



El Primer Año del Bebé

M E S

7-8

Los cambios que se observan en el bebé

El bebé se sienta mejor ahora que la parte inferior de la espalda se le está fortaleciendo. Es posible que sea capaz de ocuparse por un rato jugando con juguetes en el piso.

Si el bebé no se arrastra en su estómago todavía, anímelo. Siéntese enfrente de él y ponga uno de sus juguetes favoritos donde no lo pueda alcanzar. Elógielo si trata de coger el juguete.

Cuando el bebé empieza a ponerse a gatas y a mecerse, éstas son indicaciones de que pronto estará gateando.

Obsérvele las manos. Puede pasar un juguete de una mano a otra. Déle dos juguetes a la vez. ¿Qué hace él cuando usted le entrega un tercer juguete?

Es posible que al bebé le gusten los alimentos que pueda coger con los dedos y que le permitan practicar el recoger cosas y alimentarse por sí solo.

El bebé está tratando de hacer nuevos sonidos. ¡Siga escuchando! Es posible que escoja uno o dos sonidos favoritos que dice a menudo. Imite los sonidos para que él los oiga otra vez. Le encantará oírle decir "sus palabras."

Cómo guiar al bebé: Cómo mantener la calma

Cuando el bebé está sacándole la hojas a su planta favorita o se embadurna el pelo de cereal, es difícil permanecer tranquila.

Si se dejan tentaciones como plantas para interiores o canastos de basura al alcance del bebé, él los explorará. La manera más fácil de evitar los problemas es poner las cosas donde no las pueda ver ni alcanzar.

Los bebés pequeños hacen cosas que disgustan a los padres. Pero no hacen estas cosas a propósito para molestarlos.

La alimentación de los bebés es sucia y desordenada. A los bebés les gusta ayudar y sus esfuerzos los ayudan a aprender a alimentarse por sí mismos. Pero usted puede reducir el desorden y la suciedad sin echar a perder la diversión.

Permita que el bebé ayude con alimentos que se desparraman menos. Déle solamente la cantidad que esté dispuesta a recoger del piso. Pruebe a darle dos cubos de queso blando. Cuando termine, déle dos más.



Recuerde: El bebé no deja caer los alimentos para disgustarla. Solamente está aprendiendo a dónde van las cosas cuando se caen.

Cuando el bebé golpea dos juguetes juntos, es porque le gusta el sonido. Si eso le molesta a usted, déle un juguete silencioso y quítele los juguetes ruidosos. Es un bebé aún. Trate de ver las cosas desde su punto de vista.

¿Ha conocido a otros padres?

Cuando salga a caminar o vaya al supermercado, es posible que usted se encuentre con otros padres con sus bebés. Pare y hable con ellos. Pregúnteles la edad del bebé. Es divertido comparar las experiencias que han tenido con sus bebés. Pregúnteles:

- ♥ ¿Cómo ha cambiado su bebé en las últimas dos semanas? ¿Ha aprendido algo nuevo?
- ♥ ¿Cuál es su hora del día favorita? ¿Qué le gusta hacer más?

Usted puede hacer sus propias preguntas también. Quizás otros padres conocen un método para calmar a un bebé que llora o para facilitar la alimentación. Pregúnteles. Ellos son como usted: ¡Han aprendido mucho y les encanta hablar de su 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.

Cuando llegan al final de los 7 meses, la mayoría de los bebés puede:

- volver la cabeza cuando oye su nombre.
- sonreír cuando alguien le sonrío.
- responder a su voz con sus propios sonidos.
- disfrutar del juego social (como el escondite).

Es posible que su bebé desarrolle estas capacidades antes o después que otros niños.

Si le preocupa el progreso de su bebé, usted puede obtener consejos de:

- CDC National Center (Centro Nacional CDC): 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) o en línea en www.cdc.gov/actearly
- Wisconsin Birth to 3 Program (Programa del Nacimiento a los 3 Años de Wisconsin): 1-800-642-7837

El bebé quiere que usted sepa:

Cómo crece:

- ♥ Se arrastra sobre su estómago; incluso es posible que gatee.
- ♥ Puede moverse de espaldas levantando el trasero y empujándose con los pies.
- ♥ Se equilibra y se sienta por un rato sin apoyo.
- ♥ Mantiene las piernas derechas cuando usted lo levanta y trata de pararse por sí solo.
- ♥ Explora su cuerpo con la boca y con las manos.
- ♥ Puede pasar hasta dos horas sin mojar el pañal.
- ♥ Es posible que tenga algunos dientes.
- ♥ Se alimenta por sí solo con alimentos que puede coger con los dedos, ¡pero lo ensucia todo!
- ♥ Juega con una cuchara y con una taza, pero no puede usarlas bien todavía.

Cómo habla:

- ♥ Imita los sonidos que oye; así es como aprende.
- ♥ Dice varios sonidos en una exhalación, como por ejemplo, ma, mi, da, di y ba.

Cómo responde:

- ♥ Desea ser incluido en las actividades familiares.
- ♥ Le gusta ver y tocar su imagen en el espejo.
- ♥ Se entusiasma cuando ve imágenes de bebés.
- ♥ Le gusta coger, agitar y golpear ciertas cosas y ponérselas en la boca.

Cómo comprende:

- ♥ Se concentra más ahora y pasa mucho tiempo inspeccionando las cosas.
- ♥ Sabe cuando algo está cerca o lejos.
- ♥ Sabe cuando las personas están enojadas o alegres por su aspecto y por la manera en que hablan.

Cómo se siente:

- ♥ Les tiene miedo a los extraños; por lo tanto, quédese con él cuando haya extraños cerca.
- ♥ Tiene sentimientos fuertes acerca de lo que quiere hacer y lo que no quiere hacer.
- ♥ Se siente juguetón y le gusta bromear.

Cómo puede usted ayudarlo a aprender:

- ♥ Déle juguetes que hagan ruido, como campanas, cajas de música o cascabeles.
- ♥ Permítale que se alimente por sí mismo aunque lo ensucie todo.
- ♥ Diga diferentes sonidos para que los imite.

Los ojos del bebé

Ya que los bebés aprenden mucho mirando, es importante que usted sepa sobre sus ojos y su visión.

Los especialistas en la visión dicen que es normal que los ojos de un recién nacido aparezcan bizcos por un momento durante los primeros 5 o 6 meses de vida. Esto puede durar hasta los 18 meses.

Se necesita tiempo para desarrollar la **binocularidad**, mediante la cual ambos ojos trabajan juntos. Si los ojos del bebé se ven bizcos a menudo y el bebé no está desarrollando el uso de los dos ojos juntos, hable con el médico o con el oculista.

El pediatra del bebé o el médico de la familia examina su visión con regularidad. Algunos oculistas recomiendan que un oftalmólogo o un oculista especialmente entrenado examine la visión desde el primer año. Pero nosotros seguimos los consejos de otros expertos que piensan que los exámenes de visión en la infancia los pueden hacer los médicos de familia quienes le harán saber a usted si necesita ver a un especialista. A menos que haya problemas, la primera visita a un oculista debe tener lugar aproximadamente a la edad de 3½ años.



Tenga en cuenta estas sugerencias:

- ♥ Ponga al bebé en la cuna en diferentes posiciones para que no use un ojo más que el otro cuando mire a su alrededor.
- ♥ Juegue con el bebé de manera que use los dos ojos y los dos lados de su cuerpo.
- ♥ Lleve al bebé cuando salga a caminar o incluso cuando vaya al supermercado para que pueda ver cosas diferentes. Los zoológicos, los parques, las ferias de las pulgas (mercadillos) y los museos son lugares divertidos en los que usted y el bebé pueden ver cosas nuevas juntos.

Los juegos del lenguaje

¿Ha aprendido el bebé a soplar?
¿Chasquea el bebé la lengua contra el paladar? Éstos son dos trucos importantes para aprender a hablar.

Si usted juega a soplar y a chasquear la lengua, el niño la/o imitará.

Ponga una bola de papel arrugado en la bandeja de la silla alta del bebé. Sopla el papel hasta que ruede hacia él. Espere a ver si el bebé lo sopla de vuelta a usted.

Éste es también un buen momento para jugar el juego de "tocar y nombrar." Toque diferentes partes del cuerpo del bebé y nómbrelas: "Éste es el pie de Billy. Ésta es la nariz de Billy. ¿Dónde están los dedos de Billy?"

Toque partes de su propio cuerpo o del cuerpo de su pareja y haga lo mismo: "Aquí está la nariz de mamá. Aquí está la nariz de papá. Aquí está la nariz de Billy."

Este juego le ayuda al bebé a aprender acerca de sí mismo y de su cuerpo y a comprender la conexión entre las palabras y los objetos.

La mayoría de los bebés no pueden señalar una parte de su cuerpo que alguien haya nombrado hasta que tienen aproximadamente 17 meses. Pero las investigaciones demuestran que el empezar a jugar juegos de lenguaje ahora le ayudará a su niño a aprender más rápidamente.

Dónde guardar los juguetes del bebé

Probablemente el bebé tiene muchos libros y juguetes ahora y usted necesita un lugar organizado para ponerlos.

Los estantes o armarios bajos para libros pueden ser lugares buenos para guardar libros y juguetes porque usted y el bebé pueden verlos y alcanzarlos fácilmente. Sujete el estante a la pared para que el bebé no lo eche abajo al tratar de treparlo. Organice los estantes. Arrégelos para que se vean atractivos y cámbielos para que el bebé descubra diferentes juguetes todos los días.

Una canasta grande o incluso una canasta plástica para el lavado puede servir para poner todos los juguetes en un sólo lugar y es fácil de mover. Además, el bebé puede jugar dentro de la canasta.

Una caja para juguetes es el lugar tradicional para guardar juguetes. El cuarto se ve ordenado, pero es menos probable que explore juguetes que no están a simple vista. Si usted decide usar una caja para juguetes, busque una que tenga las siguientes características de seguridad:

- ♥ Una tapa liviana que un niño pequeño pueda levantar.
- ♥ Hoyos para aire, en caso que el niño se meta en la caja.
- ♥ Bisagras que se muevan lentamente, para que no le pillen los dedos al niño y para que la tapa no pueda caer repentinamente sobre la cabeza del niño.
- ♥ Cerraduras que no se cierran automáticamente.
- ♥ No debe tener astillas ni orillas metálicas afiladas.

La seguridad en el sol

Los bebés necesitan aire fresco y luz. Pero demasiado sol puede hacerles daño. La piel del bebé es delicada y se quema fácilmente.

Las investigaciones han descubierto recientemente que las quemaduras de sol que ocurren durante la niñez pueden aumentar el riesgo de la forma más mortal de cáncer de la piel (melanoma maligno) más adelante en la vida.

Se pueden tomar ciertas precauciones simples para que usted y el bebé disfruten del sol sin sufrir quemaduras de sol:

- ♥ No se ponga al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, las horas en que los rayos del sol son más fuertes.
- ♥ Ponga al bebé en la sombra.

- ♥ Vista al bebé con un sombrero y ropa ligera que le cubra el cuerpo.
- ♥ Cuando su hijo(a) es mayor de 6 meses, póngale siempre loción de protección solar con SPF (factor de protección solar) de 15 o más al bebé y a usted misma 30 minutos antes de estar en el sol. Pruebe la crema en un área pequeña de la piel del bebé para ver si tiene una reacción, antes de ponérsela en todo el cuerpo. Póngale más crema cada dos horas.
- ♥ Si usa un cochecito, mantenga extendido el techo guarda sol.
- ♥ Si el bebé se quema, ponga toallas frías mojadas sobre las quemaduras. Llame al médico si le da fiebre al bebé o si tiene ampollas.
- ♥ Dé un buen ejemplo practicando seguridad en el sol usted misma.



Calme al bebé con burbujas

Es posible que una visita a la oficina del médico afecte al bebé. Después de todo, el médico es un extraño y las vacunas (inmunizaciones) para el bebé son dolorosas. Soplar burbujas puede distraer y calmar al bebé. Lleve una botella de burbujas con una varita pequeña la próxima vez que vaya a ver al médico. Hágale saber al médico por qué usa las burbujas. Antes que el doctor empiece el examen, sople unas burbujas para

ayudarlo al bebé a sentirse cómodo. Si el bebé necesita una vacuna, reserve las burbujas para usarlas inmediatamente después de la inyección, para no echar a perder la sorpresa. Soplar burbujas después de la inyección le ayuda al bebé a distraerse y a enfocarse en otra cosa. Por supuesto, algunos bebés tienen reacciones fuertes y es posible que no se calmen fácilmente.

Cómo viajar con el bebé

El convertirse en padres no quiere decir que tengan que renunciar a las vacaciones. Con un poco de cuidado adicional, usted puede viajar con niños — incluso con bebés.

Consejos generales:

- ♥ Trate de seguir las rutinas normales para las comidas y para la hora de acostarse.
- ♥ Lleve una frazada favorita o un animal de peluche favorito para ayudarle al bebé a sentirse más seguro.
- ♥ Llame por adelantado para reservar una cuna si va a alojarse en un motel o lleve una cuna portátil o un corralito portátil.
- ♥ Lleve pañales desechables, un termómetro, vendas, medicinas para el bebé (en las botellas en que las compró) y el número de teléfono del médico del bebé.

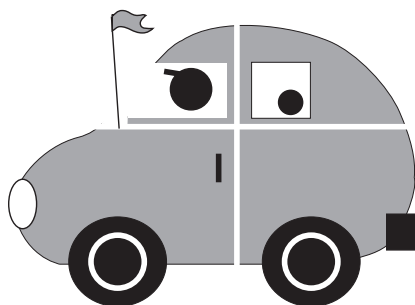
Los viajes en automóvil

- ♥ Use siempre un asiento infantil de seguridad aprobado, abrochado correctamente en el asiento trasero.* Si el bebé está descontento, pare. No lo saque del asiento de seguridad mientras el automóvil está en movimiento.
- ♥ Lleve juguetes para que el bebé juegue en el asiento de seguridad, pero déle solamente uno o dos a la vez. Guarde algunos juguetes para más tarde.

- ♥ Asegúrese de que no hayan cosas pesadas sueltas en el interior del automóvil que puedan volar y herir a alguien en caso de una parada repentina.
- ♥ Planifique tomar más tiempo de lo que cree que sea necesario para el viaje y pare cada 2 horas para cambiar de paisaje y para estirarse.
- ♥ Lleve una grabadora y cintas grabadas de usted misma/o leyendo cuentos o cantando las canciones favoritas del bebé para tocarlas en el automóvil.
- ♥ Haga planes para pasar tiempo leyéndole cuentos al bebé o jugando con él si otra persona puede manejar.
- ♥ Lleve meriendas (snacks) simples, alimentos que se puedan comer con los dedos y fórmula para recién nacidos fortificada con hierro si no está amamantando.

Los viajes en avión

- ♥ Los asientos de la primera fila tienen más espacio para las cosas del bebé. Pídalos cuando reserve sus pasajes.



- ♥ Aunque las aerolíneas no requieren que compre un asiento para niños de menos de 2 años, American Academy of Pediatrics (La Academia de Pediatría Estadounidense) recomienda el uso de un asiento de seguridad para su bebé en un avión. Por lo tanto, deberá reservar un asiento para el bebé. Pregúntele a la aerolínea si su asiento infantil de seguridad para el automóvil está aprobado para viajar en avión.
- ♥ Si usted decide viajar sin reservar un asiento para el bebé, viaje a horas de menor demanda para mejorar la probabilidad de tener un asiento vacío junto a usted para el niño. Lleve el asiento de seguridad para el automóvil como equipaje. Las agencias de arriendo de automóviles quizás no tengan asientos de seguridad para el automóvil.
- ♥ Cámbiele los pañales al bebé en los servicios del aeropuerto antes de embarcarse en el avión. Hay más espacio ahí que en el avión.
- ♥ Lleve en su equipaje de mano: medicamentos y juguetes pequeños para el bebé, un cambio de ropa para usted y el bebé, alimentos que no ensucien o comida de bebé para cada comida, fórmula infantil si no está amamantando y suficientes pañales y toallitas desechables que le duren hasta el día siguiente.
- ♥ Es posible que chupar el biberón, el chupete o amamantar ayude a prevenir que se le cierren dolorosamente los oídos al bebé durante los despegues y los aterrizajes. Algunas personas sugieren que se le cubran los oídos al bebé con las manos.

*Consulte la sección titulada "Abroche el cinturón de seguridad del bebé también," en *El primer año del bebé, Mes 1-2*, página 3 y "El asiento infantil de seguridad," en *El primer año del bebé, Mes 6-7*, página 5.

Los niños aprenden observando a sus padres

Cuando se trata de la crianza de los niños, muchos padres hacen lo que hicieron sus padres o hacen exactamente lo opuesto. ¿Se ha preguntado usted por qué copia ciertas cosas y rechaza otras?

Aunque su bebé tiene solamente 6 meses, está aprendiendo de su ejemplo. Por esta razón, es muy importante pensar en los ejemplos y en los patrones que usted establece, incluso a esta edad tan temprana.

Algunos patrones que influyen la vida del niño son:

- ♥ Cómo se hablan ustedes
- ♥ Cómo resuelven los problemas
- ♥ Cómo muestran sus sentimientos

Recuerde, usted es la influencia más importante en la vida del bebé.



La angustia de separación es normal

Se disgusta el bebé y se vuelve más apegado a usted cada vez que usted desaparece de su vista? En ese caso, la conducta del bebé es muy normal. Ésta es la edad en que los niños aprenden a crear una imagen mental de su mamá y de su papá en el cerebro, y por lo tanto los echan mucho de menos cuando están separados. Por esta razón, generalmente aumenta la angustia de separación en los bebés de 7 u 8 meses de edad.

Usted es lo más importante en la vida del bebé en este momento — su fuente principal de seguridad — y el niño tratará de mantener contacto con usted. A medida que el bebé madura y aprende que usted siempre vuelve a él, será capaz de tolerar separaciones más y más largas. Él llevará dentro de sí mismo la seguridad que usted le ha proporcionado.

Los investigadores han demostrado que los niños que son menos apegados durante el período en que empiezan a caminar y durante el período preescolar tienen padres que calmaron consistentemente su angustia a la edad de 7 y 8 meses. Estos niños aprendieron a sentirse seguros y a calmarse, y luego llegaron a ser independientes en la etapa en que empezaron a caminar. Los padres que trataron de enseñarles a sus bebés de 8 meses a ser independientes, crearon exactamente lo opuesto — niños pequeños que continuaron siendo apegados porque no habían aprendido a sentirse seguros cuando se separaban de sus padres.

Por lo tanto, no vacile en abrazar a su bebé cuando lllore. A esta edad, esto es normal para ustedes dos.

El bebé aprende a coger y a sostener objetos

Durante los primeros meses, el bebé tenía una sola manera torpe de sostener los objetos en sus manos sin importar la forma del objeto. Lentamente el bebé aprendió a sostener diferentes objetos de diferentes maneras. Es posible que ahora pueda tomar objetos con el pulgar y el índice, cambiarlos de una mano a la otra y darlos vuelta hábilmente.

Al principio, el bebé estaba interesado en el tamaño, la forma y la textura de los objetos. Ahora es posible que desee saber cómo calzan las partes de los objetos. Si un juguete tiene varias partes, atraerá su atención.

Déle al bebé la oportunidad de jugar con tazas que calzan una dentro de

otra, como por ejemplo las tazas para medir. A los bebés de esta edad también les gusta poner cosas dentro de recipientes. Los recipientes de plástico y los bloques pequeños pueden ser juguetes interesantes.

A los 7 u 8 meses, la mayoría de los bebés dejan lo que tienen en la mano antes de recoger otro objeto. Pero el bebé está aprendiendo a usar cada mano separadamente. Es posible que ahora sea capaz de cambiar un juguete de una mano a otra. Pronto el bebé será capaz de sostener dos objetos al mismo tiempo.

A los 9 meses aproximadamente, el bebé cogerá y comparará dos juguetes, los golpeará uno contra otro y tratará de hacerlos calzar juntos o de poner uno dentro del otro.

Alimentos nuevos para el bebé

Los alimentos que contienen proteína

Entre los 7 y los 9 meses, añada carne de res, de ave y pescado colado o molido a la dieta diaria del bebé, si el médico lo recomienda. Muchos bebés empiezan a comer alimentos molidos a los 8 meses y alimentos picados finos a los 10 meses.

Los alimentos simples con un solo ingrediente, como el pollo, la carne y el pescado son más económicos que las “comidas para bebés” de verduras con carne. Un frasco de pollo colado tiene tanta proteína como más de cuatro frascos de pollo colado con fideos. Lea las etiquetas en los frascos de alimentos para bebés.

Nota: Espere a que el bebé tenga aproximadamente 1 año para darle huevos enteros o claras de huevo. Cuando lo haga, asegúrese de que estén completamente cocidos. Las claras de huevo pueden causar reacciones alérgicas en los bebés pequeños. Los huevos que no están suficientemente cocidos pueden causar intoxicación por alimentos a cualquier edad.

Los alimentos que se pueden coger con los dedos

Usted puede añadir pan, tostadas, cereales secos no endulzados, como Kix® o Cheerios®, galletas saladas, bagels, arroz o fideos cocidos o pedazos de tortillas de harina a la dieta del bebé.* Usted puede darle a probar cubos o palitos de queso suave, pedazos de verduras blandas cocidas como papas, batatas, zanahorias, frijoles verdes, arvejas o calabacines, o pedazos de frutas blandas peladas como plátanos, duraznos, peras o melón (sin pepas). Déle solamente unos pocos pedacitos a la vez — no más de lo que usted esté dispuesta a recoger del piso.

*Referencias a productos no son para respaldarlos ni para excluir a otros que puedan ser similares. Los ejemplos son para la conveniencia de los lectores.

Algunos alimentos pueden deslizarse fácilmente en la garganta y el bebé puede ahogarse. No le dé alimentos que sean firmes, redondos y resbalosos o pegajosos. Estos incluyen cacahuates, mantequilla de cacahuete, pasas, uvas enteras, dulces duros, palomitas de maíz, frutas y verduras duras y crudas (pedazos de manzana o piña, zanahorias, etc.) y círculos de hot dogs. Corte los hot dogs a lo largo para niños de menos de 4 años de edad. Nunca permita que un niño camine ni corra con comida en la boca. Asegúrese de que el bebé coma alimentos que puede tomar con los dedos solamente cuando está sentado.

El jugo de fruta

Es posible que ahora usted le dé al bebé jugo de fruta en una taza. Lea las etiquetas para asegurarse de que sea jugo puro cien por ciento y no una bebida con sabor a jugo que contiene principalmente azúcar y agua. El bebé todavía necesita beber principalmente la leche materna o la fórmula. **Media taza** de jugo al día es suficiente.

Nota: Espere a que el bebé tenga aproximadamente 1 año para darle jugo de naranja o de tomate porque estos jugos pueden causar reacciones alérgicas.

Acerca del destete

Algunas madres destetan al bebé (o abandonan el uso del biberón) cuando él se vuelve más activo. Le recomendamos que continúe amamantando por lo menos hasta que el bebé tenga 12 meses, si puede.

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.

