

Baby's First Wish

Cooperative Extension Service
New Mexico State University

A happy & healthy life

Los niños de 15 y 16 meses

Estimados padres

Su hija tiene curiosidad acerca de todo.

Ayúdele a explorar su mundo. Los niños de 15 y 16 meses de edad son ágiles. Gatean, caminan y se deslizan con gran rapidez. ¡Qué interesante debe parecerles todo! Su mundo está reventándose con cosas que pueden tocar, tirar, trepar, tumbar - pero también de las cuales se pueden caer. Aquella bebé tranquila y dulce se ha convertido en una personita vivaz, lo que implica que usted también tendrá que ser así. A veces, seguir su ritmo le parecerá divertido, pero también puede cansar, desesperar o hacer que se enoje.

Los corralitos están bien para cuando necesite descansar o calmarse, pero úselo moderadamente. Disfrute a su pequeña exploradora y ayúdela a descubrir cosas nuevas evitando lo peligroso. Es necesario que su chiquilla conozca y explore su entorno para desarrollar sentimientos positivos acerca de sí misma y de su mundo.



Hablando de los niños

Me interesa el movimiento

Ayúdame a ver cómo se mueven las cosas. Si ves que dejo caer las cosas desde mi sillita a la hora de comer, dame una servilleta de papel para

dejarla caer y ver cómo se desliza por el aire. También puedes darme una esponja o una pelota de tenis. Me gusta escuchar el sonido que hace cada cosa cuando cae al piso. Dime cómo se llaman y para qué son. Dime si ruedan, botan, suenan, o salpican. Pronto me daré cuenta que te llama la atención si algo salpica o hace un batidero.

Súbeme a tus rodillas para jugar despacio al caballito o aplaude conmigo al compás de la música. Me gusta el movimiento y la música. Dame un poco de espacio adentro y afuera de la casa para ensayar cómo caminar y gatear. Para cuando cumpla dos años ya voy a poder correr. Pero por ahora, déjame practicar cómo gatear, pararme, sentarme y cómo caminar solo.

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

El desarrollo infantil

La disciplina razonada da buen resultado

Investigación se ha hecho para determinar qué hacen los padres de familia para fomentar en sus niños la obediencia y la cooperación. Las investigaciones revelaron que los padres normalmente controlan y guían a sus niños usando una de las siguientes formas: ejercen su control por medio del poder y la fuerza; o razonan con los niños.

El control a la fuerza se caracteriza por los castigos corporales, el ejercicio del poder, y por prohibir o permitir objetos y privilegios según el comportamiento. También incluye privarlos del afecto o negarse a hablar con ellos cuando se les quiere castigar.

Por otro lado, el control razonado significa explicarles - en palabras sencillas para que puedan entender - por qué deben portarse de cierta

manera. Razonar es indicarle a su pequeña que el comportamiento prohibido puede causarle daño a ella misma o a alguien más.

Supóngamos que su niña le avienta arena a otros niños. El control a la fuerza podría implicar gritarle o pegarle. El control razonado, sin embargo, sería decirle que tirar arena podría lastimar a los otros niños y que por eso tiene que dejar de hacerlo. Las investigaciones demostraron que los padres que usan el control razonado pueden controlar mejor el comportamiento de sus niños y se les facilita más enseñarles a sus hijos a que sean más cooperativos.

¡Mira mamá, ya puedo comer solo!

Para esta edad su niño ya se ha convertido en un experto en llevarse cosas a la boca. Esto resulta ser bueno y malo a la vez. Malo porque muchas cosas se meten en la boca que no deben ir allí. Bueno porque su niño empieza a comer por sí mismo lo cual implica que usted ya no tendrá que esperar hasta que él acabe para poder comer. Por supuesto, él estará atento a lo que usted haga e intentará hacer lo mismo. Si usted usa una cuchara para comer, él querrá una también para practicar cómo usarla. (Las cucharitas para niños pueden comprarse en muchas tiendas). Pero todavía preferirá usar las manos para comer la mayoría de sus alimentos.

Otra de las ventajas que acompañan a esta edad es que su niño empezará a comer lo mismo que usted y que los demás. Ya no habrá necesidad de comprar comida especial para bebés ya que podrá moler,

desmenuzar o cortar en trocitos la misma comida que come la familia de tal forma que sea fácil masticar y tragar.

Cuando se hablan dos idiomas en casa

La mayoría de la gente que ha estudiado la adquisición de los idiomas cree que si se hablan dos idiomas en casa, deben usarse los dos idiomas con los niños desde el principio. Algunos expertos recomiendan que uno de los padres o de los adultos presentes use siempre un idioma y que el otro use el segundo idioma. De esta manera, será más fácil que la niña pueda mantener por separado los dos idiomas y estará menos confundida cuando los escuche y los hable. Al principio, los niños que aprenden dos idiomas suelen necesitar más tiempo para desarrollar el habla en ambos idiomas que los niños que aprenden uno sólo. Pero para cuando cumplan cuatro o cinco años, el desarrollo se habrá igualado con la ventaja adicional de que podrá hablar dos idiomas bien.

¿El o Ella?

Ya que queremos darle la misma importancia a ambos sexos, en Baby's First Wish nos referimos a los niños usando el masculino (él, niño, pequeño, etcétera) y el femenino (ella, niña, pequeña, etcétera) alternadamente a lo largo del folleto. Esto quiere decir que cualquier sección se aplica a cualquier bebé sin importar su sexo.





Los niños empiezan a desarrollar su autoestima desde pequeños

La autoestima de su niña esta compuesta por los pensamientos, los sentimientos y las ideas que tenga acerca de sí misma. En su totalidad, estas impresiones le dicen qué tan importante, capaz y digna de ser querida. La forma en que se vea a sí misma - su autoestima - se determinará por la manera en que usted y los otros la traten. Si nota que las personas que figuran prominentemente en su vida la tratan como a una personita importante, entonces se sentirá valiosa y competente. Su hija necesita sentir que usted la sigue queriendo aún cuando no apruebe su comportamiento. Necesitará comunicarle que aunque espere mucho de ella, también acepta sus limitaciones actuales. Es posible formar una autoestima saludable en todos los niños ya que esta no se determina por la riqueza, ni por la formación educativa, ni por la clase social, ni por el tipo de empleo que tengan papá o mamá. Los cimientos esenciales para cons-

truir una autoestima saludable en su niña se establecen durante los primeros años de vida. Ya que usted y otras personas la quieren, juegan con ella, y han respondido a sus necesidades de crecimiento y formación, ella sabe lo valiosa que es para ustedes. También sabe si ustedes confían en su capacidad para aprender y para desarrollar habilidades nuevas. Necesita el cariño, la orientación y el respeto que ustedes le dan mientras va formando su autoestima.

Ayudarles a los niños a que desarrollen una autoestima positiva es uno de los más grandes retos que enfrenta cualquier padre. Lo que ofrecemos en *Baby's First Wish* en cuanto a recomendaciones acerca de cómo guiar, alimentar, y jugar - así como comentarios acerca del desarrollo del idioma - busca fomentar en sus niños sentimientos de que son queridos y de que pueden salir adelante.

La alimentación Las rutinas para la hora de comer y para la hora del bocadillo

Es buena idea acostumbrar a su niño a comer y a esperar el bocadillo más o menos a la misma hora todos los días. Se sentirá mejor si sabe que los alimentos se sirven a la misma hora cada día. Si no se establece esta rutina de horarios, el niño podría ponerse necio o irritable. También podría comer demasiado cuando por fin reciba comida si siente una inseguridad acerca de cuándo recibirá alimento de nuevo.

Desayunar bien por las mañanas ayuda a que su hijo esté alerta y activo. A veces, los niños no quieren comer tan pronto como se levantan. No importa. Ofrézcale algo de comer más tarde - a lo

mejor estará listo para comer algo en media hora más o menos.

Los niños tienen estómagos pequeños y por eso a veces les da hambre antes de que pasen dos horas después de haber comido. Dele a su niño un bocadillo nutritivo a media mañana y a media tarde para que no tenga hambre y que esté saludable.

La mayoría de la gente come alrededor del mediodía, y cena a eso de las 5 ó 6 de la tarde. Establezca la hora de las comidas de tal forma que no haya conflicto con sus obligaciones diarias. Ya establecido el horario, procure seguirlo. Supongamos que su niño no quiso comer a la hora que acostumbran comer, pero pide un bocadillo inmediatamente después. Generalmente, es buena idea negárselo y explicarle que tiene que esperar hasta la hora acostumbrada para el bocadillo.

Si su hijo no quiere comer lo que usted prepara, no lo acostumbre a querer que le preparen algo especial. Recuérdale además que falta mucho tiempo para la hora de la próxima comida o del bocadillo. Si continúa negándose a comer, recójale el plato tranquilamente sin darle importancia al hecho. Deje que se retire de la mesa si él quiere. Prepare una variedad de platillos e invite a su chiquillo a que los pruebe. Si la primera vez que le sirve un platillo nuevo no se lo come, no se dé por vencido. Por lo general, los niños rechazan los platillos nuevos la primera vez que se los sirven.

Prepare el mismo platillo algunos días después. A lo mejor, la segunda vez que lo vea decidirá probarlo. A veces no se lo comen hasta la tercera o la cuarta vez, cuando ya han visto que los demás se lo comieron y lo disfrutaron y que además ya les parece conocido el platillo.

¿Cómo somos los niños de 15 y 16 meses de edad?

Al crecer

- Me gusta subirme a las cosas y por lo general prefiero hacerlo sola.
- Puedo subir los escalones a gatas.
- Puedo treparme en las sillas, los sofás y las mesas.
- Puedo salirme de mi cuna, mi sillita para comer, y de la carriola.
- Siempre voy a la carrera; puedo caminar bastante bien; puedo correr poquito también.
- Me gusta llevar algo en cada mano.
- Quiero demostrarte lo independiente que soy haciendo lo que yo quiero, y no lo que tú quieres que haga.
- Estoy aprendiendo a caminar para atrás.
- Puedo cambiar la página de un libro tomando varias páginas a la vez.



Al hablar

- Además de “mamá” y “papá”, puedo decir tres o cuatro palabras sencillas.
- Cuando me lo pides, puedo

- señalar con el dedo algunas prendas mías como mis zapatos.
- Puedo darte a entender lo que quiero con mi forma de hablar o al señalar con el dedo.
- Puedo seguir instrucciones sencillas como “Dame la pelota”,
- Si lo reconozco, puedo señalarte lo que tú nombres en una foto.
- Puedo entender instrucciones fáciles como “no,” “ven,” “enséñame” y “mira,” entre otras.
- Estoy aprendiendo a llevar conversaciones verdaderas con la gente.
- Generalmente no me gusta que me lean todo un cuento.
- Prefiero apuntarle a las ilustraciones que vienen en un libro y que tú me digas algo acerca de ellas.
- Estoy empezando a decir “no” con mucha frecuencia.

Lo que he aprendido

- Me gusta tocar diferentes tipos de superficies para ver cómo se sienten las cosas lisas, ásperas, y blandas. Me gustan las cosas blandas y las lisas, pero no me gustan las cosas pegajosas.
- Puedo tirar una pelota pequeña pero, por lo general, no la tiro en línea recta.
- Es posible que pueda hacer una torre con 2 cubos de plástico.
- Puedo hacer garabatos con lápiz o crayola.

Cómo me llevo con los demás

- Por lo general quiero las cosas a mi manera; no coopero muy bien.
- Me gusta que me pongan mucha atención.
- Es fácil divertirme.
- Me doy cuenta cuando falta

- alguien que conozco.
- Me puedo reconocer en fotografías o en el espejo.
- Soy un poco egocéntrica y a veces no soy muy tratable.
- Me gusta imitar la forma en que haces las cosas, sea barrer los pisos, poner la mesa o recoger con el rastrillo el pasto cortado.
- Si me demuestras que te gusta lo que hago lo haré seguido.
- A veces puedo traerte lo que me pides.
- Siempre quiero saber dónde estás.
- No soy muy buena para dar pero me gusta recibir

Lo que puedo hacer sola o casi sola

- Me gusta hacer cosas por mí misma pero no las hago muy bien.
- Puedo avisarte cuando necesito que me cambies de pañal pero aún estoy demasiado chiquita para aprender a ir al baño sola.
- A veces uso una cuchara pero se me cae lo que contiene.

Los juegos que disfruto

- Me gusta encender y apagar los interruptores eléctricos.
- Me gusta tirar, empujar, y golpear las cosas.
- Me gusta hacer que den vueltas las ruedas de mis juguetes.
- Me gusta jugar con cucharas, tazas, vasos y cajas.
- No aguanto mucho tiempo jugando con una cosa.
- Me gusta llevar un muñeco acariaciable o un monito de peluche a donde vaya.
- Me gusta jugar en los areneros.
- Me gusta cuando jugamos a rodar la pelota juntos.

Juegos para crecer

Identificar

ilustraciones

Propósito del juego

Ayudarle a su niño a que aprenda cómo se llama lo que viene en las ilustraciones de un libro.

Cómo se juega

- Siente a su niño sobre sus rodillas
- Léale algún libro ilustrado.
- Invítelo a que busque las cosas que vienen en las ilustraciones.
“¿Dónde está el conejo?” “Busca el pájaro.” ¿Qué está haciendo el niño?” “Está jugando con un juguete?”
- Termine el cuento.



dárselos a su chiquilla.

Mientras la baña, a veces podrán también jugar al “busca un ... “ como hicieron con las fotos ya que es una buena forma de divertirse y además puede ayudarle a su pequeña a que se aprenda los nombres de las partes del cuerpo. Indíquele cada parte mientras dice, “aquí está tu nariz, aquí están tus ojos” etcétera. Pronto su niña podrá apúntar correctamente a la parte del cuerpo que usted mencione.

Cuando su niña esté sentada en el agua, puede también cantarle una cancioncita como esta, “Una mano salpica, la otra mano también, por arriba, por abajo, por aquí por allá, salpica, salpica y salpica por todos lados.” **Recuerde siempre estar presente cuando su pequeña esté dentro del baño.** Ella no es lo suficientemente grande para bañarse sola y fácilmente podría caerse o hundirse debajo del agua sin poder salir.

¡Mucho ojo!

Está en la edad de los accidentes ¿Sabía usted que ... Los accidentes representan la más seria amenaza contra la vida y la salud de su niño? Son más los niños

que mueren y que quedan permanentemente incapacitados a causa de lesiones accidentales que por todas las enfermedades infantiles juntas.

Como padre de familia usted se preocupa por las enfermedades que pudiera contraer su niño y toma precauciones especiales para prevenirlas. Pero también debe tomar el mismo tipo de precauciones para protegerlo contra los accidentes. Recuerde que su niño no se puede proteger por sí mismo.

Los niños están creciendo y se desarrollan rápidamente. La capacidad que tengan para hacer ciertas cosas cambia de un momento a otro. Por ejemplo, en menos de lo que piense su pequeño puede quemarse al tumbar la taza de café que usted traiga en sus propias manos. Frecuentemente los accidentes suceden porque los padres no se dan cuenta de lo que podría hacer su niño de repente.

A continuación presentamos algunas recomendaciones útiles para prevenir accidentes:

- Proteja a su hijo de las caídas poniendo rejitas protectoras en las escaleras y en las ventanas. No deje las sillas cerca de las ventanas abiertas ni de los gabinetes. Tape los enchufes eléctricos Asegúrese de que su niño esté lejos de la estufa caliente o de los calentadores.
- Ajuste el termostato del calentador de agua a 120' ó 130 F para que su pequeño no se pueda quemar las manos con agua caliente.
- Cierre con llave las puertas que den a lugares peligrosos.
- Guarde las sustancias peligrosas bajo llave y asegúrese de que el tapón esté bien puesto.

Leer solo

Propósito del juego

Ayudarle a su niño a que aprenda a darle la vuelta a las páginas solo y a que vea las fotos para que sepa que las revistas son para leer.

Cómo se juega

- Pregúntele a su niño, “¿Quieres leer una revista?”
- Si dice que sí, dele la vuelta a las páginas de la revista señalándole las fotos.
- Deje que su niño vea la revista solo.

Jugar en la tina de baño

Dé seguro ya se dio cuenta lo mucho que le gusta a su pequeña jugar y salpicar en el agua a la hora del baño. La próxima vez que la bañe, dese un minuto o dos más para dejarla que se divierta.

Disponga algunos juguetes exclusivamente para jugar en el agua. Los envases y recipientes plásticos, las tazas de medir, las cucharas y los embudos son muy buenos juguetes para el baño. Asegúrese de que estén bien lavados antes de

Sea bueno consigo mismo

Sepa cuál es su límite de estrés

A todos nos ha pasado alguna vez que nos sentimos como si el mundo se nos estuviera cayendo encima. Sentimos que el quehacer es demasiado, que no tenemos suficiente tiempo ni dinero y que no hay nadie que nos pueda ayudar. Cuando el estrés es excesivo, puede ocasionar dolores de cabeza o dificultad para dormir. Podría sentirse enojado todo el tiempo, aunque no pase nada. El estrés puede perjudicar su salud y las relaciones con sus familiares y sus amigos.

Es posible reconocer los indicios del estrés. A veces sentimos que se nos ponen tensos los músculos, las manos empiezan a sudar y respiramos más rápido o con dificultad. Las úlceras, las jaquecas, el asma, y la hipertensión pueden estar relacionadas al estrés.

Para combatir el estrés conviene recordar que un poco de estrés es parte de ser padre. Coméntele a alguien de confianza cómo se siente. Pregúntele qué hacen ellos para controlar el estrés. Ponga a prueba algunas sugerencias. También podrían servirle los grupos de apoyo mutuo, las líneas telefónicas de emergencia para padres estresados, hacer ejercicio o un tiempo de descanso para emplearlo como quiera. El estrés es controlable; ponga en práctica lo que le ayude a dominarlo.

La salud

El plomo es un veneno que puede causar enfermedades serias

El masticar sustancias que no sean comestibles que contengan plomo es la forma más común de envenenarse con plomo. Algunos de los productos que pudieran contener

plomo son el yeso o la pintura desprendida de las paredes de algunas casas viejas; los periódicos y comics a colores; los juguetes o los muebles pintados con pintura a base de plomo; y la tierra contaminada con gasolina con plomo.

Otros agentes causales del envenenamiento con plomo son algunos remedios caseros. Dele a sus niños únicamente las medicinas que el doctor les haya recetado. Cuando restaure su casa o le dé un acabado nuevo a los muebles, asegúrese de que su niña no ponga polvo ni pedazos de pintura vieja en la boca.

Los niños envenenados por plomo no siempre demuestran el mismo comportamiento ni parecen estar enfermos, o por lo menos, no al principio. A veces las únicas señas del envenenamiento son pequeños detalles como la inactividad, el mal humor, el malestar estomacal, los dolores de cabeza, o la falta de apetito. A veces no hay ninguna muestra de la enfermedad hasta que ocurren daños serios.

Ya que los niños suelen llevarse todo a la boca, es necesario vigilarlos. Elimine de su casa y de su jardín aquellos artículos que contengan plomo. Si cree que su niña ha comido algo con plomo, dígame a su médico que le haga un examen sencillo de sangre que se llama DALAD (*Delta Amino Levulonic Acid Dehydratase*, en inglés).

Preguntas de los padres

¿Por qué se pelean mis dos hijos?

Mi hija de 16 meses y mi hijo de 4 años de edad se la viven peleando. ¡Me están volviendo loco! ¿Por qué se pelean y qué puedo hacer?

La rivalidad entre hermanos puede representar un problema, especialmente cuando hay menos de 3 años de diferencia entre las

edades de los pequeños. El mayor parecerá estar contento con su hermanita nueva hasta que ella empiece a gatear. A esta edad, como usted bien sabe, su bebé empieza a meterse en todo, y por eso requiere más atención. Su hermano mayor sentirá - y con cierta justificación que lo quiere menos. Para agravar la situación, frecuentemente la menor toma o rompe los juguetes del mayor. Dígame a su hijo que entiende lo que debe estar sintiendo y que lo comprende.

Sugértele maneras de tratar a su hermanita durante situaciones problemáticas sin lastimarla. Por los próximos 6 a 12 meses, es posible que usted sienta que constantemente tiene que separar peleas. Peor tantito, rara vez sabrá cuál de los dos empezó la pelea. Para hacerle frente a la rivalidad de sus hijos:

Proteja a los niños para que no se lastimen y para que no dañen las cosas de cada quien. De nada sirve hacer que el mayor se sienta culpable por su coraje. Después de todo, sus sentimientos son muy normales y justificables. Pero, sí dígame que no permitirá que lastime a su hermanita y que tampoco permitirá que su hermanita lo lastime a él.

Haga lo que pueda para hacerle la vida más llevadera al mayor. No se desborde con atenciones para la pequeña cuando el mayor esté presente. Procure que sus amigos y parientes hagan lo mismo. Haga actividades divertidas para hacer con su hijo. Por ejemplo podrían dar un paseo interesante o ir a visitar a un grupo de sus amiguitos. Dentro de la casa, también podría poner a alguien que lo cuidara nada más a él. Sea lo que sea, hágalo de tal forma que su hijo se sienta especial, cuidando de que no se sienta excluido ni rechazado. Póngale toda su atención por lo menos una vez al día a su hijo mayor. Todos los niños necesitan esta muestra especial de cariño y atención.

Juguetes educativos hechos en casa

Durante esta etapa difícil, algunos padres le imponen exigencias excesivas al mayor. Quieren que él sea más responsable, paciente, generoso y maduro de lo que es razonable tomando en cuenta su edad. No espere tanto de él.

Cuando se peleen, no trate de averiguar cuál de sus hijos tiene la culpa por haber empezado la riña. Sólo sepárelos. Si se están peleando por un juguete, quíteles el juguete a los dos. Luego ayúdeles a buscar otra cosa que hacer.

Recuerde que las peleas son comunes entre niños de esta edad. Sus niños no se han convertido en monstruos. Sea paciente, comprensivo, y firme. Esta etapa pasará.



Cofrecito de tesoros táctiles ¿Para qué?

Este juguete les ayuda a los niños a aprender cómo se sienten al tacto algunas cosas diferentes. Aprenderán a reconocerlas al tocarlas. Este juego también les dará la oportunidad de que seleccionen algunos objetos y materiales y de que aprendan algo acerca de su forma, sus colores, y su tamaño.

Materiales

- Una caja de cartón pequeña, como de zapatos
- Crayolas
- Pequeños “tesoros” táctiles que el niño escoja
- Pegamento (asegúrese de que no sea tóxico o que diga que puede ser usado por niños)

Cómo hacer el juguete

Con la crayola escriba con letra de molde grande el nombre de su hijo en la parte superior de la caja. Con la ayuda de su niño, pegue dentro de la caja varias cosas pequeñas de superficies y tamaños distintos. Podría incluir papel lija, recortes de lana, peluche, palitos, pequeños juguetes, tapaderas brillantes y piedras, entre otras cosas. Asegúrese de que lo que use no represente ningún peligro y que no tenga orillas afiladas. Además, cuide que las cosas no sean tan pequeñas que puedan asfixiar al niño si se las llevara a la boca.

Cómo se juega

A su niño le gustará ver y tocar las cosas que estén en su cofre de tesoros. Invítelo a que le diga algo acerca de los objetos. Usted, en cambio, podrá decirle si las cosas son blandas o duras, grandes o pequeñas, cuadradas o redondas. Podrían también turnarse para hablar de las cosas.

También se pueden hacer varios cofres con distintos tipos de cosas, Pueden hacer uno con puras cosas redondas, otro con cosas duras, blandas, o brillantes. Ir en busca de cosas naturales para poner en una caja, también es buen pretexto para hacer una pequeña excursión. Podrían buscar hojas, conos y flores para ponerlas en el cofre donde van los tesoros naturales. Otra idea es hacer un cofre para alguna ocasión especial, como para un viaje, o para una persona.

En la próxima edición:

-Las vacunas infantiles; algunas recomendaciones para orientar a los niños.

NMSU COOPERATIVE EXTENSION SERVICE OFFICES

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

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.

15 & 16 Months

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