarse para sostener el “no ofrecer” sin agotarse emocionalmente.
- Técnicas para calmar la angustia o ansiedad del destete (respiración, escritura, contacto con otras madres).
- Validar el derecho a decir que no sin culpa, incluso si el niño llora (pero estando emocionalmente presente).
- El destete no tiene que ser perfecto. Si un día se ofrece teta y al otro no, no se arruina todo.



# ¿Cómo puede acompañar el otro tutor en el destete?

- El destete no es un proceso exclusivo de la madre: quien acompaña la crianza también puede y debe tener un rol activo, especialmente si el destete es dirigido por la madre. La presencia y participación del otro tutor (pareja, padre, abuela, cuidador principal) es clave para sostener emocionalmente al niño y a la madre.
- Estrategias de acompañamiento:
- Tomar la posta en momentos de alta demanda emocional, como las tomas nocturnas, el dormir o los momentos de consuelo.
- Crear rutinas nuevas propias, por ejemplo: leer un cuento antes de dormir, salir a caminar juntos después de una siesta, jugar a "hacer que cocinan", ofrecer agua o un snack especial.
- Sostener con firmeza y dulzura el “no” de mamá, sin mostrar contradicciones ni culpa frente al niño.
- Ofrecer presencia emocional y contacto físico: abrazar, cargar, hablar suave, jugar con las manos, acariciar.
- Sostener a la madre emocionalmente, validando su decisión y ayudándola a sostener el proceso cuando hay llanto o cansancio.

*El destete también es una oportunidad para que el otro adulto se vincule de nuevas formas con el niño.*



# Qué esperar: cambios en el sueño, alimentación, emociones

## **Sueño:**

Puede haber despertares más frecuentes al inicio, mayor necesidad de compañía para dormir, o más dificultad para conciliar el sueño. Crear nuevos rituales suaves puede ayudar mucho (leer cuentos, masajitos, etc.).

## **Alimentación:**

Algunos niños pueden pedir más pecho justo antes de dejarlo definitivamente. Otros buscarán comer más sólido. Es normal.

## **Emociones:**

Puede haber regresiones leves (más demanda, más llantos, más necesidad de brazos). No es un retroceso, es parte de reorganizar su seguridad afectiva.



# 🚫 Qué NO hacer al destetar (y por qué evitarlo)

## 🚫 Qué NO hacer al destetar (y por qué evitarlo)

El destete respetuoso no se trata solo de quitar el pecho, sino de cuidar el vínculo y la experiencia emocional de ambas partes. Algunas estrategias muy difundidas pueden ser prácticas, pero a largo plazo dejan huellas emocionales o físicas innecesarias. Acá te comparto lo que no recomendamos hacer, y por qué:

### ❌ 1. No mentirle al niño

Frases como:

- “La teta está lastimada”,
- “La teta se fue”,
- “Ya no hay más”
- pueden generar confusión, ansiedad y pérdida de confianza.

### ➡ Por qué no:

El niño percibe la contradicción entre lo que siente y lo que se le dice. Incluso si no habla aún, comprende emocionalmente lo que sucede. La sinceridad, adaptada a su lenguaje, ayuda a que se sienta seguro y respetado.



# 🚫 Qué NO hacer al destetar (y por qué evitarlo)

## ❌ 2. No desaparecer (irse del hogar o "dejarlo con alguien")

Hay prácticas muy antiguas que consisten en que la madre “desaparezca unos días” y el niño quede con otra persona para “olvidar” el pecho.

➡ Por qué no:

Esto genera angustia profunda en el niño: no solo pierde el pecho, sino también la presencia física de su figura de apego. Puede producir rupturas en la confianza y aumentar los niveles de estrés (cortisol) de forma perjudicial.

## ❌ 3. No cubrirse el pecho, pintarlo o poner sustancias

Algunas prácticas indican pintarse los pezones o colocar sustancias con sabor desagradable para “desalentar” al niño.

➡ Por qué no:

Esto puede generar rechazo corporal, miedo, confusión y vergüenza. El niño siente que lo que antes era seguro y amoroso ahora se transformó en algo que lo asusta o lo daña. Afecta el vínculo corporal con su madre y su experiencia del consuelo.



# 🚫 Qué NO hacer al destetar (y por qué evitarlo)

## ❌ 4. No usar la culpa, burla o amenazas

Frases como:

“Sos grande para eso”, “Me duele cuando tomás” (si no es real), “Los bebés buenos no toman más”

pueden generar culpa, vergüenza y confusión emocional.

➡ Por qué no:

Asocian el acto de pedir consuelo con algo negativo o vergonzoso. Esto puede dañar su autoestima y su percepción del contacto físico amoroso.

## ❌ 5. No destetar en momentos de alta vulnerabilidad

Evitar destetar durante:

Cambios importantes (mudanza, inicio del jardín, nacimiento de un hermano)

Enfermedades o internaciones

Separaciones familiares

Estrés emocional fuerte de la madre

➡ Por qué no:

El pecho es un regulador emocional. Quitarlo en momentos de crisis puede dejar al niño sin su principal herramienta de autorregulación, generando más regresiones, angustia o conductas desorganizadas.



# 🚫 Qué NO hacer al destetar (y por qué evitarlo)

## ❌ 6. No forzar ni ignorar las señales

Si el niño se angustia intensamente, si hay retrocesos muy marcados, o si la madre se siente emocionalmente inestable, hay que poder frenar y reevaluar. El destete no tiene que ser perfecto ni forzado: puede pausarse, cambiar de ritmo o ser parcial.

### ➡ Por qué no:

El proceso debe ser mutuamente respetado. Forzar no construye autonomía ni madurez: construye desconexión.

### 🌱 En resumen:

*El destete no es solo una decisión, es un proceso emocional profundo.*

*Lo más importante es que el niño no sienta que pierde el amor junto con el pecho.*

*Con respeto, presencia y ternura, todo se transforma en un nuevo modo de amar.*



# Destete por motivos médicos (repentino o no deseado)

A veces el destete no se elige: simplemente se impone por una necesidad médica. Ya sea por una cirugía, un tratamiento, un diagnóstico, una hospitalización o una indicación profesional, puede ser necesario interrumpir la lactancia de forma repentina o antes de lo deseado. Este tipo de destete puede ser emocionalmente muy difícil, tanto para la madre como para el bebé.

Puede generar:

- Tristeza profunda
- Sensación de pérdida
- Culpa
- Sentir que "no se logró lo esperado"
- Dudas sobre si el bebé va a estar bien sin el pecho

 **¿Qué podés hacer en este proceso?**

 **A nivel emocional:**

- Permitite sentir todo: el enojo, la tristeza, el duelo, incluso el alivio si es el caso. No hay sentimientos incorrectos.
- Rodeate de sostén: una puericultora, doula, terapeuta o red de otras madres que puedan acompañarte sin juzgar.
- Recordá tu entrega: tu amor no se mide en la cantidad de tomas, sino en todo lo que diste cada día.



# Destete por motivos médicos (repentino o no deseado)

## **Para acompañar al bebé:**

- Sostené el vínculo con otras formas: abrazos, porteo, piel a piel, mirada, canciones, masajes.
- Dale palabras a lo que pasa, aunque sea pequeño: “Sé que querés teta, mi amor. Ahora no podemos, pero estoy con vos.”
- Creá nuevos rituales de conexión: dormir de la mano, cuentos, juegos suaves.
- Si toma mamadera o vasito, hacelo desde el amor, con contacto visual, pausas, y sin desconectar emocionalmente.

## **A nivel físico:**

- Cuidá tus pechos: si la leche sigue bajando, podés extraer manualmente solo lo necesario para aliviar (sin estimular en exceso).
- Aplicá frío local (pañuelos con agua fría o repollo) si sentís congestión.
- Sostené el pecho con un corpiño firme pero no ajustado.
- Consultá con profesionales si sentís dolor, bultos, fiebre o tristeza persistente.

 ***A veces el amor también es saber soltar cuando hace falta, aunque duela.***

***No hay lactancia "fallida" cuando hubo entrega. Tu bebé no pierde el amor con el pecho: lo sigue encontrando en tu abrazo, en tu voz, en tu mirada.***

***Estás haciendo lo mejor que podés, y eso es muchísimo.***





# Destete de niños mayores (más de 3 años)

Cuando la lactancia se extiende más allá de los 3 años, muchas veces viene acompañada de comentarios sociales, presiones externas o dudas internas. Pero también es una etapa en la que el vínculo del pecho ya está lleno de historia, rutinas y seguridad emocional.

Destetar a un niño mayor requiere una comunicación clara, presencia emocional sostenida, paciencia y coherencia. Ya no es un bebé que se guía solo por el instinto: tiene lenguaje, memoria, expectativas y un gran apego al ritual de amamantar.





# Destete de niños mayores (más de 3 años)

¿Cómo acompañar este proceso?

- Conversar con honestidad:
- A esta edad ya se pueden tener pequeñas charlas:
- “Mamá siente que ya estamos llegando al final de la teta. Podemos abrazarnos igual, podemos dormir juntos, y vamos a inventar cosas nuevas para estar cerquita.”
- Negociar desde el respeto:
- Se puede ofrecer una última toma al día por un tiempo, o decir:
- “Hoy solo tomamos a la mañana y después le decimos ‘chau’ a la teta por hoy.”
- Establecer una fecha simbólica:
- Ejemplo: después del cumpleaños, cuando venga la luna llena, cuando llegue una estación del año, etc. Eso da previsibilidad y participación.
- Crear un ritual de cierre:
- Algunas ideas: una carta de despedida a la teta, plantar una flor, hacer una fiesta íntima o dibujar un recuerdo juntas/os.
- Ofrecer mucha contención física y emocional:
- Aunque hable y razone, el niño sigue necesitando contacto físico, arrullo, mirada, presencia nocturna.
- Muchas veces, tras el destete, necesitará más abrazos, más mimos, más disponibilidad.





# Destete de niños mayores (más de 3 años)



Qué tener en cuenta:

- Pueden aparecer regresiones normales: más irritabilidad, más llanto, más demanda de contacto o de objetos de consuelo.
- Es común que “pidan de nuevo” durante momentos difíciles, y está bien sostener desde la empatía y el acompañamiento amoroso sin dar marcha atrás si la decisión está firme.
- Nunca usar el destete como castigo o chantaje emocional. El mensaje siempre debe ser: “aunque no haya teta, sigo acá para vos, igual de cerca, igual de disponible.”



**El destete en niños grandes no es el fin de la conexión. Es el inicio de una nueva forma de estar juntos, más madura, más dialogada, igual de amorosa. La teta no los define. Lo que los une es mucho más grande**



# Mi experiencia como puericultora y doula acompañando destetes

Mi experiencia como puericultora y doula acompañando destetes

He acompañado a muchas familias en este proceso, y cada una me enseñó algo valioso: no existe un destete igual a otro.

Cuando se hace respetando los tiempos y necesidades de ambas partes, el destete se convierte en un acto de profundo amor.

No siempre es lineal, no siempre es fácil, pero siempre vale la pena hacerlo desde el corazón.

Algunas familias necesitaron varios meses. Otras sintieron que fue más breve. Todas lograron construir una nueva forma de conexión que las fortaleció.





# Libros que recomiendo leer

"Hasta luego, teta" – Alba Padró

Un libro cálido, claro y accesible que acompaña a madres que deciden destetar, desde un enfoque empático y sin culpas. Aborda aspectos emocionales, prácticos, físicos y sociales del proceso.

Ideal para leer durante el camino del destete, no solo al final.

“El destete es tan importante como el inicio de la lactancia. Merece respeto, información y acompañamiento.”

"El destete: el final de una etapa con amor" – Pilar Martínez

Es una guía práctica y realista para madres que están pensando en destetar y no saben por dónde empezar. Incluye testimonios, estrategias y muchos recursos. Clara, amorosa y útil.

“Mi teta, mi tesoro” – Carla Trepát

Un cuento ilustrado para leer con niños que están atravesando el destete. Muy recomendable para edades entre 2 y 5 años. Habla de forma simbólica y tierna sobre la despedida del pecho, con mucha sensibilidad.

"Un regalo para toda la vida" (Carlos González – sobre lactancia, muy completo)

Este libro es un clásico imprescindible sobre lactancia materna, escrito con calidez, humor y evidencia científica. Carlos González, pediatra y referente en crianza respetuosa, acompaña a las familias desde el embarazo hasta el destete, derribando mitos, resolviendo dudas y defendiendo el amamantamiento como un acto natural, placentero y profundamente humano.



**MENSAJE FINAL:**  
**EL AMOR NO SE DESTETA**  
**LA LACTANCIA ES UN PUENTE QUE CONECTA ALMAS.**  
**EL DESTETE NO CORTA ESE PUENTE: LO TRANSFORMA.**  
**TU HIJO SEGUIRÁ SINTIENDO TU AMOR EN CADA MIRADA, EN CADA ABRAZO, EN CADA**  
**PALABRA.**  
**SIEMPRE SERÁS SU HOGAR SEGURO, CON O SIN TETA.**  
**CONFÍA EN TI. CONFÍA EN TU HIJO. ESTÁN HACIENDO UN TRABAJO HERMOSO.**



¿Necesitás asesoramiento?  
Estoy acá para ayudarte a transitar esta etapa tan especial de  
forma amorosa, informada y respetuosa.  
Podés contactarme para asesorías personalizadas:  
✉ Email: [reynosomelanie85@gmail.com](mailto:reynosomelanie85@gmail.com)  
📱 WhatsApp: 2475 40 5535  
📷 Instagram: @pueriycrianza  
¡Será un placer acompañarte!