



El Primer Año del Bebé

M E S

4-5

Los cambios que se observan en el bebé

El bebé empieza a distinguir a las diferentes personas y conoce a su mamá y a su papá. Les sonrío más a las personas reales que a las ilustraciones. Es posible que el bebé tenga juguetes favoritos.

Probablemente el bebé puede darse vuelta de lado a lado e incluso es posible que sea capaz de darse vuelta de boca abajo a boca arriba. Tenga cuidado: su pequeño atleta podría darse vuelta y caerse de un mesón, del cambiador de pañales o de la cama.

El bebé está aprendiendo a conectar ciertas cosas. Cuando oye que se cierra la puerta, espera que aparezca la mamá o el papá.

La habilidad del bebé para alcanzar y coger objetos está mejorando. Observe al bebé cuando quiere un juguete. Al principio el bebé tenía que mirar de su mano al juguete. A medida que aprende, el bebé coge el juguete directamente sin mirarse la mano primero.

Es posible que le estén empezando a salir los primeros dientes, aunque a la mayoría de los bebés les empiezan a salir los dientes a los 6 meses. Generalmente, los dos dientes frontales inferiores son los primeros en aparecer.

Hágase un favor...

Los investigadores científicos han descubierto que cuando los padres responden rápidamente al llanto del bebé, el bebé deja de llorar más pronto. Usted tendrá que hacer menos para calmar a un bebé que llora si responde más rápidamente. También es posible que una respuesta rápida prevenga que el bebé se ponga a llorar más fuerte.

Muchas personas creen que la respuesta rápida al llanto consentirá al bebé. Pero los bebés no son así. Usted puede consentir a un niño pero no puede consentir a un bebé.

Una respuesta rápida le enseña al bebé a confiar en usted. Cuando el bebé aprende que usted siempre satisfará sus necesidades, esto lo ayuda a desarrollar un vínculo fuerte con usted. Los bebés que tienen un vínculo fuerte con sus padres (y con otras personas que los cuidan) sienten más confianza en sí mismos para explorar y aprender acerca del mundo que los rodea. Esto ayuda al bebé a ser más independiente más adelante.

¿Puede obedecer un bebé?

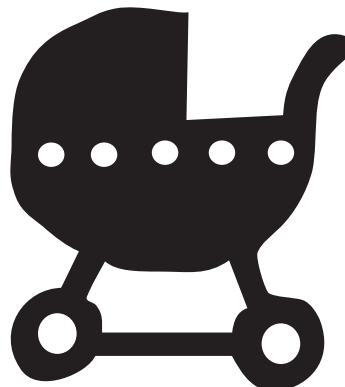
Es importante que un niño les obedezca a sus padres, pero un bebé de 4 meses no entiende lo que usted le dice. Oye el tono de su voz y es posible que intuya cuando usted está enojada.

Las investigaciones demuestran que un bebé tan pequeño no puede controlar sus acciones por suficiente tiempo como para poder seguir sus instrucciones. Y el bebé no podrá hacerlo por algún tiempo. Por lo tanto, darle palmadas en el trasero o en la mano no solucionará nada; solamente lo confundirá.

El ser bondadosa y suave con el bebé será más efectivo que cualquier otro método. El bebé no hace lo que hace a propósito para molestarla a usted.

Para poder aprender y crecer, el bebé necesita un hogar tranquilo y cariñoso. Es muy fácil interesar al bebé en diferentes cosas a esta edad.

En vez de darle una palmada en la mano o en vez de gritarle, intente dirigir su atención hacia otra cosa.



Actividad: Los ejercicios para el bebé

Una manera de divertirse con su bebé es tener un período diario de ejercicio. Es posible que usted pueda encontrar libros de ejercicios para bebés en la biblioteca pública. Estos son dos que usted puede intentar:

Levantar al bebé por los brazos para sentarlo

Acueste al bebé boca arriba en una frazada o en una alfombra y tómelo las dos manos. Levante lentamente al bebé hasta que esté sentado. Para animarlo, usted puede decir por ejemplo, “¡Arriba!”

Al principio, probablemente usted se esforzará más que él. Pero el bebé comprenderá lo que está tratando de hacer y pronto se esforzará en levantarse.

Darse vuelta

Acueste al bebé boca arriba en una frazada y siéntese detrás de la cabeza del bebé, con un juguete en la mano. Los juguetes con sonadores son buenos para este ejercicio. Sostenga el juguete donde el bebé pueda verlo. Muévelo lentamente de manera que el bebé tenga que mover la cabeza para seguirlo.

Elogie al bebé si arquea la espalda y empieza a darse vuelta. Si se da vuelta con los hombros pero no con las piernas, empújelo suavemente el trasero para ayudarlo a darse vuelta.

Reserve este juego para más adelante si el bebé no hace ningún esfuerzo por darse vuelta.

Más adelante, usted podrá ayudarlo al bebé a gatear.



El bebé quiere que usted sepa que:

Cómo crece:

- ♥ Mueve la cabeza en todas las direcciones.
- ♥ Cuando está boca arriba, levanta la cabeza hacia adelante y se toma los pies con las manos.
- ♥ Se sienta por aproximadamente 15 minutos con la cabeza y la espalda derechas si usted le apoya el cuerpo.
- ♥ Prefiere sentarse en vez de estar acostado; ¡es más interesante!
- ♥ Se da vuelta de boca arriba a medio lado, pero a veces se le atrapa la mano debajo del estómago.
- ♥ Se pone cosas en la boca.
- ♥ Chapotea y mueve las manos y los pies en la bañera.

Cómo habla:

- ♥ Balbucea, imita sonidos, tose y chasquea la lengua por largos períodos.
- ♥ Arrulla, se sonríe o chilla de alegría cuando usted le habla.

Cómo comprende:

- ♥ Le encanta verse en el espejo.
- ♥ Está fascinado con sus propias manos.
- ♥ Le gustan algunas personas y es tímido o temeroso con otras.
- ♥ Puede recordar cosas por aproximadamente 5 segundos.
- ♥ Recuerda a las personas importantes, como a sus padres, de la noche a la mañana o aún por más tiempo.
- ♥ Sabe cuando algo está cerca o lejos.

Cómo se siente:

- ♥ Se entusiasma cuando está divirtiéndose. Todo es un juego para él.
- ♥ Lloro y se enoja cuando usted deja de ponerle atención o cuando le quita un juguete.

Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ Acuéstelo boca abajo y muéstrelle un juguete para que lo siga. Esto lo ayuda a aprender a darse vuelta.
- ♥ Haga burbujas de jabón para que las siga con los ojos.
- ♥ Léale rimas infantiles. Le gusta escuchar su voz.
- ♥ Juegue a “Este niño compró un huevito...” con los dedos del pie o de la mano del bebé.

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.

La seguridad de la silla alta para niños!

Cuando el bebé empieza a inclinarse hacia adelante en su asiento infantil — y usted tiene miedo de que lo dé vuelta y se caiga — es hora de usar la silla alta. Éstas son algunas características que se necesitan para que una silla alta esté libre de peligros para el bebé:

- ♥ Debe ser resistente y con una base ancha para evitar que se vuelque fácilmente.
- ♥ Debe tener un cinturón para el asiento con una correa que pase entre las piernas del bebé para evitar que se deslice del asiento.
- ♥ La bandeja debe tener cerrojos de seguridad en ambos lados y no debe tener orillas afiladas.
- ♥ Las cerraduras de las correas y los cerrojos de la bandeja deben ser fáciles de usar, pero no tan fáciles que el bebé pueda usarlos.
- ♥ El asiento no debe ser resbaladizo. Si lo es, ponga pegatinas de goma para bañaderas para que el bebé no se deslice.

Lo que se DEBE hacer y lo que NO SE DEBE hacer en el uso de la silla alta:

Siempre use el cinturón del asiento y la correa de entrepierna.

Siempre sujete la bandeja con los cerrojos de seguridad.

Siempre asegúrese de que los dedos del bebé no se vayan a pillar cuando ajuste el cerrojo de la bandeja.

Siempre ponga la silla alta por lo menos a 12 pulgadas del mesón o de la mesa cuando el bebé está sentado en ella. El bebé puede empujar con los pies y volcar la silla.

Siempre observe atentamente al bebé cuando esté en la silla alta.

Algunos bebés se han deslizado entre las correas de entrepierna y se han estrangulado.

Nunca permita que le bebé se pare en la silla alta.

Nunca permita que otros niños trepen en la silla alta.

El aprendizaje a través del tacto

El bebé pasa mucho tiempo jugando con sus manos y con sus pies y aprendiendo sobre su propio cuerpo. Ésta es también la manera en que aprende sobre otras personas. Es posible que el bebé coja su pelo o le dé palmaditas en la cara para aprender a conocerla a usted. No está tratando de hacerle daño. Simplemente tiene curiosidad.

El tocar una frazada, un juguete de peluche o el agua en la bañera lo ayuda a aprender sobre otras cosas en el mundo que lo rodea. Permita que su bebé toque diferentes texturas dándole objetos suaves, peludos, duros o abultados. Evite cosas pequeñas que puedan ahogar al bebé. Y asegúrese de que los mitones y otra ropa gruesa no le impidan tocar cosas ni moverse fácilmente.

Su bebé también aprende cuando se le toca. El bebé puede intuir lo que usted siente por él por la manera en que usted lo toca.

Si usted toma en brazos al bebé solamente para bañarlo o cambiarlo, ambos están perdiendo la oportunidad para estar cerca y para aprender.

Toque y tome en brazos al bebé a menudo. Ésa es la manera en que el bebé sabe que usted está cerca y que usted se preocupa por él. Y sobre todo, el bebé sabe que es amado.

Las investigaciones demuestran que cuando los padres pasan más tiempo con el bebé en brazos, los bebés lloran menos. Usted puede usar un porta bebés o una manta para llevar al bebé cerca suyo mientras hace las cosas.

Déle al bebé muchos abrazos y besos, palmaditas cariñosas, mézalo, acarícelo y déle masajes.



Las familias que valoran a sus hijos y los apoyan en su crecimiento

Todos los padres desean crear una familia que apoye el crecimiento del bebé y todo tipo de familia es capaz de hacer esto. Algunos niños crecen con padres biológicos o con padres adoptivos, algunos con padrastros y madrastras y hermanastros y algunos crecen con padres solteros o madres solteras. Cada familia se enfrenta con diferentes dificultades al criar a los niños, pero todas pueden criar bien a sus niños.

Virginia Satir, una conocida erudita, dijo que en las familias que apoyan el crecimiento de los hijos existe lo siguiente:

- ♥ la autoestima es alta
- ♥ los reglamentos son flexibles
- ♥ la comunicación es sincera y clara
- ♥ los problemas se enfrentan con esperanza

Cuando usted ama al bebé y reconoce que es una persona muy especial y se lo hace saber sonriéndole, tocándolo, besándolo y acurrucándolo, el bebé aprende la autoestima. ¿Anima y aplaude usted a los otros miembros de la familia? Esto puede aumentar el sentido de autoestima de ellos. La autoestima les ayuda a las personas a comunicarse con un estilo sincero y directo y a sentir esperanza al enfrentarse a las dificultades.



El aprendizaje del lenguaje

El aprendizaje del lenguaje es un proceso de muchas etapas. Cada niño aprende a su propio paso. Es posible que usted haya notado que el bebé la escucha muy atentamente ahora y le observa la cara cuando usted habla.

Incluso el bebé le responde cuando usted le habla ahora. Al principio, la mayoría de sus sonidos son vocales como “aaah” y “oooh.” Pero pronto añadirá consonantes como M, B y P. Cada sonido que hace el bebé es un paso hacia el lenguaje verdadero.

Anime al bebé a hablar conversándole y **haciendo una pausa para darle la oportunidad de responder.** Al principio es posible que el bebé sonría y mueva los brazos en vez de hacer un sonido. Está bien. El hablar requiere mucho esfuerzo. Déle muchas oportunidades para practicar los sonidos y apláudalo cuando tenga éxito. El bebé está aprendiendo que en una conversación hay que **tomar turnos.** También aprende que es divertido hablar con usted.

Las investigaciones demuestran que los padres que les hablan más a sus bebés tienen bebés que hablan más y que aprenden mejor el lenguaje.

Incluso cuando usted esté trabajando, háblele al bebé! A algunos padres les es fácil hablarle al bebé mientras cocinan, limpian o revisan el correo. Posiblemente otros padres se sienten ridículos haciendo esto al principio. No importa de qué hable. Su bebé no puede comprender mucho de lo que usted dice todavía. Pero le gustará ser parte de lo que está pasando.

Use la hora del baño, las comidas y los cambios de pañales para “enseñar” el lenguaje. Los padres le pueden ayudar al bebé a aprender diciéndole lo que están haciendo mientras lo hacen. Por ejemplo, diga, “arriba” cuando le tome las manos para sentarlo. Diga “plátano” cuando le ofrezca un plátano. Diga

“dedos del pie” cuando se los lava en la bañera. Se necesitará mucho tiempo, pero esta práctica le ayuda al bebé a aprender el significado de las palabras.

¿Está bien usar el lenguaje de bebé?

El lenguaje de bebé como por ejemplo, “one sta mi cuchi cuchi,” probablemente no le ayuda al bebé a aprender a hablar. Es difícil de comprender y algunas palabras no tienen ningún significado.

Hay otro tipo de lenguaje de bebé que es útil. Los investigadores lo llaman “parentese” (lenguaje que usan los padres con su bebé). “Parentese” consiste en el uso de oraciones cortas y simples, la repetición de palabras, levantar el tono de voz y añadir el sonido “ito” al final de las palabras. Por ejemplo, diga “perro” en voz alta. Ahora diga “perrito.” ¿No es verdad que es mucho más fácil oír la “rr” en “perrito?” Usted está dándole al bebé más oportunidades de oír los sonidos del lenguaje.

Los investigadores científicos han descubierto que en todo el mundo se les habla a los bebés en un lenguaje un poco diferente del que se usa con adultos. Incluso los niños pequeños usan “parentese” cuando les hablan a los bebés. Es natural y es una verdadera ayuda para los bebés.

Por lo tanto, háblele directamente al bebé siempre que pueda. Hágle preguntas y espere las respuestas. Pero sobre todo, escuche atentamente y siempre trate de responder cuando el bebé le hable a usted.

El cambio a una bañera para adultos

Si usted ha estado usando el fregadero de la cocina o una bañera especial para el bebé, es posible que el bebé esté demasiado grande ahora.

Éstos son algunos métodos que usted puede usar para hacer más fácil para usted y para el bebé el cambio a una bañera grande:

- ♥ Si estaba usando una bañera para bebés, usted puede ponerla dentro de la bañera grande por unos días y puede bañar al bebé ahí.
- ♥ El agua en la bañera no debe estar a más de 100 grados F. **Ajuste el calentador de agua a 120 grados F** para evitar quemaduras con agua caliente.
- ♥ Ponga poca agua en la bañera. El bebé se puede ahogar en menos de 2 pulgadas de agua.
- ♥ Ponga una toalla en el fondo de la bañera para que el bebé no se resbale.
- ♥ Bañe al bebé lenta y suavemente hasta que se acostumbre. Sosténgalo firmemente.

♥ Evite usar asientos para bañar al bebé en la bañera grande. Incluso los modelos más modernos que se sujetan con abrazaderas a los lados de la bañera se pueden volcar fácilmente. Los asientos para bañar al bebé les pueden dar a los padres un sentido falso de seguridad.

♥ **NUNCA** deje al bebé solo en la bañera, ni siquiera por un minuto. Si suena el teléfono, envuelva al bebé en una toalla y lléveselo con usted o simplemente deje que suene el teléfono.

Bañar al bebé en la bañera grande le puede dar dolor de espalda.

Usted puede hacer lo siguiente:

1. Inclínese desde las rodillas, no desde la cintura. Use los músculos más fuertes de las piernas para levantar al bebé y mantenga la espalda lo más derecha posible.
2. No levante algo pesado y tuerza el cuerpo al mismo tiempo. Levante el objeto y luego vuélvase.



Crema o polvos para bebés

Después de darle un baño al bebé es posible que usted desee poner crema o aceite en la piel del bebé si está seca. ¡Esta sería una buena oportunidad para darle un masaje al bebé!

No use polvos para bebés que contengan talco (estearato de cinc), ya que las partículas de talco pueden inflamar los pulmones del bebé e incluso causar neumonía. Si desea usar polvos, escoja un polvo hecho a base de maicena y use poco. Ponga un poco en su mano y frótelo en la piel del bebé. Nunca lo salpique directamente en el bebé.

La crianza nos hace ser mejores seres humanos.

Las personas que son padres por primera vez se sorprenden al ver que se han vuelto tan poco egoístas. Por ejemplo, muchas personas que saben que fumar es malo para su propia salud siguen fumando. Pero lo abandonan cuando se convierten en padres. Este es un acto noble, un sacrificio de su propio placer por la salud de su niño y sin embargo, parece ser fácil para muchas personas.

Cuando el padre se levanta durante la noche sin quejarse para calmar el llanto del bebé, está considerando la necesidad del bebé antes de la suya. Cuando una madre limpia con toda calma el alimento que derramó el bebé recordándose a sí misma de no enojarse porque el bebé no sabe lo que está haciendo, está considerando la necesidad del bebé antes de la suya.

Las investigaciones confirman que el convertirse en padres tiene la tendencia a hacerlos menos egoístas. Su bebé puede traer a la superficie lo mejor de su carácter.

Consejos para alimentar con biberón

Si usted alimenta con biberón, no apoye el biberón o deje solo al bebé. Un bebé que está solo con el biberón podría vomitar y ahogarse.

Es importante para el bebé tener la intimidad de ser tomado en brazos para cada alimentación. Si la alimentación demora mucho tiempo porque el bebé se distrae, aliméntelo en un cuarto tranquilo con poca luz para acortar el tiempo de alimentación. Es posible que otros miembros de la familia puedan darle el biberón al bebé.

Cuando usted alimenta al bebé mientras está de espaldas, la fórmula puede penetrar en los tubos entre la garganta y los oídos, llamados **trompas de Eustaquio**. Esta fórmula puede desarrollar bacterias y causar infecciones dolorosas del oído, que podrían dañar la capacidad auditiva del bebé.

Si el bebé tiene un biberón en la boca mientras duerme, el azúcar en la leche puede causar caries en sus dientes nuevos. Éste problema se conoce como caries infantiles (boca de biberón). No se le deben dar al bebé gaseosas, limonada, jugo ni otras bebidas que contienen azúcar. Los niños pierden sus dientes infantiles más adelante pero estos dientes guardan el espacio para los dientes permanentes. Para evitar estos peligros, no acueste al bebé con un biberón.

Nuevos alimentos para el bebé: Cómo empezar a darle alimentos sólidos

¿Cómo saber cuando su bebé está listo para comer alimentos sólidos? Si el bebé se puede sentar bien sin apoyo, sostener la cabeza erguida sin cabecear y parece disfrutar de observarla a usted comiendo... es posible que esté listo para alimentos sólidos. Antes de que el bebé pueda comer alimentos sólidos sin peligro, debe ser capaz de mover el alimento desde el frente de la boca a la parte posterior. Este movimiento no se desarrolla hasta los 4 a 6 meses de edad.

Qué: Cereal de arroz fortificado con hierro se recomienda a menudo como un buen "primer alimento," pero es más bien una tradición y no una regla científica. Cuando empiece con cereal por primera vez, mezcle una cucharada de cereal con leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro hasta que la mezcla no tenga grumos y tenga el espesor de crema.

Cuándo: Un momento oportuno para probar alimentos sólidos es cuando el bebé está relajado y con hambre pero no hambriento. También será útil encontrar un momento en que usted esté relajada también. Piense en darle al bebé un poco de leche materna o fórmula, luego pruebe el cereal y luego termine con más leche materna o fórmula.

Cómo: Siente al bebé en posición vertical o apoyado en posición vertical, mirando al frente. Use una cuchara pequeña y angosta con un mango largo. Ponga una pequeña cantidad de cereal en la punta de la cuchara. Ponga el cereal en el medio de la lengua del bebé. Es posible que el bebé la devuelva, pero eso está bien... esto es algo muy nuevo para el bebé. Se necesita

tiempo para aprender a masticar y tragar. Tenga paciencia y esté preparada para algunos desastres. ¡Es parte del proceso! No use un alimentador infantil, jeringa ni botella para darle alimentos sólidos. Estos pueden ahogar al niño y no le enseñan al bebé a comer con una cuchara.

Cuánto: Comience con un objetivo de 1 o 2 cucharaditas una vez al día. Aumente a 1 o 2 cucharadas 2 o 3 veces al día. Observe al bebé para saber si alimentarlo más lenta o rápidamente.

Otros alimentos para probar: Después que el bebé haya aprendido a comer cereal, usted puede empezar a introducir alimentos nuevos. Comience con un alimento (una verdura, fruta o carne molida) y désela por 3 a 5 días. Si el bebé no muestra ninguna señal de alergia o intolerancia (no hay diarrea, sarpullido ni vómito) puede probar otro alimento nuevo.

No se olvide de la leche o fórmula: Aunque esté comiendo alimentos sólidos, el bebé todavía necesita leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro. No empiece a darle leche de vaca hasta que tenga 1 año. La leche de vaca no es tan completa nutritivamente como la leche materna o la fórmula infantil.



Piénselo bien antes de usar un caminador para bebés.

Los caminadores para bebés han tenido tantos problemas de seguridad que algunos funcionarios opinan que deberían ser prohibidos.

Algunos bebés que estaban en caminadores se han caído por las escaleras y han sido heridos gravemente o han muerto, aun cuando había una reja de seguridad en las escaleras.

Algunos bebés se han estrangulado en ciertos modelos cuando la hebilla de la correa se soltó y el bebé se deslizó y se cayó de la silla.

Algunos padres creen que los caminadores les ayudan a los niños a aprender a caminar, pero no es así. Si se usa demasiado un caminador, esto priva al bebé del tiempo que podría usar para aprender a gatear o a caminar.

Si usted decide usar un caminador:

- ♥ Cierre las puertas que dan a las escaleras y ponga el cerrojo en las rejas de seguridad.
- ♥ Observe atentamente al bebé; un bebé puede avanzar muy rápidamente en un caminador.

♥ Ponga los objetos peligrosos fuera del alcance del bebé.

♥ Úselo por no más de 2 horas al día.

♥ No use los modelos antiguos.

La JPMA (Juvenile Products Manufacturers Association) (Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles) ahora certifica los caminadores. Los modelos nuevos deben ser demasiado grandes para pasar por una puerta de tamaño normal o deben tener un mecanismo de agarre para detener el caminador a la orilla de un escalón. Los modelos certificados también están hechos de tal manera que no se pliegan accidentalmente, ni pillan los dedos ni se vuelcan fácilmente.

Un "centro de actividad estacionario" sin ruedas es una alternativa segura en vez del caminador. Cualquiera que sea el producto que usted use, **quite todas las etiquetas plásticas o calcomanías**, ya que el bebé puede ahogarse con ellas.



Alerta sobre la seguridad de los juguetes

Asegúrese de sacar de la cuna los juguetes que están instalados a lo ancho de la cuna cuando el bebé llegue a los 5 meses de edad.

A esa edad, los bebés pueden levantarse apoyándose en las manos y en las rodillas. Podrían caerse sobre el juguete y al no poder soltarse, se podrían estrangular.

Las sudaderas con capuchas y otros tipos de ropa holgada pueden atraparse en partes de estos juguetes y causar estrangulación.

Cuando el bebe tenga 5 meses, saque los gimnasios y otros juguetes que estén colgados a lo ancho de la cuna.

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.

