

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A h a p p y & h e a l t h y l i f e

Los niños de 13 y 14 meses

Estimados padres:

¡Felicidades!

Sobrevivieron el primer año. Al reflexionar acerca del año pasado, deben sentirse muy orgullosos. Deben tener muchos recuerdos gratos del tiempo que han compartido con su bebé. ¿Recuerda cuando pensaba que nunca dejaría de llorar? ¿O lo mucho que disfrutó ver la felicidad de su pequeña cuando se reía?

Pues ahora ustedes y su bebé están listos para hacer la transición al segundo año de vida. Este próximo año verá a su niña crecer rápidamente y aprender una gran cantidad de cosas. Será un año muy importante. En él:

- Su hija pasará de ser bebé a ser niña.
- Aprenderá habilidades nuevas - alimentarse.
- Su hija podrá hacer muchas cosas pero no siempre sabrá cuáles de estas podrán lastimar la o a otras personas ni cómo.

Habrá veces en que la curiosidad de la niña hará que se sientan orgullosos y otras en que los

frustrará o los cansará.

Saber cómo orientar y cuidar bien a su hija este año entrante representará un reto para ustedes, pero también será una experiencia emocionante. Durante este año, su niña necesitará que le pongan mucha atención y que le den mucho apoyo. Por su parte, ustedes necesitarán mucho sentido común, un buen sentido del humor y un poco de tiempo para estar solos. A veces durante este periodo sirve recordar que el comportamiento dramático y variable de su hija es normal así como transitorio.



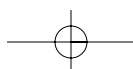
Preguntas de los padres de familia No hablo bien el inglés

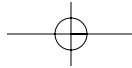
“Soy nueva en este país y no hablo bien inglés. ¿Debo hablarle a mi hijo en mi propio idioma o con el poco inglés que sé?”

Los niños aprenden un idioma bien de alguien que lo habla bien. Ya que usted domina su propio idioma, es recomendable que le hable a su hijo en su idioma materno. Ayúdele a que lo aprenda lo mejor que pueda. Después,

cuando se le presente la oportunidad, su niño podrá aprender inglés de alguien que lo hable bien. Aprenderá a hablar inglés con más facilidad después de que haya aprendido bien el idioma que usted habla.

Recuerde que *Baby's First Wish* describe lo que se considera típico en un niño o una niña para cada edad. Sin embargo, cada quien es especial y se desarrolla a su propio paso. Por eso siempre habrá niños y niñas perfectamente normales que hagan ciertas cosas antes o después de lo que se indica en el presente folleto. Si el desarrollo de su hijo o de su hija le preocupa, consulte a su médico.





La alimentación:

A veces es difícil dejar el biberón y el pecho

El destete se debe hacer poco a poco. La mayoría de los bebés no están listos de un día para otro para dejar el biberón o el pecho para empezar a tomar de un vaso.

Es probable que su hija ya haya estado usando un vaso por algún tiempo. Si además ya le ha estado dando leche materna o de vaca, es buen momento para empezar a darle leche en un vaso a la hora de comer. Su hija tomará menos leche ya que estará comiendo más alimentos sólidos. Conforme vaya comiendo más y más comida sólida, habrá menos necesidad del biberón y de la leche materna.

Es posible que quiera su biberón o mamar del pecho cuando se despierte, o cuando se vaya a dormir. No tiene nada de malo dárselo no la deje que se quede dormida chupando del biberón. Si la niña chupa de la tetera toda la noche, puede perjudicarse los dientes.

Después de algún tiempo, se le olvidará el biberón y el pecho. No se lo ofrezca. Deje que su hija se lo pida y luego dáselo sólo si verdaderamente parece necesitarlo. Intente darle otras cosas de tomar. A lo mejor se conforma con otra cosa. También, procure limitar el tiempo que pasa con el biberón o el pecho. Si usted le permite que traiga la tetera todo el día, va a ser más difícil que la deje después.

No le ponga bebidas de fruta, sodas, refrescos, ponches de fruta, ni otras bebidas parecidas en el biberón. Estas bebidas no son nutritivas. Contienen principal-



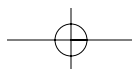
mente agua y azúcar. Cuando su hija tenga sed, ofrézcale un vaso con agua potable, leche, o verdadero jugo de fruta. No la obligue a que deje el biberón o el pecho antes de que dé señas de estar lista para ello.

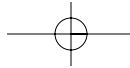
Sobrevivir al niño entre los 12 y 18 meses

El segundo año y el tercer año de vida son muy comentados, pero a veces no se pone suficiente atención en lo que pasa entre los 12 y los 18 meses. Durante esta etapa en verdad se pondrán a prueba los límites de su adaptabilidad, su paciencia, su comprensión y su sentido del humor. ¿Por qué? Porque no hay una manera sencilla de que su hijo explore sin riesgo alguno ni de que haga lo que se le pide siempre. A su hijo le fascina explorar y es necesario que lo haga para que aprenda. Pero fácilmente podrá meterse en problemas. Necesitará vigilarlo y protegerlo constantemente. También necesitará cuidar sus pertenencias para que no se vayan a dañar. Hacer todo esto no será fácil.

Durante esta etapa conviene poner

su hogar “a prueba de bebés.” Esto se logra al quitar cualquier objeto que pudiera lastimarlo. También necesitará guardar cualquier cosa que él pueda dañar. A veces, esto significa tener que quitar por un tiempo la mesita de centro de la sala y las macetas. Con un niño de esta edad, es imposible mantener limpia y ordenada la casa. Cuando pase algún accidente, comprenda que no lo hace para que usted se enoje. Puede estar muy entusiasmado, pero no se está portando mal deliberadamente. Tome en cuenta que los sacrificios que usted haga ahora en su estilo de vida serán una inversión en el crecimiento y la felicidad de su niño. Aunque sea difícil creerlo ahora, tarde o temprano aprenderá a ser responsable. Reciba con brazos abiertos a este pequeño aventurero que abunda en su vida. Cuando necesite estar en paz y en silencio, consiga a alguien que lo cuide. Ponga a su pequeño en el corralito un momento, o llévalo a pasear. También conviene aprovechar la siesta de su niño, para descansar y relajarse.





Juegos miméticos

El copión - Un juego favorito de todas las edades

Seguramente habrá notado lo mucho que le gusta a su chiquilla imitar lo que usted hace. Su niña puede haber tratado de darle de comer de la misma forma en que usted le da de comer a ella. Si acepta la comida y hace gala de lo mucho que le gusta, le dará gusto y se reirá. Además esta convivencia hará que se sienta importante.

Usted disfrutará ver cómo su hija trata de imitarlo al comer, lavar, cocinar y limpiar, entre otras cosas. Su pequeña disfrutará sobre todo los juegos en que usted imita lo que ella haga. Al jugar así, usted pone a la niña en un papel central y ella disfrutará mucho esto ya que la hará sentirse importante en los ojos de sus padres. Además, los juegos que se basan en los niños fomentan desarrollo de un buen sentido de confianza propia. Procure copiar lo que su pequeña haga. Imite los movimientos de sus manos, sus movimientos corporales, su forma de hablar o lo que hace cuando juega. Ella se reirá y a la vez, estará aprendiendo cómo percibe sus movimientos.

Durante esta etapa, les gusta



jugar con un espejo. A su hija le gustará verse y verlo a usted en el espejo mientras la imita. Se reirá de su mismo reflejo sonriente y a la mejor lo acariciará o le dará un beso.

La imitación también puede usarse para enseñarle algo útil a su pequeña. Cuando quiera que aprenda a tomar de un vaso, usted podrá enseñarle cómo se hace. Cuando quiera que recoja sus juguetes, también puede poner el ejemplo.

Otros juegos de imitación

Puede poner a su hija a hacer torres con latas, cajas, u otros objetos parecidos. También podrá imitar los diseños que usted haga. Además pueden construir pirámides, trenes, o dos torres juntas.

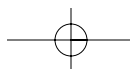
Jugando

Una de las maneras en que los niños aprenden es por medio del juego. Les fascina jugar con sus padres y con otros adultos que los quieran. Conviene jugar con ellos de tal manera que disfruten plenamente y además de que aprovechen todas las oportunidades que se presenten para aprender. A continuación se ofrecen algunas sugerencias fáciles de recordar:

- Vea a su niño sin interrumpirlo. Vea qué le interesa y qué puede hacer. Así usted estará

aprendiendo cómo juega él.

- Entre al juego conforme el nivel que el niño haya establecido. Si trata de enseñarle ideas complicadas demasiado rápido o a destiempo, hará que el niño se confunda y se decepcione.
- Pídale a su hija que le platique acerca de lo que hace, y escuche pero sin criticar ni juzgar.
- Después de haber jugado un rato al ritmo y nivel de su hijo, eleve el nivel del juego al próximo grado de dificultad. Si su hijo puede armar un rompecabezas de dos piezas, dele uno de tres piezas; o si a su hijo le gusta construir con cubos de plástico, enséñele como combinarlos con los animales de juguete, para hacer una granja.
- De vez en cuando, déjelo jugar solo y obsérvelo. Fíjese cómo juega y cómo descubre cada actividad nueva.
- Después de que aprenda a hacer algo nuevo por sí mismo, usted podrá intervenir para sugerir otra actividad nueva.
- Tenga en cuenta que a esta edad los niños no pueden concentrarse por mucho tiempo en una actividad.
- Cuando ya no quiera jugar, déjelo que haga otra cosa.





¿Cómo somos los niños de 13 y 14 meses de edad?



Al crecer

- Puedo subirme a un escalón bajo o a un saliente.
- No me gusta ningún tipo de trabas; quiero explorarlo todo. Pico, golpeo, tuerzo y estrujo cualquier cosa que esté a mi alcance.
- Es probable que pueda ponerme de pie solo y caminar bastante bien.
- A lo mejor puedo agacharme y enderezarme de nuevo.
- Me interesan mucho las cosas pequeñas como las migajas, los insectos y las piedritas.
- Paso mucho tiempo viendo detenidamente las cosas; es una de las formas en que aprendo.
- Puede darme miedo la oscuridad.

Al hablar

- Estoy aprendiendo algunas palabras sencillas.
Si me preguntas, ¿dónde está papá?, ¿dónde está la pelota? y ¿dónde está el gatito? puedo mirar hacia donde están.
- Reacciono cuando alguien me

llama por mi nombre.

- Si me lo pides puedo despedirme y saludar con la mano. He empezado a entender los nombres de algunas personas, animales y cosas importantes.
- Puedo darte a entender que quiero algo como un vaso de leche.
- Me gusta empalmar sonidos.
- Trato muy duro de que me entiendas.
- Me gusta repetir palabras que tú usas.
- A veces me gusta que me digas cómo se llama lo que viene en las ilustraciones de mis libros. Pero todavía no me interesan mucho los cuentos.

Lo que he aprendido

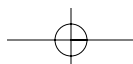
- Me estoy dando cuenta qué me permites hacer y qué no.
- Me gusta vaciar el contenido de cualquier cosa que pueda alcanzar, sean cajones, gabinetes de la cocina, botes de basura o canastas de lavandería.
- Después de vaciar las cosas, a veces las regreso a sus lugar de nuevo.
- Me gusta imitarte.
- Ya sé cómo hacerle para que tú y los otros adultos me ayuden a hacer lo que quiero.
- De las cosas que puedo hacer, todavía no sé cuáles son peligrosas.
- Puedo gritar muy fuerte sólo para que veas que puedo.
- Ya sé jugar a hacer "tortillitas" y me luzco haciéndolas ante los que me aprecian.
- A veces, no muy seguido, respeto un "no, no", si me lo dicen con firmeza.

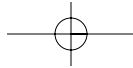
¿Cómo me llevo con los demás?

- Me gusta ser visto y que me aplaudan; empiezo a hacer cosas graciosas para que me pongan atención.
- A veces te demuestro que te quiero con besos y abrazos.
- Cuando exploro mi entorno, aún me gusta que papá y mamá estén a la vista.
- Empiezo a adaptarme a las niñeras, pero aún soy tímido al estar con desconocidos.
- Me gusta que juegues conmigo.
- A veces deajo caer las cosas sólo para que tú me las recojas.
- Prefiero no tener que jugar solo en un cuarto.
- A veces, cuando estoy enojado, tiro un berrinche y aviento las cosas.

Lo que puedo hacer solo o casi solo

- Si me ayudas, puedo tomar de una taza.
- Me gusta quitarme el sombrero, los zapatos, los calcetines y los pantalones, pero no puedo ponérmelos.
- Puedo detener una cuchara, es probable que aún no pueda comer con ella.
- Me gusta comer con las manos y untarme la comida por la cara y por todos lados.
- Puedo abrir y cerrar las puertas.





Juegos Educativos



Hacer crecer una torre

Propósito

Este juego es para ayudarle a su hija a que construya una torre por sí misma para que aprenda que varias cosas se pueden combinar para formar otras.

Cómo se juega

- Siéntese en el piso o en una mesa con su hija.
- Ponga cubos de madera en un montón en frente de ustedes.
- Haga una torre con dos o tres cubos.
- No tumbe la torre. Desármela quitando un cubo a la vez.
- Pídale a su hija que haga otra

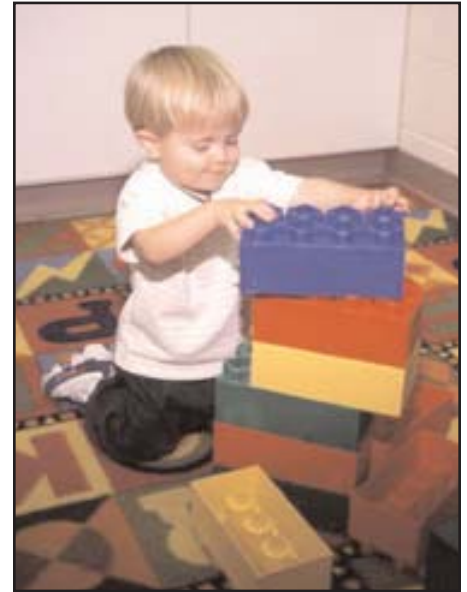
torre.

- Si no empieza a hacerla, dele un cubo y dígame, “Mira, podemos poner uno encima del otro.”
 - Cuando su hija ponga un cubo arriba del otro, dígame, “Tú puedes.”
- (Nota: Si la torre se cae, no le dé mucha importancia)

Riqui Ran

Propósito:

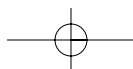
Este juego es para ayudarle a su niña a que esté atenta a una señal determinada y a que reaccione al escucharla. Su niña aprenderá a esperar las palabras “un hueso” y se reirá cuando las escuche.

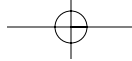


Cómo se juega

- Siéntese de frente a su pequeña sobre sus piernas o en el piso.
- Tómela de las manitas y cántele la siguiente rima meciéndose para adelante y para atrás en cada verso:
Riqui Ran Riqui Ran,
Los maderos de San Juan,
Piden pan. No les dan.
Piden queso.
Les dan un hueso
en el pescuezo.

Cuando diga “un hueso en el pescuezo” levántela de las manos y dele un beso en el cuello de tal forma que le cause un poco de cosquillas. Después siéntela de nuevo y repita las rima unas cuantas veces.





El desarrollo infantil

Los primeros 3 años son críticos para el desarrollo

Los primeros tres años de su hijo son probablemente los más importantes para su desarrollo. El Dr. Burton White, director del Centro de Educación para Padres de Familia en Newton, Massachusetts, señala que, "Después de 17 años de investigación acerca de cómo adquieren sus habilidades los seres humanos, he llegado a la conclusión de que debemos concentrar nuestra atención en los primeros tres años de vida. Mis propios estudios, así como el trabajo de muchos otros, han indicado sin lugar a dudas que las experiencias de estos primeros tres años son mucho más importantes de lo que previamente se pensaba. Por medio de sus actividades cotidianas forman los bebés y los niños los cimientos para todo el desarrollo posterior." (White 1985; prólogo de la primera edición)

La forma en que su niño se desarrolle durante estos primeros 3 años, depende en gran medida de cómo lo cuide y cómo fomente su desarrollo. Los padres no sólo son los primeros maestros de los niños, son los más importantes.

Juguetes educativos hechos en casa. Una oportunidad para convivir con su niño

Los juguetes no necesariamente tienen que ser comprados para ser divertidos. Algunos de los mejores juguetes pueden ser los que haga usted con cosas que tiene a la mano en casa. Cada uno de los próximos números de *Baby's First Wish* incluirá una sección acerca de cómo hacer juguetes divertidos y educativos. Los juguetes hechos en casa son casi gratis, y le ofrecen la oportunidad de hacer algo con su hijo. Deje que

su hijo le ayude a elaborar y a decidir cómo será el juguete. Además de ejercitar la creatividad del niño, esto le ayudará a aprender habilidades nuevas. Hasta los niños muy pequeños pueden ayudar sugiriendo colores o escogiendo materiales; los niños más grandes podrán pegar y pintar, entre otras cosas.

Su hijo se beneficiará de otras formas adicionales al hacer juguetes en casa. Tendrá más variedad de juguetes ya que cuando se rompa uno o se canse de él, podrán modificarlo o cambiarlo por otro. También estará aprendiendo que puede hacer cosas por sí mismo, y que no necesita comprar algo en una tienda para poder divertirse. Esto desarrolla un sentido de confianza en sí mismo además de ayudarle a ejercitar su imaginación y sus habilidades manuales. No hay fin a la variedad de juguetes que pueden hacer. Nosotros sólo apuntaremos algunos ejemplos. Vea qué hace su hijo y proponga juguetes que vayan a interesarle y que sean apropiados para sus habilidades. Siempre tome precauciones para asegurar el bienestar físico de su niño. Mucho ojo con objetos afilados y otras cosas que pudieran asfixiarlo o lastimar a su hijo si se quebraran o si se las metiera en la boca.

La televisión y los niños

La televisión no es buena niñera. Si se les presenta la oportunidad, la mayoría de los niños de esta edad preferirían hacer otra cosa. Su niña no ejercita sus músculos lo suficiente al estar viendo la televisión. Tampoco le facilita explorar ni participar activamente en su propia formación. A menos que usted se ponga a ver televisión también, será además una actividad solitaria para su pequeña.

Algunos padres ponen a sus niños a ver televisión para que no hagan ruido, pero estos niños pronto podrían enviciarse con la televisión. Cuando su niño este

viendo la televisión, hable con él y preguntele que esta viendo. Esta plática puede ser la parte más importante del programa.

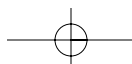
Sea bueno consigo mismo

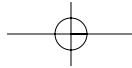
Cuando sienta que quiere gritar...

Criar a un niño a veces podrá causarle que se sienta tenso. Conforme pasen los meses sentirá que su hija representa un reto cada vez mayor. Será difícil siempre tener que ser el responsable. Su cuerpo puede ponerse tenso y puede sentir ganas de gritar o de pegarle a algo. Cuando piense que ya no puede soportar ni un segundo más, DETENGASE. Tómese un descanso. A continuación hay algunas sugerencias para relajarse durante su descanso:

- Cierre los ojos y respire profundamente.
- Asegurese de que su hija está en un lugar seguro, luego enciérrese en un cuarto por un momento hasta que se tranquilice.
- Dígale a los que están al rededor que necesita ayuda y tiempo para calmarse.
- Pídale a un pariente o a un amigo que le cuide un rato a la niña.

Al tomar un descanso para controlar el estrés, no solamente se ayuda a sí mismo, sino que también protege a su bebé. Además de evitar el uso de palabras o acciones dolorosas con su niño, estará poniendo el buen ejemplo de cómo se debe controlar el estrés.





La seguridad

Cuidado con los venenos

¿Sabía usted que los niños entre 10 y 20 meses de edad son mucho más propensos a envenenarse accidentalmente que a cualquier otra edad? Los envenenamientos suelen ocurrir cuando los niños aprenden a gatear. Tienen curiosidad por conocer el mundo que los rodea y naturalmente se meten en cosas, pero aún no saben cuáles cosas representan un peligro para la salud.

Muchas cosas podrán envenenar a los niños

Entre estas se incluyen:

- Algunas plantas del jardín y caseras.
- Algunas colonias, perfumes, productos para el pelo y productos de belleza.
- El tabaco, algunos condimentos y especias para los alimentos.
- La gasolina, los insecticidas en aerosol y en polvos.

Ciertos tipos de plantas de jardín y caseras son venenosas si se injieren: la adelfa (oleander, en inglés) y el ricino (castor bean) son especialmente peligrosas y pueden causar la muerte.

Algunas plantas provocan el vómito; otras podrían producir evacuaciones del vientre de su hijo, cambios de temperatura o en su ritmo cardíaco. Por esto conviene saber cuáles plantas tiene uno en casa y alrededor. Tenga cuidado con las plantas que tengan hojas con pelusa; savia o jugo lechoso; hojas, fruta o vainas con espinas.

Si un niño se come un cigarrillo se puede morir. Para los niños pequeños todos los líquidos de color parecen jugos y todos los polvos blancos parecen azúcar. Por eso su pequeño - siendo el explorador curioso que es - necesita que lo proteja del peligro que representan estas cosas.

De vez en cuando, hágale la prueba de seguridad a su casa. Asegúrese de que todo lo peligroso está bajo llave o fuera del alcance de su niño. Tape los enchufes eléctricos. Según vayan aprendiendo a treparse, los niños podrán abrir los gabinetes que no podían abrir antes. Tenga el número de teléfono del Centro para el Control de Venenos (Poison Control Center, 1-800-432-6866), el número de su doctor, y otros números de emergencia a la vista cerca de su teléfono. Si su niño se come cualquier parte de una planta o de otra sustancia venenosa, llame inmediatamente al número de emergencia. Tenga a la mano un jarabe de ipecacuana (*syrup of ipecac*, en inglés), pero no lo use a menos de que el doctor o el Centro para el Control de Venenos le indique que debe hacerlo. Si necesita llevar a su niño al doctor o al hospital de emergencia, llévese un pedazo de lo que comió el niño, o el envase de la sustancia.



Disciplinar es educar

¿Qué se le viene a la mente cuando escucha la palabra "disciplina"? Para algunos significa castigar, pero en *Baby's First Wish*, la disciplina es una forma de enseñar y educar a nuestros hijos. Para darles disciplina es necesario orientarlos y enseñarles a que sean cooperativos, considerados y responsables. Los niños necesitan disciplina que sea consistente, moderada y justa.

Orientar y Disciplinar es la base de la cooperación

¿Sabía que para cuando su bebé cumpla un año usted ya habrá hecho muchas cosas para ayudarle a portarse bien? Los niños que durante su primer año recibieron mucho cariño, protección y que fueron consolados cuando



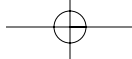
lloraban, crecen sintiéndose seguros de sí y confían en los demás. Además han establecido un vínculo estrecho de amor con sus padres.

Durante el segundo año ellos querrán cumplir con las peticiones sencillas de sus padres. También querrán imitar la forma en que sus padres demuestran cariño. Por consiguiente, estos niños tendrán mejor disposición para aceptar las limitaciones y la disciplina que sus padres les impongan y para recibir la orientación que les ofrezcan durante los próximos meses. Recuerde que la disciplina debe ayudarles a que lleguen a ser adultos responsables. Saber cómo disciplinar a veces es lo más difícil y lo más importante de ser padre. Es una de las maneras en que se demuestra el cariño.

En la próxima edición

- Las rutinas para la hora de comer y para la hora del bocado
- El autoestima se desarrolla a temprana edad





Baby's First Wish

Editor: Diana S. DelCampo, Ph.D.
Child Development and Family Life Specialist

Baby's First Wish was adapted from Parent Express, California Cooperative Extension, by Dr. Wendy Hamilton and Dr. Diana DelCampo, New Mexico State University Cooperative Extension Service.



Another 4-H Prevention Program

Order Alert: *Baby's First Wish* is an educational program from NMSU's Cooperative Extension Service. This newsletter series is designed for parents with young children. To order the series, contact your county Extension office. 2002

Visit our Web site at: www.nmcyfar.org

NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

Alamogordo	401 Fairgrounds Rd.	437-0231
Albuquerque	1510 Menaul NW	243-1386
Aztec	213A S. Oliver	334-9496
Bernalillo	811 Camino del Pueblo	867-2582
Carlsbad	1304 W. Stevens	857-6595
Carrizozo	300 Central	648-2311
Clayton	100 Street	374-9361
Clovis	818 Main	763-6505
Deming	700 S. Silver	546-8806
Dulce	Hawks Drive	759-3530
Española	1122 Industrial Park Rd. #82	753-3405
Estancia	County Courthouse	384-2416
Fort Sumner	514 Avenue C	355-2381
Gallup	5002 W. Historic 66	863-3432
Grants	515 W. High St.	287-9266
Las Cruces	808 N. Alameda	525-6649
Las Vegas	County Courthouse Annex	454-1497
Lordsburg	300 Shakespeare	542-9291
Los Alamos	475 20th St.	662-2656
Los Lunas	319D Hwy. 314	865-9561
Los Ojos	Los Ojos Hwy. House 72	588-7423
Lovington	100 N. Main Ste. 10-C	396-2819
Mora	Hwy. 518	387-2856
Mosquero	3rd & Pine	673-2341
Portales	705 E. Lime St.	356-4417
Raton	3rd & Savage	445-8071
Reserve	County Courthouse	533-6430
Roswell	200 E. Chisum, #4	622-3210
Santa Fe	3229 Rodeo Rd.	471-4711
Santa Rosa	450 Parker Ave.	472-3652
Silver City	2610 N. Silver	388-1559
Socorro	214 Neel Ave., NW	835-0610
Taos	202 Chamisa Road	758-3982
T or C	2101 S. Broadway	894-2375
Tucumcari	301 S. 3rd	461-0562
Zuni	02 Route 301 North	782-4495



New Mexico State University is an equal opportunity, affirmative action employer. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

13 & 14 Months

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
BOX 30003, MSC 3AE
LAS CRUCES, NM 88003

