



# El Primer Año del Bebé

M E S

5-6

## Los cambios que se observan en el bebé

¡El bebé tiene mucha energía! Parece que se está moviendo todo el día cuando no está durmiendo. Muchos bebés de 5 meses pueden ir de un lugar a otro dándose vuelta o retorciéndose. ¡Es posible que usted necesite mucha paciencia para no perderlo de vista!

El bebé distingue entre su mamá y su papá y los extraños, y es posible que llore cuando uno de ustedes se vaya. ¡No se vaya a hurtadillas! Dígale, “Adiós,” y hágale saber que volverá. Ayúdelo a aprender a confiar en usted.

Pronto el bebé se mostrará temeroso de algunas personas que no conoce bien. Déjelo que se acostumbre a las personas nuevas gradualmente. Es posible que el bebé sienta menos miedo si usted está cerca.

Es posible que ahora le gusten al bebé los juguetes que hacen ruido. Toque una campana o apriete un juguete con sonador y observe al bebé mientras trata de descubrir de dónde vino el sonido. Luego, permítale que lo haga él mismo. Diga distintos sonidos. ¿Los copia el bebé?

Su bebé se ha descubierto los pies y posiblemente se chupa los dedos del pie. Se está poniendo más fuerte y puede empezar a ponerse a gatas.

## Hágase un favor...

Algunos padres tienen la oportunidad de juntarse con otros padres y sus bebés con regularidad. Una vez a la semana, dos o tres parejas y sus bebés se juntan por una hora o más.

A los bebés les gustan estos grupos de juego. ¡Puede que a los padres les gusten aún más! Ustedes pueden observar juntos a los bebés y aprender los unos de los otros.

Es posible que también se ayuden con el cuidado infantil en una emergencia. Todos los padres tienen días en que el bebé los vuelve locos. Es útil tener a un amigo a quien pedirle que cuide al bebé por una hora más o menos si usted necesita hacer un recado o si necesita estar solo/a por un rato.

Nadie puede criar a un niño sin ayuda. ¿Hay alguien en el barrio a quien le gusta hablar de los bebés?

## Cómo guiar al niño: La disciplina y la seguridad

El bebé está metiéndose en todo y es posible que coja algo que usted no quiere que tome. Ya que todo lo que toma se lo pone en la boca, es hora de pensar en la seguridad.

Una manera de guiar a su niño — y de simplificar su propia vida — es tomarse el tiempo para **preparar la casa para la actividad del bebé** (baby-proof) (consulte la página 5).

El bebé necesita y desea explorar. Por lo tanto, tiene sentido preparar la casa en vez de andar detrás del bebé diciéndole “no” a todo lo que haga.

Otra manera de guiar al bebé es **redirigir** su atención. Esto quiere decir alejarlo de un peligro — como el cordón de una lámpara — hacia algún lugar que no presente peligro.

Y usted puede **sustituir**. Interese al bebé en un juguete con el que pueda jugar y luego retire suavemente el objeto que usted no quiere que tome. Por ejemplo, busque otro cajón en la cocina que el bebé pueda vaciar sin peligro.

**NO le dé palmadas en la mano al bebé NI le grite.** El bebé no puede controlar su conducta todavía. Si le pega, él aprende que golpear es aceptable. Es su responsabilidad el mantener al bebé fuera de peligro, no el castigarlo por ponerse en una situación peligrosa. En vez de eso, intente usar los tres métodos que sugeridos anteriormente.



## 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 quinto o sexto 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.

### 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.



## El bebé quiere que usted sepa:

### Cómo crece:

- ♥ Se mece, se da vuelta y retuerce el cuerpo.
- ♥ Mueve los pies en el aire y se chupa los dedos del pie.
- ♥ Se para si usted lo sostiene debajo de los brazos; salta y patea.
- ♥ Tiene buena puntería cuando trata de coger algo.
- ♥ Puede darse vuelta de boca abajo a boca arriba.

### Cómo habla:

- ♥ Observa la boca de usted y la imita cuando usted habla.
- ♥ Hace sonidos como ii, ah, uu, dada, ba-ba y mamá.
- ♥ Balbucea consigo mismo, les balbucea a los juguetes y a las personas para que le pongan atención.

### Cómo responde:

- ♥ Es posible que lllore cuando vea a personas extrañas.
- ♥ Les sonrío a las caras y a las voces que conoce.
- ♥ Mira a su alrededor cuando oye sonidos.
- ♥ Hace sonidos e interrumpe las conversaciones porque quiere que le pongan atención.
- ♥ Quiere tocar, sostener en la mano, dar vuelta, agitar y tomarle el gusto a todo.
- ♥ Todo lo hace con mucha energía.

### Cómo comprende:

- ♥ Reconoce su nombre.
- ♥ Distingue entre su propia imagen y la de otras personas en el espejo.
- ♥ Recuerda lo que acaba de hacer.

### Cómo se siente:

- ♥ Generalmente se aferra a usted cuando lo toma en brazos.
- ♥ Deja de llorar cuando usted le habla.
- ♥ Muestra temor, ira e indignación.

### Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ Háblele en oraciones completas sobre lo que usted está haciendo.
- ♥ Póngase enfrente del bebé cuando le hable para que le pueda ver los labios. De esa manera él puede tratar de imitarla.
- ♥ Juegue al "Te veo, no te veo" con él.
- ♥ Permítale escuchar música por un corto tiempo. Permítale que tenga períodos tranquilos también.

**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.**

## ¿Cómo es el bebé?

Seguramente usted ha notado que el bebé tiene su propio temperamento único o su propio estilo de conducta. Las investigaciones demuestran que hay diferencias en el temperamento de los bebés en las siguientes áreas:

- ♥ **La sensibilidad:** Algunos bebés reaccionan con muy poca estimulación (sonidos, luces, tacto, olores). Otros pueden dormir durante una tormenta eléctrica.
- ♥ **El nivel de actividad:** Algunos bebés siempre se están retorciendo y moviendo, mientras que otros pasan más tiempo sentados, observando o escuchando.
- ♥ **La intensidad:** Algunos bebés se quejan suavemente cuando están incómodos o cuando tienen hambre, mientras que otros lloran fuertemente.
- ♥ **La regularidad:** A algunos bebés les da hambre o sueño o ensucian los pañales a aproximadamente la misma hora todos los días. Otros casi nunca hacen estas cosas a la misma hora.
- ♥ **La adaptabilidad:** Algunos bebés se adaptan fácilmente a las personas nuevas, a los lugares nuevos y a las cosas nuevas. A otros bebés les afectan los cambios, incluyendo el cambio de una actividad a otra (como entrar y salirse de la bañera) o cualquier cosa nueva; estos bebés necesitan más tiempo para acostumbrarse a los cambios y a las cosas nuevas.
- ♥ **El empeño y la tolerancia a la frustración:** Algunos bebés siguen practicando una actividad, mientras que otros se frustran más fácilmente.
- ♥ **La facilidad para calmarse o distraerse:** Es fácil distraer y calmar a algunos bebés, mientras que es más difícil distraer a otros.

Cada característica de temperamento varía de un nivel alto a uno bajo. El temperamento del bebé es una combinación de todas estas características. Todos los tipos de temperamento son normales, pero algunas combinaciones son más difíciles para los padres.

Para comprender mejor el temperamento de su bebé, usted puede llenar una encuesta gratis en el sitio web **The Preventive Ounce** (La onza de prevención) ([www.preventiveoz.org](http://www.preventiveoz.org)). Cuando llegue al sitio, haga clic en **Image of Your Child** (Imagen de su niño). Después de llenar y presentar la encuesta, usted recibirá:

- ♥ Un perfil del temperamento de su bebé
- ♥ Un pronóstico de la conducta probable
- ♥ Estrategias para manejar estas conductas especialmente adaptadas al temperamento de su bebé

Una vez que usted conozca el temperamento de su bebé y las estrategias que son mejores para él, usted puede ajustar la crianza al temperamento del bebé. Cuando lo que usted espera del bebé y su temperamento coinciden, el bebé puede crecer en forma saludable.



## Si su bebé tiene un temperamento difícil recuerde lo siguiente:

1. El bebé nació con este temperamento. Usted no lo causó y el bebé no es difícil a propósito.
2. Parte de la conducta que ahora usted encuentra difícil puede ser útil a medida que el bebé crece. Por ejemplo, los bebés que no se distraen fácilmente y que son difíciles de calmar puedan enfocarse en una tarea más fácilmente cuando sean mayores.
3. Los bebés con temperamentos difíciles necesitan padres más afectuosos y pacientes que acepten al bebé y le ayuden a aprender.



## Actividad: Cómo ayudarle al bebé a desarrollar la memoria

Cuando el bebé se acerca a los 6 meses, observe cómo reacciona cuando los objetos desaparecen. ¿Se inclina el bebé para buscar cosas que se le cayeron? ¿Deja el bebé un juguete y vuelve a él sin dificultad más tarde?

Éstas son indicaciones de que la memoria del bebé está desarrollándose. Cuando era más pequeño, si no veía un objeto, para él no existía. Ahora está aprendiendo que las cosas existen aunque no las vea.

Usted puede divertirse con el bebé y ayudarlo a desarrollar la memoria:

- ♥ Muéstrelle un juguete al bebé y luego cúbralo — lentamente al principio — con un pedazo de tela o con una taza. ¿Intenta el bebé quitar la tela de la taza? ¿Qué pasa si usted cubre solamente una parte del juguete? Haga lo mismo con diferentes juguetes y cubriéndolos de diferentes maneras.
- ♥ Jugar a “te veo, no te veo” le ayuda al bebé a aprender que usted vuelve después de haberse ido. Algunas veces puede cubrir su propia cara y otras veces la cara del bebé.

## Prevenga el envenenamiento con plomo

La pintura vieja contiene plomo y aún las cantidades muy pequeñas pueden envenenar a un recién nacido. Si su casa fue construida antes de 1980, es posible que usted tenga un problema. El plomo reduce la memoria, la inteligencia, la concentración y el oído. El daño al sistema nervioso en desarrollo del bebé no puede curarse, **solamente se puede prevenir.**

La pintura de plomo se convierte en un problema cuando se descascara o se vuelve polvo. Se vuelve polvo cuando hay fricción en las puertas o ventanas en movimiento, durante una remodelación o cuando la pintura externa se desgasta con el clima. Cuando el bebé empieza a gatear y se pone los dedos en la boca, es posible que esté comiendo polvo que contiene plomo. Si le están saliendo los dientes, morder la ventana puede hacerlo sentirse mejor.

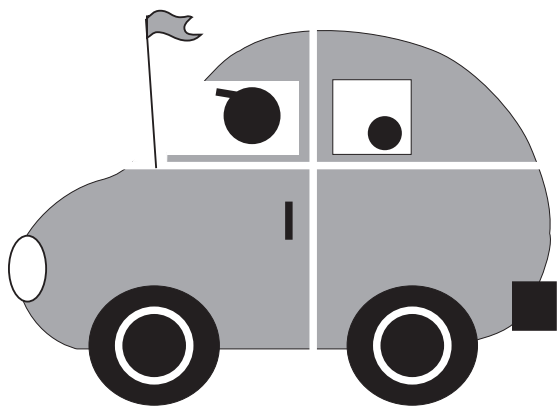
Se puede reducir la cantidad de polvo lavando los pisos y los alféizares todas las semanas con agua caliente y jabón. Enjuáguelos bien. Una aspiradora corriente solamente moverá el polvo y por lo tanto, usted debe comprar o alquilar una aspiradora con un HEPA (filtro de partículas del aire muy eficiente). Pintar las superficies que han sido pintadas con pintura con plomo también ayuda a mantenerlas cubiertas.

Pero para que su hogar no tenga ningún peligro, usted debe eliminar el plomo. Esto puede ser difícil y peligroso. Usted debe contratar expertos con entrenamiento para quitar la pintura con plomo. El quitar el plomo incorrectamente puede empeorar el problema. Los niños y las mujeres embarazadas deben alojarse temporalmente en otro lugar hasta que se complete el trabajo y el área se haya limpiado completamente.

Para pedir consejos y ayuda, llame al departamento de salud local. Usted puede obtener una lista de laboratorios que analizan pedazos de pintura y polvo de pintura llamando al **1-800-424-LEAD** o visite el sitio web de U.S. Environmental Protection Agency (la Agencia de Protección del Medioambiente de los Estados Unidos) en [www.epa.gov/lead/](http://www.epa.gov/lead/).

Si el bebé pasa tiempo en algún lugar que se construyó antes de 1980, pregúntele al médico, al especialista en el cuidado materno infantil o en la clínica cómo puede obtener un análisis de la sangre para detectar plomo.

También, si tiene cañerías de plomo o cañerías de cobre con soldaduras de plomo, es posible que tenga plomo en el agua para beber. Pida que le analicen el agua. Para reducir el plomo en el agua para beber, haga correr el agua hasta que salga fría (como dos minutos). Use solamente agua fría para beber o para preparar la fórmula para el bebé. Nunca use el agua de la llave de agua caliente para beber o para cocinar porque el plomo se disuelve más fácilmente en agua caliente y por lo tanto el contenido de plomo es mayor.





## Prepare su casa para la actividad del bebé.

Como padres, ustedes tienen la responsabilidad de proporcionar un entorno libre de peligros para que el bebé aprenda y crezca. El preparar la casa para el bebé lo protege contra las cosas peligrosas que hay en su casa y los ayuda a ustedes a proteger sus objetos valiosos para que no se dañen.

Empiece por ponerse a gatas para inspeccionar su casa desde el punto de vista del bebé. Busque:

### Cosas pequeñas o afiladas

- ♥ El bebé se pondrá en la boca cualquier cosa que pueda alcanzar. Quite del piso y de las mesas palomitas de maíz, cigarrillos, bolitas de polvo y pelusa, monedas, sujetapapeles, grapas, pelotas pequeñas y cualquier objeto de menos de 1¾ pulgadas que usted no quiere que se coma el bebé. Inspeccione los juguetes a menudo. Los juguetes seguros se vuelven peligrosos cuando se rompen. Las pilas tipo botón y los imanes pequeños pueden causar heridas internas graves si se tragan.
- ♥ Ponga trituradoras de papel sobre un escritorio, lejos de dedos curiosos. Mantenga la trituradora apagada cuando no la use y nunca permita que un niño pequeño use la trituradora.
- ♥ Asegúrese de que las cuerdas de las persianas estén fuera del alcance del bebé y no ponga la cuna del bebé cerca de una persiana o cerca de las cuerdas de las cortinas; pueden estrangular al bebé accidentalmente.

### Los venenos

Ponga los productos de limpieza en un lugar alto. Ponga cerraduras a prueba de niños en los armarios que contienen sustancias químicas peligrosas. Los niños beben los líquidos que encuentran para probarlos aunque tengan mal gusto. Algunas plantas para interiores son venenosas.

Si tiene una fiesta, vierta las bebidas que sobran en el fregadero. Se necesita muy poco alcohol para envenenar a un niño. Los cigarrillos también pueden envenenar a los niños que se los comen.

Los armarios para medicinas deben estar cerrados con llave. Nunca le diga al bebé que la medicina es “un dulce.” En grandes cantidades, aun la aspirina o las píldoras de hierro pueden ser mortales. Ponga el número del Poison Control Center (Centro para el Control de Sustancias Venenosas) cerca del teléfono (1-800-222-1212). No use jarabe de ipecac (ipecacuana) si el bebé traga algo venenoso.

### Las cosas eléctricas

Cubra las tomas de corriente con cubiertas de plástico, en venta en las ferreterías. Ponga cordones de computador y de lámparas detrás de los muebles donde no se puedan alcanzar. Ponga los ventiladores en lugares altos.

En la cocina, no deje cordones colgando. Ponga los mangos de las ollas hacia la parte de atrás de la cocina.

### Las bolsas plásticas y los globos

Las bolsas plásticas son muy peligrosas. El bebé puede ponerse una bolsa plástica sobre la boca y la nariz y asfixiarse. Los globos pueden ahogar al bebé. Mantenga globos rotos o sin inflar fuera del alcance del bebé.

### Las escaleras

Instale rejas de seguridad en el primer y en el último escalón de las escaleras abiertas. Asegúrese de que las rejas estén cerradas siempre que el bebé esté cerca.

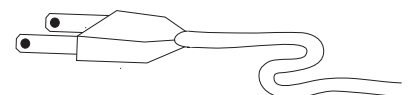
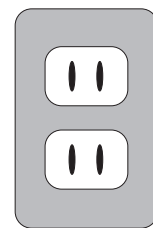
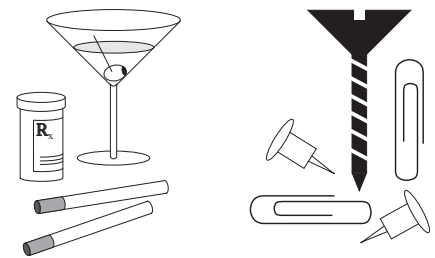
### Los objetos valiosos

Esconda sus objetos valiosos por un tiempo o póngalos en estantes altos. Es más fácil mover las cosas en su casa que cambiar al bebé.

### El agua

Cierre las tapas de los inodoros y no deje baldes de agua sin atender mientras hace la limpieza o lava el auto. Los bebés se pueden ahogar en solamente 2 pulgadas de agua.

Para más información sobre cómo crear un hogar seguro para los niños, consulte el sitio web de American Academy of Pediatrics (la Academia de Pediatría de los Estados Unidos en [www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/default.aspx](http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/default.aspx)).



## Cómo enseñarle al bebé a usar una taza

Muchos bebés de 5 meses están listos para aprender a beber de una taza, aunque todavía necesitan amamantar o usar un biberón la mayor parte del tiempo.

Escoja una taza que no se rompa con aspas para sostenerla. Lo mejor es una taza pequeña. Siga los siguientes pasos:

1. Déle al bebé una taza vacía para que la coja y la mire.
2. Deje que el bebé la vea a usted y a sus hermanos bebiendo de una taza.
3. Ponga una cucharada de agua, de leche materna o de fórmula en la taza y deje que el bebé ayude a inclinarla para beber.

A medida que el bebé aprende, ponga más líquido en la taza y anímelo a que la sostenga. ¡Prepárese para los derrames y goteos!

Si el bebé rechaza la taza, no lo fuerce. Tendrá mucho tiempo para aprender más adelante.

## Alimentos nuevos para el bebé

A través de la leche materna el bebé ha empezado a conocer todos los sabores de los alimentos que usted ha estado comiendo. Estos alimentos le serán conocidos cuando el bebé empiece a comer por su cuenta. Pero usted puede empezar ahora a añadir algunos alimentos semisólidos a la dieta del bebé. Pídale al médico o en la clínica consejos específicos para comenzar a darle alimentos nuevos al bebé.

### Déle alimentos nuevos por una semana antes de empezar con otros alimentos nuevos.

De esta manera, usted sabrá cuáles alimentos le causan alergias, le dan sarpullido, diarrea o dolor de estómago al bebé. Consulte con el médico del bebé si le parece que el bebé tiene una reacción alérgica a un alimento nuevo. Pero no se preocupe si la deposición del bebé cambia de color con cada alimento nuevo.

Use una cuchara pequeña que quepa cómodamente en la boca del bebé. Es posible que el bebé necesite un tiempo para acostumbrarse a la cuchara; por lo tanto, unas pocas cucharadas de cereal son suficientes para estas primeras comidas. Esté preparada para darle al bebé su fórmula de costumbre o leche materna después de unos minutos.

### Una vez que el bebé haya aprendido a comer cereales, usted puede añadir otros alimentos nuevos a su dieta.

Déle una o dos cucharadas de verduras molidas. Usted puede usar comida para bebés de la tienda o preparar su propia comida para el bebé moliendo verduras cocinadas sin sal con un tenedor, un molino para comida de bebés o licuadora. Espere para darle alimentos que el bebé pueda tomar con las manos hasta que el bebé tenga 8 o 9 meses aproximadamente. **Recuerde:** La miel de abeja es peligrosa para los bebés. No la use.

Asegúrese de que sus manos, los platos, el equipo de cocina y las superficies estén limpias cuando prepare alimentos para el bebé.

**Si usa alimentos comerciales para bebés,** asegúrese de que el botón de seguridad en la tapa del frasco esté hundido cuando lo compre. La tapa debe sonar como un taponazo cuando abra el frasco, lo que indica que no ha sido abierto. Si el frasco no está sellado, tírelo en la basura o devuélvalo a la tienda. No alimente al bebé directamente del frasco — en vez de eso, ponga una cantidad pequeña en un plato. Si queda alimento en el plato, tírelo. Refrigere el frasco con el resto y úselo en uno a dos días.

Para obtener más información sobre la nutrición, la preparación y la seguridad de los alimentos, comuníquese con el médico o con la oficina de la Extensión del condado o de su localidad (se encuentra en la sección del gobierno del condado en la guía telefónica).



## Haga todo lo que pueda para fortalecer la relación con su pareja

A causa del enfoque en el bebé, algunas parejas descuidan su propia relación. Pero las parejas que son padres por primera vez necesitan pasar tiempo juntos. Los bebés que están bien adaptados socialmente tienen padres que demuestran su amor mutuo y el placer que sienten al estar juntos. El fortalecer la relación del matrimonio o de la pareja es importante para el bebé y para ustedes mismos.

- ♥ Busquen maneras de expresar su amor todos los días. Los abrazos y los besos son muy buenos, al igual que ayudar con el cuidado de los niños y con las tareas domésticas.
  - ♥ Hagan una cita todas las semanas. Pueden ir a ver una película o ir a un restaurante o ir de excursión y llevar comida.
  - ♥ Reserven un tiempo cada día para hablar. La comunicación es la clave de una relación duradera.
  - ♥ Si algo le molesta, busque una manera de decirlo sin culpar.
1. **Si usted usa mensajes que empiezan con “Yo,”** su pareja no se sentirá culpable ni le parecerá que está siendo acusado y estará más interesado en encontrar una solución para que usted se sienta mejor. Por ejemplo, en vez de decir, “Nunca me ayudas con la casa ni con el bebé,” diga, “Me siento abrumada con todas las tareas domésticas y con el cuidado del bebé.”

2. **Hable en forma directa.** Diga claramente lo que necesita decir en vez de esperar a que su pareja adivine lo que usted quiere decir. Por ejemplo, diga, “Me disgusta cuando los periódicos están desparramados por todo el salón y tengo que recogerlos,” en vez de decir, “El salón está desordenado.”
3. **Evite la trampa de las preguntas.** En vez de decir, “¿Por qué no me llamaste para decirme que ibas a llegar tarde?” diga, “Me sentí preocupada de que algo te había pasado cuando no llegaste a casa a la hora de costumbre. Por favor llámame la próxima vez para no preocuparme.”
4. **Escuche.** Déle a su pareja la oportunidad de hablar de sus sentimientos. Verifique que comprendió claramente lo que se dijo; por ejemplo, diga, “Déjame ver si te entendí bien. ¿Dices tú que ...?”

Si ustedes dos usan estos métodos de comunicación, ustedes encontrarán soluciones para sus problemas antes que se vuelvan más serios. ¡Y fortalecerán la relación personal entre ustedes!

## 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](http://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](http://learningstore.uwex.edu).

