



# El Primer Año del Bebé

M E S

6-7

## Los cambios que se observan en el bebé

A menudo, los dientes empiezan a salir en el sexto mes. Es posible que el bebé babea más que de costumbre y que esté incómodo y exigente. Los anillos para dentición pueden aliviar el dolor de las encías. Pruebe a usar anillos fríos o calientes, suaves o abultados y de diferentes formas.

Las piernas del bebé se están fortaleciendo. Probablemente le encanta pararse mientras usted lo sostiene debajo de los brazos. Puede que dé pequeños saltos. Estos ejercicios le preparan las piernas para gatear y caminar.

Algunos bebés empezarán a aprender a sentarse. Asegúrese de que tenga superficies suaves donde caerse. Obsérvelo atentamente; se puede quedar atascado en una posición incómoda.

¿Parece más temeroso de los extraños el bebé? Ésta es una buena señal. Quiere decir que distingue entre las personas que conoce y las que no conoce.

Tome en brazos al bebé cuando vea a alguien por primera vez. Permítale que se acostumbre a esa persona gradualmente, especialmente a las personas que lo cuidan. O usted podría pedirle a la persona nueva que le dé al bebé su juguete favorito.

## Para las madres solteras y los padres solteros

Si usted está cansado/a, le falta tiempo para sí mismo/a y se siente sobrecargado/a, ¡entonces usted es una madre soltera o un padre soltero bastante normal!

Todos los padres necesitan apoyo para pasar por estos primeros años difíciles. Usted no está solo/a. Más  $\frac{1}{4}$  de de los niños en los Estados Unidos viven con una madre soltera o un padre soltero. Hay grupos de apoyo para padres solteros y madres solteras en los que se pueden compartir experiencias, conocer a nuevos amigos y compartir ideas sobre la crianza. Busque en la guía telefónica o pregunte en la clínica, en la iglesia o en el centro comunitario. El sitio web "Parents Without Partners" (Padres sin Parejas) ([www.parentswithoutpartners.org](http://www.parentswithoutpartners.org)) proporciona recursos para padres solteros.

Reserve tiempo todas las semanas para lo que a usted le gusta hacer. Usted tiene sus propias necesidades aparte de las de su niño. ¡Cuando usted se cuida a sí mismo/a, es capaz de proporcionarle el mejor cuidado a su bebé!

## Cuando hay que cambiar de cuidado infantil

Hay muchas razones para cambiar de cuidado infantil. Es posible que usted encuentre otro servicio que sea de mejor calidad y que sea más conveniente. ¿Qué le parecerá al bebé el cambio?

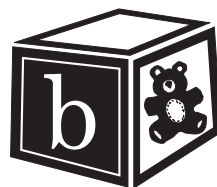
Los bebés necesitan más regularidad y uniformidad en sus vidas que los adultos, especialmente en lo que se refiere a las personas que satisfacen sus necesidades diarias.

**Esto es importante:** El bebé necesita sentirse seguro en todos los lugares en que pasa tiempo.

Cuando el bebé tiene muchas personas diferentes que lo cuidan, puede tener dificultad en desarrollar vínculos fuertes. Necesita una persona que satisfaga sus necesidades rápida y sensiblemente, alguien en quien él puede aprender a confiar.

Por lo tanto, trate de encontrar a una persona para el cuidado infantil que esté disponible con regularidad.

Si necesita cambiar el servicio de cuidado infantil por una buena razón, eso está bien. El bebé se ajustará. Pero trate de limitar el número de cambios.



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.

## A los bebés les encantan los bebés

Cuando usted vaya por la ciudad, se encontrará con otros padres con sus bebés. Observe cómo les gusta a los bebés mirar a otros bebés. A los bebés les gustan mucho otros bebés.

Haga una cita para juntarse con otra madre u otro padre y su bebé en el parque o en su casa. Diviértanse. Observe lo que hacen los bebés cuando están juntos.

Es muy interesante observar a otros padres con sus bebés. Usted puede aprender mucho simplemente observándolos, y ellos pueden aprender de usted. ¡A veces es divertido simplemente reírse juntos de los momentos buenos y de los momentos difíciles con un bebé!

## El bebé quiere que usted sepa:

### Cómo crece:

- ♥ Se vuelve y se tuerce en distintas direcciones.
- ♥ A veces se sienta por varios minutos.
- ♥ Se arrastra para atrás y para adelante con el estómago en el piso.
- ♥ Sostiene un objeto en una mano y luego lo cambia a la otra mano.
- ♥ Sostiene un bloque, coge un segundo bloque y busca un tercero inmediatamente.
- ♥ Trata de coger un objeto que se cae.

### Cómo habla:

- ♥ Todavía balbucea mucho pero tiene mejor control de los sonidos.
- ♥ Es posible que empiece a comprender ciertas palabras por el tono de su voz.

### Cómo responde:

- ♥ Coge objetos, los sacude y luego escucha el sonido que hacen cuando los deja caer.
- ♥ Juega juegos con personas que conoce.
- ♥ Se disgusta cuando está cerca de adultos que no conoce, pero es amistoso con los niños que no conoce.
- ♥ Arrulla, canturrea o deja de llorar cuando oye música.
- ♥ Está muy ocupado haciendo algo todo el tiempo.

### Cómo comprende:

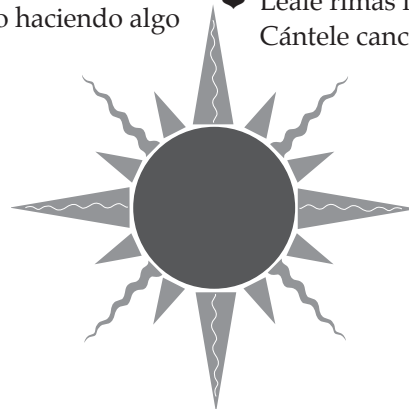
- ♥ Sabe que tiene que usar las manos para coger algo.
- ♥ Mira y observa ciertas cosas por mucho tiempo.
- ♥ Pone los objetos patas arriba para ver otro aspecto de ellos.
- ♥ Se vuelve cuando oye su nombre.
- ♥ Es posible que tenga un juguete favorito o una frazada favorita.

### Cómo se siente:

- ♥ Todavía no ha aprendido a controlar sus emociones.
- ♥ Se queja y grita si no consigue lo que quiere.
- ♥ Se ríe, arrulla y chilla de alegría cuando se siente feliz.
- ♥ Es posible que algunos alimentos le gusten y otros no.

### Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ Llévelo a ver a otros bebés.
- ♥ Sople burbujas de jabón para que las observe en un día de sol.
- ♥ Déle cosas para jugar que hagan ruido. Una bolsa de papel para arrugar o unos bloques que pueda golpear juntos le gustarán mucho.
- ♥ Ponga un juguete a flotar en la bañera para que juegue con él. También le gusta tener algo con que verter agua.
- ♥ Léale rimas infantiles y cuentos. Cántele canciones de cuna.



## Cómo guiar al niño: La disciplina es enseñanza

Los bebés a esta edad no pueden obedecer ni desobedecer a sus padres. Sus mentes no están lo suficientemente desarrolladas para distinguir entre lo bueno y lo malo. Sin embargo, es posible que hagan cosas que sean peligrosas o que usted piense que son malas.

Durante el próximo año más o menos, los padres necesitan ayudar a los bebés a aprender a portarse bien. El verdadero significado de la disciplina es **enseñar**, no castigar.

Si usted es una madre (o un padre) afectuosa y cariñosa, el bebé aprenderá a tener confianza en usted. Mientras más confianza tenga el bebé en usted, más fácilmente aceptará los límites que usted le imponga de vez en cuando. Él querrá hacer lo correcto para complacerla a usted. Las investigaciones con niños mayores demuestran que la disciplina es más efectiva cuando los padres tienen una relación cariñosa con el niño.

### Éstas son algunas maneras de enseñarle al bebé lo que es aceptable:

- ♥ **Elogie al bebé** cuando haga cosas que a usted le gustan. A los bebés les gusta la atención de los adultos, como por ejemplo, las palabras, los abrazos y las sonrisas. Mientras más respuestas positivas le dé usted al bebé cuando se porte bien, más atención pondrá él cuando usted lo repruebe.
- ♥ **No ponga atención cuando el bebé se porte mal** — como por ejemplo, cuando escupa la comida — si no hace ningún daño. No lo mire, ni le sonría ni lo regañe. Hasta que deje de hacerlo, actúe como si el bebé no estuviera ahí.

- ♥ **Tome en brazos al bebé y llévelo a un lugar seguro** si está haciendo algo peligroso. Por ejemplo, aleje al bebé de las escaleras, póngalo en el medio del cuarto y dígame: “Puedes gatear aquí.” Esto se llama redirigir la conducta del bebé.
- ♥ **Acuérdese de elogiar** al bebé por hacer algo bueno después de haberlo ignorado o redirigido.
- ♥ **Prepare la casa** para que el bebé tenga lugares seguros que pueda explorar y donde pueda moverse. Un bebé curioso no aprenderá mucho en un corralito. Consulte el boletín llamado *El primer año del bebé, Mes 5-6*.
- ♥ Los padres buenos tratan de prevenir los problemas. Si el bebé hace algo peligroso, es posible que haya algo que usted pueda hacer para prevenir estos problemas hasta que él aprenda a controlar su conducta. Por ejemplo, ponga una reja en las escaleras. Cambie el florero a un estante más alto.
- ♥ Cree un entorno interesante para el bebé. Si él tiene cosas interesantes que explorar, estará demasiado ocupado para meterse en situaciones peligrosas. Por ejemplo, cuando usted visite otra casa, lleve juguetes interesantes que le llamen la atención.
- ♥ Enséñele al bebé a hacer bien las cosas. Si él le tira el pelo al gato o a usted, muéstrole como acariciar suavemente.

## Recordatorio de las vacunas para el bebé

Las vacunas (inmunizaciones) pueden proteger al recién nacido contra 15 enfermedades graves. Las vacunas son menos peligrosas que lo que serían las enfermedades. Usted puede leer sobre la seguridad de las vacunas en [www.aap.org/immunization/families/safety.html](http://www.aap.org/immunization/families/safety.html).

**Se necesitan una serie de inyecciones. Si usted no ha empezado la serie todavía, no se preocupe. Puede empezar ahora.** Obtenga el último calendario de vacunas para el bebé en la oficina del médico o en la clínica. Se ofrecen inmunizaciones gratis en la mayoría de las comunidades. Pregunte en el departamento de salud (se encuentra en la sección del gobierno de la ciudad, del condado o de la tribu en la guía telefónica).

Es posible que su bebé esté listo para más inyecciones ahora. Éste incluirá la tercera vacuna para la difteria/tétano/tos ferina (DTaP), influenza tipo B (Hib), neumonía (PCV), hepatitis B (HepB), polio (IPV) y la primera inyección para la influenza. Si no está segura si el bebé necesita más inyecciones ahora, llame al médico, a la clínica o al especialista materno infantil de la tribu. El calendario de inmunizaciones de American Academy of Pediatrics (Academia de Pediatría de los Estados Unidos) está disponible en línea en [www.aap.org/immunization/IZSchedule.html](http://www.aap.org/immunization/IZSchedule.html).

## Primeros auxilios para un bebé que se está ahogando

Es posible que usted note que un bebé se está ahogando con un alimento. O quizás usted sospeche que un bebé se está ahogando cuando se desploma mientras come o se pone algo en la boca.

Las señales de dificultad respiratoria son: resollar, jadear, ahogarse y aferrarse el cuello.

Un bebé que tiene la vía respiratoria completamente obstruída **no puede respirar, ni toser ni llorar.**

Si la vía respiratoria está casi completamente obstruída, se oirán sonidos agudos al inhalar, habrá gran dificultad en respirar y una tos muy débil o no habrá tos. Los primeros auxilios para una vía respiratoria que está completamente obstruída son los mismos que para una que está casi completamente obstruída.

Los pasos básicos para sacar un objeto de la vía respiratoria de un bebé son golpes a la espalda y compresiones en el pecho. **NO HAGA esto si el bebé puede respirar, toser o llorar.**

**Los golpes en la espalda** — Acueste boca abajo al bebé sobre su brazo, con la cabeza más baja que el pecho. Apoye la cabeza con su mano alrededor de la mandíbula y bajo el pecho. Apoye el brazo en su muslo. Déle cinco golpes rápidos entre los omóplatos (huesos de la espalda) con el talón de la mano. Luego ponga al bebé boca arriba.

**Cómo poner al bebé boca arriba** — Ponga su mano libre en la espalda del bebé y ponga al bebé entre sus manos. Una mano sostiene el pecho, el cuello y la mandíbula mientras que la otra sostiene la espalda, el cuello y la cabeza. Sosténgalo entre sus manos y sus brazos y vuélvalo boca arriba. Apoye el brazo en su muslo para que la cabeza esté más baja que el pecho.

### Las compresiones en el pecho —

Presione el pecho cinco veces con las puntas de los dedos en el esternón (hueso del pecho). Las puntas de sus dedos deben estar a la distancia del ancho de un dedo más abajo de una línea imaginaria entre las tetillas del bebé. Su mano debe venir del costado, como se muestra aquí, para que las puntas de sus dedos se muevan de arriba hacia abajo en el esternón.

Si el bebé todavía se está ahogando, repita los golpes en la espalda y las compresiones en el pecho y llame para pedir ayuda médica de emergencia.

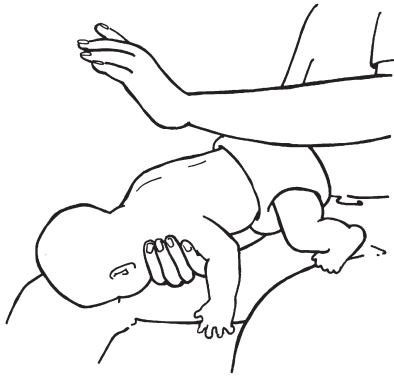
### Cómo aprender primeros auxilios

La American Red Cross (Cruz Roja Americana) y la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) les enseñan a los padres y a otros adultos interesados lo que se debe hacer si una persona de cualquier edad empieza a ahogarse, deja de respirar o necesita CPR (cardiopulmonary resuscitation) (resucitación cardiopulmonar).

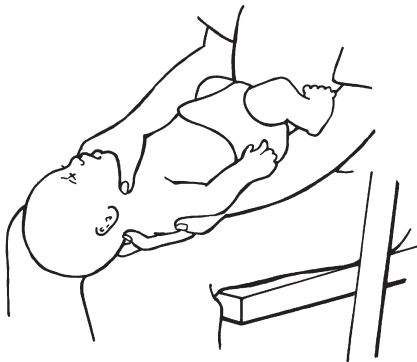
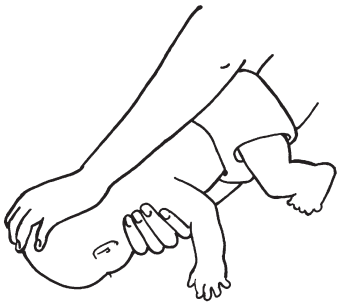
La muerte cerebral por falta de oxígeno puede empezar en solamente 4 minutos. Las ambulancias se demoran más de 4 minutos en llegar.

Las instrucciones en esta página **no reemplazan** a las clases ni a la práctica de las técnicas.

Para más información sobre cómo aprender lo que debe hacer si su bebé deja de respirar o el corazón deja de latir, llame a la oficina local de la American Red Cross o la oficina de la Heart Association o visite sus sitios web en [www.redcross.org](http://www.redcross.org) y [www.heart.org/HEARTORG/](http://www.heart.org/HEARTORG/).



Cinco golpes en la espalda con el talón de la mano.



Dé vuelta al bebé entre sus manos.



Cinco compresiones en el pecho con dos dedos.



## Lista de comprobación de la audición

Edad	Pregunta	Conducta
3-6 meses	¿Qué hace el bebé cuando usted le habla?	Se despierta o se calma con el sonido de la voz de su madre o padre.
	¿Cómo reacciona el bebé a su voz cuando no puede verla/lo?	Generalmente vuelve los ojos y la cabeza hacia la fuente del sonido.
	¿Qué hace el bebé cuando se le cae a usted una olla detrás de él?	Muestra indicaciones de estar sobresaltado.
7-10 meses	Cuando el bebé no puede ver, ¿cómo reacciona a: pasos familiares... un perro que ladra... el sonido del teléfono... la voz de alguien... su propio nombre?	Vuelve la cabeza y los hombros hacia los sonidos aunque no pueda ver lo que está pasando. Estos sonidos no tienen que ser fuertes para causar una respuesta.
11-15 meses	¿Puede el bebé señalar o encontrar objetos o a personas cuando se le pide que lo haga? Ejemplos: “¿Dónde está Jimmy?” “Busca la pelota.”	Muestra comprensión de algunas palabras con su conducta. Por ejemplo, señala o mira objetos o a personas conocidas cuando se le pide que lo haga.
	¿Responde el bebé en forma diferente a distintos sonidos?	Responde farfullando a la voz humana, a menudo llora cuando hay truenos y frunce el ceño cuando lo regañan.
	¿Le gusta al bebé escuchar ciertos sonidos e imitarlos?	La imitación quiere decir que el bebé puede oír los sonidos y reproducirlos.

## La audición del bebé

El bebé pasa la mayor parte del primer año **aprendiendo a escuchar**. Al escuchar, su bebé aprende acerca del mundo que lo rodea, hace sonidos y aprende a hablar.

Hoy los médicos pueden examinar el sistema auditivo de un recién nacido. Si usted sospecha que su niño tiene un problema auditivo, dígaselo al médico inmediatamente.

Los problemas auditivos impiden que el bebé se comunique y aprenda.

Una gran parte del aprendizaje del lenguaje ocurre en los primeros 5 años; por lo tanto, es muy importante tratar estos problemas lo más pronto posible. No espere hasta que el niño empiece la escuela.

La lista de comprobación que se muestra aquí la/lo ayudará a seguir el progreso del niño. Indica la conducta que se debe observar en los niños en las diferentes edades.

Pero recuerde que un bebé cansado, con hambre o con sueño quizás no responda como lo haría si estuviera despierto y contento.

## El asiento infantil de seguridad

Muchos bebés son demasiado grandes para usar su asiento de seguridad para recién nacidos cuando llegan a pesar aproximadamente 20 libras. Verifique los límites de peso y altura para el asiento que usa usted.

Ahora usted necesitará un asiento de seguridad convertible. El bebé debe viajar en el asiento mirando hacia atrás hasta por lo menos los 2 años o hasta que llegue al peso o altura máximos que permite el fabricante del asiento. Esto puede prevenir lesiones del cuello en un accidente.

Después de la edad de 2 años, usted puede poner el asiento mirando hacia adelante. Los niños deben usar un asiento de seguridad orientado hacia adelante con arnés de seguridad por el mayor tiempo posible: aproximadamente hasta los 4 años.



## Cómo planificar las comidas del bebé

La mayoría de los bebés están listos para comer tres comidas al día además de las meriendas (snacks) después de cumplir los 6 meses. Se recomienda el amamantamiento por todo el primer año o más.

Si el bebé ha empezado a comer cereal y verduras molidas, usted puede empezar a darle frutas blandas molidas como plátanos, duraznos, damascos, ciruelas frescas y secas, peras o puré de manzanas. También puede moler frutas enlatadas en jugo o en jarabe ligero. Empiece gradualmente — una fruta molida a la vez — como lo hizo con los cereales y las verduras.

Los bebés no necesitan jugo. Si usted decide darle jugo al bebé, hágalo una vez que el niño tenga por lo menos 6 meses. Se debe limitar el jugo a 4 onzas al día (½ taza) y ofrecerlo con comidas o meriendas para reducir la posibilidad de que el bebé se sienta lleno con el jugo y no tenga apetito para alimentos más nutritivos.

### ¿Necesita flúor el bebé?

Cuando el bebé tenga aproximadamente 6 meses, es posible que necesite más flúor para prevenir las caries. Algunos bebés no necesitan flúor porque la fórmula para bebés que están tomando se prepara con agua de la llave que contiene flúor. Consulte con el médico o con el profesional de salud sobre los suplementos de flúor.

## Cómo desarrollar hábitos alimenticios buenos

¿Ha pensado alguna vez por qué no le gustan ciertos alimentos?

Los hábitos alimenticios generalmente se establecen durante la niñez. Si se les ofrece una variedad de alimentos durante los primeros años, la mayoría de los niños comerán una variedad de alimentos durante toda su vida.

Los niños copian a sus padres y a sus hermanos y hermanas. Si el bebé ve a su familia comiendo alimentos saludables, probablemente él los comerá también.

### Maneras de ayudar al bebé a desarrollar buenos hábitos alimenticios

- ♥ **Proporcione un ambiente relajado y agradable durante las comidas.**
- ♥ **Alimente al bebé con el resto de la familia, aunque todavía esté comiendo comida infantil.** El bebé sentirá que pertenece a la familia y podrá ver a los miembros de la familia comiendo diferentes alimentos.
- ♥ **Déle solamente lo que quiera comer sin forzarlo a comer más de lo que desea.** El apetito del bebé variará de un día a otro. Evite que las comidas se conviertan en una batalla.

- ♥ **Déle una variedad de alimentos.** Es posible que ya esté comiendo cereal infantil y verduras molidas, y quizás esté listo para las frutas blandas y el jugo de manzana o de pera.
- ♥ **Sirva alimentos apropiados para la edad del bebé.** Algunos alimentos que a menudo se ofrecen a niños mayores no son apropiados para bebés. Algunos ejemplos son: pizza, hot dogs, papas fritas y platos hechos con una mezcla de alimentos y condimentos como los guisos. Estos alimentos generalmente tienen mucha sal y contienen una mezcla de ingredientes que posiblemente el bebé no haya probado todavía y que podrían causarle una reacción alérgica.
- ♥ **Evite los dulces.** Los alimentos endulzados pueden satisfacer al bebé sin proporcionarle las sustancias nutritivas esenciales. Por lo tanto, evite alimentar al bebé con postres para bebés, pasteles, galletas, dulces y pastelillos dulces. No añada azúcar, ni glucosa, ni melaza, ni jarabe de arce, ni jarabe de maíz ni otros jarabes a los alimentos ni a las bebidas del bebé.



## Los padres están cambiando.

Muchos hombres hoy en día son diferentes a sus propios padres en lo que se refiere a la crianza.

Hoy, más padres están participando activamente en la crianza de sus niños. Estos padres juegan con el bebé, lo alimentan y le cambian los pañales y desarrollan un vínculo cariñoso y compasivo con el bebé.

Las investigaciones demuestran que mientras más participa el padre, mejor se desarrolla el niño.

Esto es verdad de los tíos, abuelos y otros varones adultos también, especialmente cuando el padre no está presente.

Algunos hombres se sienten torpes cuidando al bebé al principio. Pero aprenden rápidamente e informan que lo disfrutan. Les gusta sentir que un pequeño ser humano depende de ellos, les sonrío o se queda dormido en su pecho.



## El aprendizaje de las emociones

Todos los padres quieren criar niños que sean responsables y que tengan buenos valores morales. Para conseguir esto, usted puede enseñarle al bebé cómo reconocer sus propias emociones y las de otras personas. Éstas son algunas maneras de ayudarle al bebé a aprender:

- ♥ Ponga atención a las emociones del bebé. ¿Cómo se siente?
- ♥ Nombre la emoción. Dígale al bebé cuando parezca estar feliz, airado, temeroso, frustrado, etc.
- ♥ Sea compasiva cuando el bebé sienta emociones negativas. Hágle saber al bebé que usted comprende por qué se siente así.

Usted podría decir, "Pareces estar frustrado porque no puedes trepar por las escaleras, y te gustaría mucho hacerlo. Pero puedes gatear por el salón."

Es posible que los padres teman que el bebé sea infeliz cuando crezca si hablan de las emociones negativas. En realidad, los niños que aprenden sobre las emociones son más capaces de calmarse y de sobrellevar sus emociones negativas.

Al hablar de las emociones con su bebé ahora, usted establecerá el patrón para la enseñanza de las emociones en el futuro.

## 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).

