



El Primer Año del Bebé

M E S

2-3

Los cambios que se observan en el bebé

La vida con un recién nacido puede ser muy agitada. Le parece a usted que, al cuidar al bebé, usted ignora sus propias necesidades. Pero en el segundo mes de vida, el bebé probablemente establecerá un horario más previsible. Muchos bebés empiezan a dormir por períodos más largos durante la noche (gracias a dios). Posiblemente necesitará alimentarlo solamente cada 3 ó 4 horas.

El bebé empieza a interesarse en ciertos objetos, mira a su alrededor y pone atención a las voces que oye. Sus movimientos son más suaves y menos espasmódicos y es posible que tenga mayor control de la cabeza y el cuello.

Cuando usted observa a su pequeño, será premiada con sonrisas. Las sonrisas generalmente empiezan en el segundo mes de vida. Cuando usted le sonrío al bebé, él le sonreirá a usted.

Aunque el bebé todavía está pequeño, necesita sus elogios y su aprobación. Cuando usted se entusiasma con los talentos nuevos del bebé, él también se entusiasma. Mientras más atención le dé usted a su bebé, mejor responderá él y usted se divertirá más con él.

¿El pulgar o el chupete?

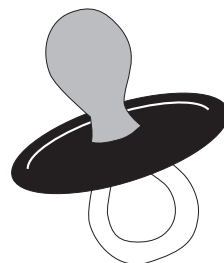
Los bebés necesitan chupar, y a veces la alimentación no es suficiente para satisfacer su necesidad de chupar. El chuparse el dedo, el pulgar, el puño o el chupete pueden ayudarle al bebé cuando está molesto.

El chuparse el dedo es natural.

Algunos bebés se chupan el pulgar aún antes de nacer. La mayoría de los niños dejan de chuparse el pulgar por su cuenta cuando llegan a los 5 años si no se les pone demasiada atención cuando lo hacen.

Los chupetes también pueden calmar al bebé. Mientras chupa el chupete, el bebé está más contento y mejor preparado para aprender acerca de su mundo nuevo.

No use demasiado el chupete. Busque otras maneras de calmarlo primero, como tomarlo en brazos, mecerlo o cantarle. **Nunca** amarre un chupete alrededor del cuello del bebé.



Algo más sobre el cólico

Todos los bebés lloran. Algunos lloran por tanto tiempo y tan a menudo que se puede decir que tienen cólico. No se sabe exactamente cuál es la causa del cólico. El bebé chillaba y parece que tiene dolor de estómago, pero no está seriamente enfermo.

Un bebé con cólico que chillaba puede hacer que los padres se sientan impotentes y enfadados. Todos queremos un bebé dulce y tranquilo, no uno que, haga lo que usted haga, no deja de llorar.

Aunque es muy difícil, trate de mantener la calma. El tratar un método y luego otro para calmar al bebé puede empeorar la situación. Escoja unas pocas cosas que parecen ser efectivas y espere a ver el resultado.

Tómese un descanso lejos del bebé. A otras personas no les afectará tanto el llanto como a usted.

Hable con el médico del bebé y pregúntele qué se puede hacer. La medicina puede usarse como último recurso, pero los médicos no están de acuerdo en la eficacia de las medicinas.

Trate de tener paciencia. El cólico generalmente desaparece en el tercer o cuarto mes del bebé. Si usted puede perdonar y olvidarse del cólico, es posible que usted descubra después de todo que tiene un bebé dulce y tranquilo.

Pueden haber grandes diferencias entre los niños. No se preocupe si su niño está “adelantado” o “atrasado” en su crecimiento. Esto es importante: Busque y observe el crecimiento de su niño en cada área. De esta manera, usted puede ayudarlo en el aprendizaje de cada habilidad nueva.

Los bebés prematuros

El bebé prematuro nace antes de lo normal. Si su bebé fue prematuro, las normas de crecimiento para cada edad serán un poco diferentes.

Por esta razón, no se preocupe si el bebé todavía no está haciendo las cosas que usted leyó en esta página. Este número del boletín informativo es para los bebés que están en el segundo o tercer mes después de la fecha en que se esperaba el nacimiento, no su verdadera fecha de nacimiento. Es posible que usted deba guardar este número por uno o más meses hasta que la información sea correcta para su bebé.



El bebé quiere que usted sepa que:

Ésta es la manera en que crece:

- ♥ Puede levantar la cabeza por un tiempo breve cuando está de boca. Pero todavía cabecea cuando se le sienta.
- ♥ Agita los brazos y mueve las piernas como si anduviera en bicicleta cuando está entusiasmado.
- ♥ Puede agarrar objetos que usted le entrega por unos momentos. ¿Ha notado usted que ahora las manos del bebé están abiertas casi todo el tiempo?
- ♥ Es posible que esté despierto por hasta 10 horas al día y que duerma por hasta 7 horas en la noche. ¡Pero no cuente con esto! Tenga paciencia con él cuando se despierte durante la noche.

Ésta es la manera en que habla:

- ♥ Trata de hacer sonidos de arrullo. ¡Respóndale con los mismos sonidos!
- ♥ Llora para hacerle saber que necesita algo.

Ésta es la manera en que responde:

- ♥ Le fascinan sus propias manos y las puede juntar.
- ♥ Le gusta seguirla con los ojos cuando usted se mueve de un lugar a otro.
- ♥ Les sonrío a otras personas.
- ♥ El chuparse la mano o chupar el chupete lo ayuda a tranquilizarse.
- ♥ Actúa para llamarle la atención. Le encanta que usted se entusiasme con lo que él puede hacer.

Ésta es la manera en que se siente:

- ♥ A veces se siente feliz, triste o incómodo.
- ♥ Necesita que lo mimen y lo tomen en brazos muy a menudo.

Ésta es la manera en que comprende:

- ♥ Reconoce a algunas personas por sus voces.
- ♥ Reconoce algunas cosas, como por ejemplo su cascabel favorito o una botella.

La manera en que usted puede ayudarlo a aprender:

- ♥ Téngalo cerca cuando ande por la casa. Háblele de lo que está haciendo. ¡Le gusta escuchar!
- ♥ Póngalo en el asiento infantil y cámbielo de posición a menudo para que vea diferentes cosas. Apóyele la cabeza cuando lo cambie de posición o de lugar.
- ♥ Póngalo de boca mientras está despierto. Esto lo ayudará a desarrollar los músculos.
- ♥ Déle juguetes que sean fáciles de agarrar y que hagan ruido cuando los mueve. Así él puede conectar lo que hacen sus manos con lo que ocurre.

Advertencia: La miel de abeja es dañina para los bebés.

No se les debe dar miel de abeja a los bebés menores de 1 año. La miel de abeja tiene esporas que pueden causar una enfermedad llamada “botulismo infantil.” Los niños mayores tienen intestinos mejor desarrollados y por lo tanto, la miel de abeja no les causa ningún daño.

Cuándo hay que llamar al médico

El conocer mejor al bebé la ayuda a saber cuándo no está bien.

A los médicos no les gusta que los llamen cada vez que el bebé estornuda, pero prefieren que usted llame en vez de dejar que un problema se vuelva grave. Nunca dé a un bebé medicamentos para resfriados o tos que no requieran receta. Estos medicamentos no son eficaces y pueden ser dañinos. Además NO se les debe dar aspirina a los niños.

Todos los bebés necesitan comer, dormir, orinar y defecar. Si el bebé no puede hacer una de estas cosas, llame al médico. Los bebés que tienen fiebre o diarrea se pueden **deshidratar** (perder el líquido del cuerpo) muy rápidamente.

Llame al médico si el recién nacido tiene fiebre, parece débil o no responde, tiene la fontanela abultada o hundida, tiene convulsiones (ataques) o tiene dificultad en respirar. El llanto agudo mientras está acostado y que cesa cuando se le toma en brazos o el frotarse o tirarse la oreja pueden ser señales de una infección del oído. Si tiene un llanto ronco y no quiere comer, esto puede ser una indicación de dolor de garganta. Llame al médico en estos casos también. Anote los consejos del médico, insista en que el médico repita lo que usted no entiende y no tenga miedo de hacer preguntas.

Cuando usted llame al médico, esta información le puede ser útil:

Temperatura _____	Dolor:	Deposición:	Respiración:
Ojos/Oídos:	Chilla _____	Aguada _____	Rápida _____
Sudoroso _____	La cabeza se	Viscosa _____	Lenta _____
Pus _____	mueve de un lado a	Dura o seca _____	Tos _____
Se frota los ojos o	otro _____	Piel:	Resolla _____
los oídos _____	Levanta las	Sudoroso _____	Apetito:
	piernas _____	Pálido _____	Muy poco _____
		Sarpullido _____	Vomita _____

Los niños con necesidades especiales

Usted no es la única persona que tiene un bebé que necesita cuidado de salud especial. Aproximadamente 1 de 13 niños de edades desde el nacimiento a los 5 años, tienen necesidades especiales. El ser padres es una tarea difícil, pero ser padres de un bebé que tiene necesidades especiales puede parecer abrumador. Es posible que usted sienta emociones fuertes — como ira, tristeza o temor — lo que es una reacción normal a un acontecimiento inesperado y exigente en su vida.

¿Qué debe hacer? Pídale ayuda al médico de su niño para encontrar servicios para su familia. La American Academy of Pediatrics

(Academia Americana de Pediatría) (www.aap.org/healthtopics/specialneeds.cfm) puede ayudarla a encontrar recursos. El unirse a un grupo de padres le daría la oportunidad de hablar con otros padres que tienen niños con necesidades semejantes.

Wisconsin First Step (Primer Paso de Wisconsin) es una línea directa de información y referencias que ayuda a las familias de Wisconsin que tienen niños con necesidades especiales. La línea (1-800-642-7837) está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Visite el sitio web en www.mch-hotlines.org/?id=4578&sid=33.

La audición del bebé

Hoy en día se recomienda un examen del oído para todos los recién nacidos. En varios estados, se examina la audición de los recién nacidos antes que se vayan del hospital. Si su bebé no ha sido examinado, hable con el médico para que lo examinen. Los problemas del oído disminuyen la capacidad del bebé para comunicarse y aprender. Una gran parte del aprendizaje del lenguaje ocurre durante los primeros años. Por lo tanto, es importante descubrir y tratar los problemas auditivos lo más pronto posible.



Libros sobre la salud y el desarrollo del niño

Touchpoints Birth to 3: Your Child's

Emotional and Behavioral

Development (Puntos de contacto del nacimiento a los 3 años: El desarrollo emocional y de conducta de su bebé), por T. Berry Brazelton y Joshua Sparrow (Cambridge, MA: Da Capo Press), 2006. Disponible solamente en inglés.

El primer año de su bebé, por S.P.

Shelov y M.R. González-de-Rivas (eds.), American Academy of Pediatrics (www.aap.org), 2004.

Especialmente para los papás

Se pensaba en el pasado que los bebés eran el trabajo de las mujeres. Ahora sabemos que los niños crecen mejor cuando los padres o parejas ayudan a criarlos.

Los investigadores científicos nos dicen que los papás que tienen un bebé por primera vez son tan capaces de cuidarlo como las mamás. Afortunadamente, hoy en día muchos hombres desean participar en la crianza de sus niños desde el nacimiento.

Los bebés bien adaptados tienden a tener padres que son sensibles y que se ayudan mutuamente. Usted puede encargarse del cuidado del bebé por unas horas en la noche o durante el fin de semana para que su compañera pueda tener un descanso. ¡El cuidado del bebé le da una oportunidad de conocerlo mejor y lo ayuda a formar un vínculo fuerte con el bebé!

La tristeza posparto

Muchas madres de recién nacidos se sienten tristes durante las primeras semanas después del nacimiento. Pero si usted sigue sintiéndose triste o desesperanzada, si llora sin razón, le cuesta dormir y cuidar al bebé o tiene una sensación de que algo no está bien, es posible que tenga depresión posparto. Aproximadamente 1 de 10 madres se sienten así. Infórmele a su médico si se siente deprimida para que él pueda encontrar el mejor tratamiento para usted. Esto es importante para usted y para su bebé.



Las vacunas para el bebé

Los médicos recomiendan una serie de vacunas para proteger al bebé contra enfermedades graves. Se necesitan once tipos de vacunas que protegen al bebé contra 15 enfermedades — algunas por el resto de su vida.

Las vacunas para el bebé — **las inmunizaciones** — se pueden obtener en la oficina del médico o en una clínica. Se ofrecen inmunizaciones gratis en la mayoría de las comunidades. Pregunte en el departamento de salud (el número se encuentra en la sección de la ciudad o del condado en la guía telefónica), al especialista en salud materna e infantil de la tribu o en la clínica.

Su bebé necesita vacunas cada cierto tiempo. Pida el calendario más reciente de vacunas para su bebé en la oficina del médico o en la clínica. Si se atrasa en las vacunas, no se preocupe. Es mejor vacunar temprano, pero también es siempre fácil ponerse al día.

Estas vacunas protegen al bebé contra las siguientes enfermedades:

- ♥ Hepatitis A, Hepatitis B
- ♥ Neumonía, neumóccica

- ♥ Rotavirus
- ♥ Difteria
- ♥ Sarampión
- ♥ Tétano
- ♥ Paperas
- ♥ Tos ferina
- ♥ Rubéola
- ♥ Haemophilus influenza B
- ♥ Varicela
- ♥ Polio
- ♥ Influenza
- ♥ Meningococo (de 2 a 3 años)

Las vacunas para el bebé tienen algunos riesgos y efectos secundarios poco frecuentes, pero son menos peligrosas que lo que serían las enfermedades. Si tiene preguntas sobre las vacunas para el bebé, hable con el médico o con la enfermera.

El American Academy of Pediatrics Immunization Schedule (Horario de Inmunización) se puede obtener en línea en: www2.aap.org/immunization/IZSchedule.html. Usted también puede leer sobre la seguridad de las vacunas en www.aap.org/immunization/families/safety.html.

Demasiado pronto para los alimentos sólidos

Seguramente que alguien ya le ha dicho a usted que darle al bebé alimentos sólidos como cereal lo ayudará a dormir toda la noche. Aunque usted desea hacer cualquier cosa para conseguir una noche de sueño sin interrupción, los alimentos sólidos no son la solución.

Los bebés amamantados no necesitan ningún otro alimento hasta los 6 meses aproximadamente. La mayoría de los bebés no están listos para los alimentos sólidos antes de los 4

a 6 meses de edad. Los bebés más pequeños no tienen la capacidad para mover el alimento hacia la parte posterior de la boca para tragárselo. Por esta razón, generalmente expulsan los alimentos de la boca. No pueden sentarse para comer. No pueden darle a usted indicaciones claras de que están satisfechos.

En el próximo mes, le daremos más información sobre cuándo debe empezar a darle alimentos sólidos al bebé.

Cómo calmar a los bebés que lloran

El segundo mes es generalmente el mes en que el llanto llega a su punto más alto. Por lo tanto, cuando usted llegue al final del segundo mes la situación mejorará.

Los bebés lloran cuando tienen hambre, cuando tienen miedo, cuando están incómodos, enfermos, cuando tienen frío, cuando el pañal está mojado, etc. ¿Qué hacer si usted investiga todos estos problemas y el bebé sigue llorando? Trate de tocarlo y de hablarle primero. Éstas son otras ideas:

- ♥ **Proporcione sonidos continuos y monótonos.** Las aspiradoras, los ventiladores o las radios tocando música suave, música rítmica o incluso el sonido de electricidad estática pueden ser útiles. Cántele suavemente al bebé.

- ♥ **Tómelo en brazos por un rato.** Mézalo en una silla mecedora o acurrúquelo. Los bebés necesitan muchos abrazos y mucho contacto físico.

- ♥ **Envuelva al bebé en una frazada liviana** para impedir que se retuerza o que se sobresalte.

- ♥ **Déle al bebé algo nuevo que mirar.** Es posible que el bebé esté aburrido. Ponga al bebé donde él la puede ver a usted.

¡¡NUNCA SACUDA AL BEBÉ!! Los bebés tienen cerebros muy frágiles y los músculos del cuello son débiles. El sacudir al bebé puede causar ceguera, daño al cerebro, ataques o muerte. Asegúrese de que todas las personas que cuidan al bebé sepan los riesgos de sacudir al bebé.



El temperamento y el llanto

Los bebés que son más sensibles, que tienen reacciones más intensas y que se adaptan más lentamente a los cambios o a las transiciones (por ejemplo, de dormir a despertar) generalmente lloran más a menudo y más fuerte. Aproximadamente un 10% de los bebés nacen con este tipo de temperamento. A los padres les es más difícil tranquilizar y calmar

a estos bebés. Los bebés que tienen este temperamento necesitan que los padres sean especialmente pacientes y serenos. Si no hay nada que lo ayude a calmarse, es posible que esté sobre estimulado porque se le ha tocado demasiado. Ponga al bebé en la cuna y espere a ver si se calma solo.

Preguntas y Respuestas

¿No voy a consentir al bebé si voy a él cada vez que llora?

A veces los padres creen que si van al bebé cada vez que llora, le enseñarán a llorar para conseguir atención. ¡Pero los bebés no son así!

Las investigaciones demuestran que los recién nacidos dejan de llorar más pronto cuando las madres responden rápidamente. Aunque no es necesario que los padres respondan cuando el bebé protesta levemente, una respuesta rápida es importante cuando el bebé está afligido. A veces una respuesta rápida a una protesta leve puede impedir que se convierta en un llanto más fuerte. Observe lo que es mejor para su bebé.

Los padres pueden abrazar y calmar al bebé cuando quieran. No hay ninguna evidencia que indique que los padres pueden malcriar al bebé dándole demasiada atención. De hecho, las investigaciones demuestran que tomar en brazos a los bebés por más horas al día disminuye el llanto.

Los bebés son seres sociales. Les gusta saber que pueden tener un efecto en su mundo. Cuando llora y alguien viene, el bebé aprende a tener confianza de que sus necesidades serán satisfechas y esto lo ayuda a desarrollar un vínculo fuerte con sus padres. Los bebés que se sienten seguros en su relación con sus padres y con otras personas que los cuidan exploran más el mundo y por lo tanto, aprenden más. También llegan a ser niños pequeños más independientes más adelante. ¡Esto es mejor para el bebé y para usted!

¿Estará bien el bebé en la guardería?

Es común poner a los bebés en una guardería (centro de cuidado infantil). Pero, ¿les hace bien a los bebés? Sí, si el cuidado en el centro es de buena calidad.

Primeramente, nunca se ha esperado que uno o dos padres críen a sus niños sin ninguna ayuda. Los padres buenos siempre han contado con la ayuda de parientes, amigos y vecinos.

Hoy, la persona que proporciona cuidado infantil remunerado es otra persona en la comunidad que ayuda a los padres y a las familias.

Si usted quiere quedarse en casa y criar a su bebé y usted puede hacerlo, definitivamente debe hacerlo. Usted y su bebé sacarán gran beneficio del tiempo que pasan juntos.

Por otra parte, si usted quiere o debe trabajar fuera del hogar, el quedarse en casa con el bebé podría ser una mala idea.

Hay dos preguntas importantes que usted debe hacerse antes de hacer una decisión con respecto al cuidado infantil:

- ♥ Primeramente, ¿a esa persona le gusta estar con su niño? Los bebés necesitan mucho amor y mucha atención.
- ♥ Segundo, ¿estará disponible esa persona durante las horas que usted necesita en los próximos meses? Los bebés necesitan desarrollar vínculos fuertes y pueden sufrir si hay demasiados cambios en el cuidado infantil.

Los niños se sienten mejor cuando sus padres están felices y cuando tienen una persona cariñosa y sensible que los cuide en la casa y en el centro de cuidado infantil.

El cuidado infantil: Cuáles son los aspectos que se deben investigar

Es posible que usted se preocupe de dejar a su niño al cuidado de otra persona. Mientras más confíe usted en la persona que cuida al niño, más segura se sentirá.

La persona que cuida al niño...

- ♥ ¿tiene ideas semejantes a las suyas con respecto a la crianza infantil?
- ♥ ¿tiene entrenamiento en el desarrollo infantil de manera que comprende lo que pueden y quieren hacer los niños en las diferentes etapas de crecimiento?
- ♥ ¿dedica tiempo a tomar en brazos al bebé, a jugar con él y a hablarle?
- ♥ ¿tiene tiempo suficiente para cuidar a todos los niños que tiene a su cargo?
- ♥ ¿apoya sus esfuerzos para continuar amamantando?
- ♥ ¿recibe con agrado las visitas de los padres?

¿Tiene la casa o el centro...

- ♥ una licencia?
- ♥ pocos niños? Los recién nacidos se sienten mejor en grupos pequeños.

- ♥ un aspecto limpio y cómodo?
- ♥ equipo que es seguro y está en buena condición?
- ♥ un área para preparar alimentos que está lejos del área para cambiar pañales?
- ♥ una política de tomar en brazos a los bebés cuando se los alimenta?
- ♥ políticas claras sobre la nutrición?

¿Hay oportunidades para que los niños...

- ♥ sean tomados en brazos, sean acurrucados, mecidos? ¿Se les sonríe y se les habla?
- ♥ se relajen y descansen cuando lo necesitan?
- ♥ gateen y exploren sin peligro?
- ♥ jueguen con objetos que desarrollan el sentido del tacto, la vista y el oído como móviles, espejos, cascabeles, cosas que se pueden apretar y que ruedan, ollas y sartenes, juguetes blandos, etc.?
- ♥ aprendan el lenguaje cuando la persona que los cuida les habla, nombra diferentes objetos, describe lo que está haciendo y responde a las acciones del niño?





Deje que el bebé le vea la cara cuando le habla

El bebé está empezando a reconocer su voz y le gusta mirarle los ojos cuando usted habla. ¿Por qué no crear un juego?

Ponga al bebé en su regazo, mirándola a usted, con la cara del bebé a aproximadamente 8 a 12 pulgadas de la suya. Inclínese hacia delante y háblele alegremente. Haga una pausa, deje que el bebé sonría, balbucee, se retuerza o ¡mueva la boca como respuesta!

Experimente haciendo las siguientes cosas, una a la vez: sonría, saque la lengua, abra grande y cierre la boca o los ojos o niegue con la cabeza mientras habla. Observe al bebé atentamente. ¿Qué hace el bebé? ¿Sonríe, balbucea o se retuerce?

Déle tiempo para responder. El bebé no tiene completo control de su cuerpo todavía. Si vuelve la cabeza, déle tiempo para que vuelva a mirarla a usted. Simplemente necesita un descanso. Si hace algún sonido, repítalo. El bebé estará muy entusiasmado. En unos pocos meses, balbuceará respondiendo a lo que usted le dice, igual que en una verdadera conversación. Tomar turnos de esta manera ayuda al bebé a aprender a hablar. Cántele al bebé y dígame rimas infantiles.

Las experiencias diarias de oír, ver, gustar, oler y tocar influyen el desarrollo del cerebro del bebé y su habilidad para aprender. Sabemos, por ejemplo, que los bebés nacen con la habilidad de aprender cualquier idioma. Sin embargo, empiezan a comprender y a balbucear en el lenguaje que oyen más a menudo.

Créditos

Derechos de autor © 2012 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin en nombre de la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados. Envíe preguntas sobre los derechos de autor a: Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706, pubs@uwex.edu.

Autores: David Riley, profesor, Human Development and Family Studies (Estudios del Desarrollo Humano y la Familia), School of Human Ecology (Escuela de Ecología Humana), University of Wisconsin-Madison (Universidad de Wisconsin-Madison), y especialista en desarrollo infantil, UW-Extension; Dorian Schatell, escritor técnico, Madison; Susan Nitzke, profesora, Nutritional Sciences (Ciencias de la Nutrición), UW-Madison y UW-Extension; y Carol Ostergren, Especialista de Alcance, UW-Madison y UW-Extension. Ilustraciones de Nancy Lynch. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación externa por sus pares.

Consejo asesor: Marguerite Barratt, decana y profesora, School of Arts & Science (Escuela de Artes y Ciencias), George Washington University (Universidad de George Washington); Stan Englander, pediatra, All-Saints-Kurten Medical Group; Mary Gothard, educadora de salud pública, Bureau of Public Health Maternal & Child Health (Oficina de Salud Pública Salud Materna e Infantil), Wisconsin Department of Health & Family Services (Departamento de Salud y Servicios para la Familia de Wisconsin); Judith Myers-Walls, profesora de desarrollo humano y estudios de la familia y especialista de la extensión, Purdue University (Universidad de Purdue).

Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX y de la ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Si usted necesita esta información en un formato alternativo, comuníquese con Cooperative Extension Publishing o con Equal Opportunity and Diversity Programs, University of Wisconsin-Extension, Rm. 501, 432 N. Lake Street, Madison, WI 53706, diversity@uwex.edu, teléfono: (608) 262-0277, fax: (608) 262-8404, TTY (Teléfono de texto): 711 Wisconsin Relay.

Esta publicación está disponible en inglés o en español en la oficina de la Extensión en el condado donde usted vive (www.uwex.edu/ces/cty) o en Cooperative Extension Publishing. Para hacer un pedido, llame gratis al: 1-877-947-7827 (WIS-PUBS) o visite nuestro sitio web: learningstore.uwex.edu.

