

Construyendo una fuerte relación entre la pareja

**Charlotte Shoup Olsen, Ph.D., CFLE,
Professor and Family Studies Specialist**



Cada uno de ustedes trae a su relación un conjunto de expectativas de cómo usted y su pareja actuará. Tarde o temprano, usted podría decepcionarse, pero la relación entre ustedes es muy importante para el éxito de su nueva familia.

Necesitan ser un equipo fuerte que puedan tomar decisiones juntos y proporcionar cuidado y dirección para su familia.

Una relación fuerte y saludable beneficia a los hijos en su familia. Los niños se sienten más seguros y tienen una sensación de bienestar cuando la pareja proporciona liderazgo para la familia.

Usted y su pareja pueden servir de modelo para los niños. Cuando llegan a la edad adulta tendrán una idea de cómo los adultos se preocupan por los demás y manejan una familia.

Las relaciones íntimas requieren trabajo duro. Esto no ocurre por casualidad — requieren atención. Las parejas deben prestarse atención y constantemente apoyarse mutuamente. La pareja que tiene una relación fuerte puede ayudarse unos a otros en tiempos difíciles en la familia reconstituida.

La relación entre madrastra-padraastro/hijastra (os) mejora cuando hay una fuerte relación en la pareja. La pareja que se siente bien acerca de su otra pareja puede ser más paciente con el proceso de levantar la familia.

El sentimiento positivo acerca de la pareja ayuda a que el padraastro o la madrastra no se den por vencido. Una fuerte alianza puede en realidad ayudar a los hijastros a comportarse mejor y ser más felices con el tiempo. Los niños pueden estar más dispuestos a permitir el padraastro o madrastra en sus vidas cuando ellos piensan que ustedes están teniendo una buena relación.



Puede tomar de varios años para que los hijastros (as) sean amables con usted. Eso es muy normal, especialmente para los hijastros adolescentes.

Puede que no tenga nada que ver con usted como una persona o como padraastro/madrastra. Su hijastro puede necesitar tiempo para aceptar el nuevo tipo de familia. Usted necesita el apoyo de su pareja para no sentirse aislado.



K-STATE
Research and Extension

Una relación positiva en la pareja limitará el riesgo de más pérdidas familiares. La mayoría de las familias reconstituida están preocupados por la posibilidad de otra pérdida, especialmente en las primeras etapas. Segundos matrimonios terminan en divorcio en mayor proporción que los primeros matrimonios. La relación satisfactoria en la pareja ayuda a disminuir las probabilidades de divorcio.

Piedra de tropiezo: Descuidar la relación de pareja.

El satisfacer las necesidades de los adultos como pareja beneficia a todos en la familia. Puede significar la diferencia entre la estabilidad y el divorcio. Busque actividades que son de bajo costo o gratuitos. Puede que tome un poco de creatividad, pero vale la pena el esfuerzo.

Algunos ejemplos son:

- Tomar paseos.
- Hacer trabajo voluntario.
- Asistir a eventos de la escuela u otros de la comunidad que no necesariamente impliquen sus hijos.

Sin embargo, puede que tenga que hacer frente a los siguientes obstáculos:

Asuntos familiares pueden interferir con la relación de pareja.

Usted puede sentir que está traicionando a su hijo al compartir su tiempo y afecto con una nueva pareja. Un adolescente que ha actuado como su amigo y confidente puede realmente resentirse el ser reemplazado por un nuevo padrastro o madrastra. Sabiendo que una relación de pareja fuerte a largo plazo beneficiará a los niños puede ayudar a construir una relación con su pareja más cuidadosa.

Los niños pueden no apoyan la idea de que los adultos tengan un tiempo a solas.

Los niños pueden resentir la atención que tienen el uno para el otro. Ellos no están conscientes de la necesidad de su privacidad ni están preocupados por sus necesidades como pareja. Planee una actividad que los niños pueden participar durante el tiempo en que los padres estén solos. Esta actividad reducirá al

mínimo la resistencia del niño y cualquier culpa los padres pueden experimentar.

El cuidado de niños puede ser difícil de encontrar o cuesta demasiado.

Algunas familias reconstituidas tienen dificultades financieras tratando de hacer frente a las necesidades del día a día y el pago de manutención de los hijos. Obligar a un adolescente que cuide a los hermanastros no es una buena idea hasta que se establezcan buenas relaciones. Algunas familias son capaces de establecer un intercambio con otra familia. Ellos cuidan de sus hijos cuando usted sale y usted toma el cuidado de los niños de esa otra familia cuando ellos salen. Esto le da a las parejas un tiempo sin hijos.

También puede ser posible organizar horarios de visita con el padre sin custodia para proporcionar una oportunidad para la pareja de tener un poco de privacidad.

La fatiga y la sobrecarga de personal interfieren con la relación de la pareja.

Es posible que carezcan de energía para concentrarse en su pareja después de lidiar constantemente con asuntos familiares. El descuido de sí mismo afecta a la familia. Piense en las cosas que le gusta hacer a solas que puede meter a la fuerza en un día lleno de muchas obligaciones.

Podría ser tan simple como poner su despertador 15 minutos antes para hacer algo que realmente le gusta hacer. Este tiempo extra, aunque no mucho, podría permitir que usted beba una taza de café y leer el periódico o mirar su correo electrónico sin interrupciones.

Usted puede hacer un intercambio con su pareja en el cuidado de los niños para que cada uno de ustedes puede hacer algo por su cuenta todas las semanas.

Pasos de avance: La comprensión de los desafíos creando una fuerte relación de pareja

Los individuos en una relación pasan por etapas. A menudo está muy emocionado de tener una nueva pareja y en el principio les resulta fácil comunicarse. Pronto se dará cuenta de cada uno de ustedes tiene muchos ajustes que hacer en la combinación de los

hogares. Esto puede ocurrir incluso si uno de ustedes no trae ningún niño en la nueva familia.

Una familia reconstituida puede pasar por muchas etapas de desarrollo. Éstas podrían tomar cuatro años o más hasta que la pareja encuentre la paz y la armonía que estaban buscando.

Aun así, las cosas que sucedan pueden hacer que se deslice hacia atrás. Se necesita trabajo constante para avanzar en estas etapas.

Los adultos pueden tener ideas maravillosas de la creación de una nueva y feliz familia, pero los niños pueden pensar lo contrario. Es posible que de bienvenida a la ayuda y al apoyo de un nuevo compañero, y está seguro de que sus hijos estarán igualmente ansiosos.

Aun cuando su padre ausente haya mostrado poco amor o interés, a menudo los niños tienen fantasías sobre la reunificación de sus padres. Podrían resentir que un nuevo padrastro esté cerca de ellos. Van a querer que el nuevo padrastro se desaparezca, no importando cuán agradable sea el nuevo padrastro o madrastra.

La realidad se hace obvia. Hay luchas de apego. Un padre puede sentirse entre la espada y la pared entre el niño y la nueva pareja. Un niño probablemente sentirá una fuerte lealtad hacia el padre ausente.

Todo el mundo puede estar de duelo. El padre puede estar de duelo por la pérdida de la relación anterior y ni siquiera se da cuenta. El nuevo padrastro o madrastra puede estar de duelo por la pérdida de una familia ideal. Los niños son propensos a estar de duelo por la ruptura de su familia de origen. ¡Reconocer el dolor es muy importante!

La vida cotidiana puede ser una lucha. Los conflictos pueden surgir en torno a:

- Comer
- Disciplinar
- Ver la televisión
- Aseo
- Modales
- Hacer las tareas del hogar
- Hábitos de consumo

- Estableciendo horarios de regreso a casa para los adolescentes

- Todo

Cuando usted está en el medio, es difícil darse cuenta de que puede que no sea una forma correcta o incorrecta, sino sólo diferentes maneras de hacer las cosas.

- Es probable que haya problemas con los límites.
- Los niños mayores pueden no querer hermanastros pequeños cerca o compartir dormitorios.
- Otros niños quizás tengan dos casas y dos conjuntos de reglas.
- Algunos niños podrían estar allí sólo los fines de semana y sentir que no tienen espacio que puedan decir que es de ellos.

El padre ausente puede que aumente los problemas. Puede haber problemas de dinero o de custodia. Usted puede sentirse saboteado por su ex pareja en todo lo que haces.

Esta etapa es muy difícil. Algunas familias se atascan en el caos y el conflicto. Ellos puede que necesite la ayuda de un mediador, un consejero, un clérigo o un trabajador social para tener menos conflictos constantes. Usted puede querer unirse a un grupo de apoyo para parejas con familias reconstituidas.

Generalmente usted comienza a darse cuenta de que su familia reconstituida es muy normal. Empieza a darse cuenta que sus problemas son muy comunes para las familias como esta. Usted comienza a darse cuenta de que se siente como un extraño, porque el resto de la familia tiene una historia previa.

No tiene nada que ver con usted como persona. Usted comienza a darse cuenta de que está tratando de ser el súper padrastros o súper-padre para superar el dolor y la culpa, pero no está funcionando. Empieza a darse cuenta de que su hijastro no te está rechazándolo como persona, sino como un nuevo padrastro o madrastra que no se desea. Usted comienza a darse cuenta de que no puede cambiar su ex cónyuge, sólo puede cambiar su propio comportamiento.

Ayuda si usted y su pareja comienza a hablar de los asuntos. Los dos deciden qué pasos pequeños ustedes puede tomar para hacer frente a algunos de los

problemas. Piense en todas las relaciones que tiene con su familia reconstituida, incluyendo los ex-cónyuges y miembros de otros hogares. Hable acerca de que las relaciones que son difíciles y cuáles le están ayudando como pareja. Discuta dónde desea que la segunda familia esté. Recuerde sus puntos fuertes y empiece a desarrollar un plan de acción donde se pueden tomar pequeños pasos para hacer la vida más satisfactoria.

Por ejemplo, su hijo que viene cada fin de semana se le dará una gaveta que pueda decir que es de él/ella.

Usted apoya a su pareja en la disciplina de sus hijos, y dese cuenta de que sería prudente no disciplinar directamente hasta que empiecen a aceptarlo a usted. Trate de no enseñar emociones efusivas con su ex - pareja. Ayuda el mantener un enfoque neutral siempre que sea necesaria la comunicación.

Compromiso

Una relación fuerte requiere compromiso. Usted y su pareja se darán cuenta que no pueden darse por vencido cuando las demandas de una familia “instantánea” se vuelven abrumadoras. Tampoco se puede tomar uno al otro por sentado. La construcción de un fuerte vínculo en la pareja lleva tiempo y trabajo.

La vida de una familia reconstituida es compleja ya menudo ofrece muy poco tiempo para la construcción de una sólida relación de pareja. La tarea inmediata de la crianza de los hijos puede establecer un tono de negación de las necesidades. El tiempo como pareja no es un lujo. Es una necesidad. El mirar seriamente el calendario y separar tiempo juntos puede significar algunos cambios. Será beneficioso tanto como para la pareja como para los hijos.

Paso de avance: Reconociendo la importancia de la comunicación

El aprender habilidades de comunicación para hacer frente a los conflictos es importante para mantener una fuerte relación en la pareja. Usted puede pensar que la pareja perfecta no tiene conflicto. Primero que todo, eso es imposible. En segundo lugar, el conflicto y el desacuerdo saludable son cruciales para un matrimonio a largo plazo o para una relación. Esto puede sonar loco, pero el Dr. John Gottman, un consejero matrimonial e investigador de la Universidad de Washington, encontró que los argumentos y las disputas no tienen que conducir a que se aparte la pareja.

Es la forma de argumentar la que hace la diferencia. Usted no necesita habilidades extraordinarias para resolver los conflictos que hagan que ambos se sienten bien. La buena comunicación no es un proceso difícil. Piénselo bien. Todos los días usted habla con otras personas y lo hace en una forma exitosa. Puede ser con un vecino o una persona en el trabajo u otro miembro de la familia. Sin embargo, usted podría llegar a ninguna parte con su pareja. Su relación parece tan negativa. Parece que nunca puede resolver importantes asuntos cruciales para su familia reconstituida. Usted sabe cómo comunicarse, pero su estrategia usando las habilidades de comunicación con su pareja puede necesitar atención. Dr. Gottman sugiere cuatro enfoques básicos:

Estrategia 1: Cálmesese.

¿Se siente abrumado cada vez que una situación difícil ocurre? ¿Siente que su cuerpo se tensa? Usted simplemente no puede pensar con claridad cuando se está tan molesto. Algunas personas se ponen inmediatamente a la defensiva. Otros se petrifican y se niegan a hablar. Estas reacciones son malas noticias para su relación.

Aprenda a reconocer cuando empiece a inundarse de emociones fuertes. Haga un esfuerzo muy consciente para calmarse. No va a ser fácil. Encuentre maneras que funcionen para usted.

- Respire profundamente.
- Trate la relajación muscular tensando deliberadamente los músculos y luego relajándolos.
- Tome momentos para usted. Deje de pensar en el problema o usted no se calmará.

Puede parecer artificial decirle a su pareja que usted necesita un descanso cuando ella empieza a hablar de los malos modales en la mesa de su hijo. Déjele saber a su pareja que usted no está evitando el tema. Usted sólo necesita un momento para poder asentarse a escuchar el punto de vista de su pareja.

Dr. Gottman indica que puede tomar hasta 20 minutos para que el pulso de su cuerpo vuelva a la normalidad después de un conflicto.

No tenga pensamientos negativos en ese tiempo para usted. Reemplace los pensamientos amargos, “Nunca me aprecia”, con pensamientos tranquilizadores: “Este

es un mal momento, pero las cosas no son siempre así.” Trabaje en pensar en las buenas cualidades de su pareja, también, incluyendo los buenos momentos que han tenido juntos.

Estrategia 2: Escuche y hable no a la defensiva.

Estar a la defensiva hace difícil construir una relación sana. Hablamos a la defensiva cuando tratamos de defendernos. Hablar no a la defensiva consiste en hacer lo contrario.

Esta estrategia no es fácil, sobre todo cuando se siente atacado emocionalmente. Por ejemplo, su cónyuge puede culpar a usted de favorecer a sus hijos sobre sus hijastros. Su reacción inmediata es desafiar a esa acusación.

Hay que empezar a escuchar no a la defensiva. Usted debe estar dispuesto a escuchar el punto de vista de su pareja y tratar de entenderlo. Eso no significa que tenga que estar de acuerdo. Simplemente significa que usted tiene que esforzarse para entender e identificarse con los sentimientos de su pareja.

Puede ser tan simple como decir: “Sí,” “Ya veo”, o asentir con la cabeza. Note la boca y las cejas del que está hablando. ¿Qué mensaje se está enviando a través de expresiones faciales?

Piense en su propio lenguaje corporal. ¿Qué mensaje está enviando? ¿Está usted inquieto? ¿Está rodando los ojos? ¿Sonriendo sarcásticamente? ¿Usted está enviando el mensaje de que usted está realmente escuchando las razones que su pareja está expresando?

Puede que no le guste lo que dice su pareja, pero hay que escuchar. Cuando esté listo para hablar, sería fácil de devolver el golpe con un ataque verbal personal. En su lugar, simplemente responda sin criticar o mostrar desprecio.

Sea específico e indicar cómo se siente, “Me molesta cuando escucho que me acusas de favoritismos. Me doy cuenta de que estamos teniendo diferentes ideas de cómo ser justo para todos”.

“¡Estúpido imbécil!” muestra un desprecio fuerte y no producirá la resolución del problema. “Yo debería haber sabido que diría algo así”, culpa y critica a su pareja. No se va a ninguna parte. Evite:

- El lloriqueo
- Inventar excusas.



- El uso de frases tales como: “Sí, pero . . .”
- Traer situaciones y problemas del pasado en la conversación. Mantenga la discusión centrada en la situación actual.

Si los dos están constantemente pensando negativamente del otro, será difícil responder no a la defensiva al principio. Si rara vez tiene pensamientos positivos acerca de su pareja, está obstaculizando su capacidad de escuchar y hablar no a la defensiva.

¡Tienes que decirte a ti mismo lo que está bien en su relación! Recordar los buenos tiempos. Tienes que pensar de las cosas que su pareja hace bien.

Estos tipos de pensamientos positivos crean el marco para no estar tan a la defensiva en un conflicto. Deténganse cuando usted comienza a pensar malos pensamientos. Empiece a compartir estos pensamientos positivos. Todo el mundo aprecia un elogio sincero o gracias de vez en cuando. Esto puede sorprender a tu pareja al principio. Usted puede incluso encontrar algún cinismo si ustedes dos son negativos entre sí la mayor parte del tiempo.

No te rinda. ¡Es posible que se sorprenda al ver a su pareja comenzar a hacer lo mismo! Ser positivo es un trabajo duro. Es mucho más fácil encontrar lo que está mal.

Estrategia 3: Trabaje en a apoyar a su pareja.

Póngase en los zapatos de su pareja y reconozca la importancia de sus emociones. Es un verdadero arte, y se necesita tiempo.

Esta estrategia es especialmente importante para las personas que tienden a no reconocer la parte emocional del mensaje de su pareja. Usted puede ofrecer una

respuesta muy racional. Ella quiere saber que usted entiende cómo se siente.

Cada uno de ustedes puede validar su pareja de varias maneras. Puede complementar su cónyuge o compañero elogiándolo/la honestamente: “Realmente hiciste un buen trabajo limpiando ese desastre.”

Usted puede ofrecer una disculpa sincera. Esto demuestra a su pareja que usted respeta su queja, “Veo lo que quieres decir. Yo estaba equivocado.”

Puede asumir la responsabilidad. Si su esposo se enoja porque usted no le dijo cuando iba a llegar tarde, usted puede decir: “Realmente te hice enojar, ¿no es así?”

Esta respuesta muestra reconoce las reacciones de su pareja al comportamiento de usted.

Es posible comenzar en maneras muy pequeñas. Si hay una tensión constante entre ustedes dos, podría ser un gran cambio pensar en maneras de apoyar el uno al otro.

Estrategia 4: Aprenda más estas estrategias e inténtelo una y otra vez.

Se necesita práctica para aprender cualquier habilidad nueva: para conducir, jugar al baloncesto, para cocinar . . . Estas habilidades requieren práctica para mejorar. Aprender diferentes habilidades de comunicación requiere práctica también.

- Comience con algo pequeño.
- Hable no a la defensiva cuando se está viendo la televisión, viajando en el coche, o al alquilar una película.
- Dé a su pareja sinceras felicitaciones por las pequeñas cosas que él o ella hace. Reconoce a tu pareja cuando él / ella te dice algo de una manera que demuestra respeto.
- Practique estas habilidades, incluso cuando usted no tiene ganas de ello. Usted puede estar cansado, hambriento, triste, feliz o distraído, pero hay que seguir intentándolo.
- Si tu pareja no responde positivamente, usted todavía tiene que mantener el ritmo. Esté alerta a las señales de que su pareja está dispuesta a ‘dar y tomar’ en un tema delicado. Podría ser el lenguaje corporal, así como lo que se dice.

Revisión de la estrategia de comunicación

- Cállese si surge un conflicto.
- Escuche y hable no a la defensiva.
- Trabaje apoyando a su pareja.
- Aprenda más estas estrategias e inténtelo una y otra vez.

— Dr. John Gottman, *¿Por qué el matrimonio es exitoso o fracasa?*

- Añada su propio sentido del humor y personalidad al lenguaje no defensivo.

Cuanto más practiques cuando usted no está en conflicto, más frutos dará cuando llegue a estar emocionalmente tensa/o con su pareja. Estas cuatro estrategias pueden ayudar a una relación. No va a suceder de la noche a la mañana. Pero si usted trabaja duro, mantiene la motivación, y no permita que los fracasos le desalienten, estas habilidades pueden beneficiar a usted y a su pareja, así como a los niños.

Tomará mucha confianza, coraje y fuerza para utilizar estas estrategias cuando se sienta enojado y herido. Usted puede conocer las estrategias y piensan que suenan bien. La clave está en adaptarlas como parte de su comunicación cuando las emociones estén bien tensas.

Paso de avance: Reconociendo cuando problemas son más profundos

Resistiendo las oportunidades para pasar tiempo juntos o por tiempo a solas nunca es bueno. Esto puede indicar que hay problemas más profundos en la relación. Quizá sea el momento de buscar ayuda de un terapeuta, un clero o trabajador social con experiencia en el trabajo con familias reconstituidas. Pregunte a las personas de su confianza para obtener sugerencias sobre a quién contactar. Fíjese en el entrenamiento y en la experiencia de la persona. Busque un profesional cuya personalidad y valores son compatibles con los suyos.

Semana 2 Actividades

1 — Reconociendo las buenas cualidades de su pareja

- Ambos anoten diez acciones que le gusta a tu pareja a hacer. Haga esto por usted mismo y no mire a la lista de su pareja. He aquí algunos ejemplos:
 - Dame la mano.
 - Llámame por un nombre agradable.
 - Sea paciente cuando cometo un error.
 - Trate de animarme.
 - Agradéceme por hacer algo.
- Comparta su lista el uno con el otro y piensa en estas preguntas:
 - ¿Hubo conductas de la lista de su pareja que le sorprendió?
 - ¿Hubo algunas conductas en su lista que sorprendió a su pareja?

2 — Revisión de las cuatro estrategias

- Anote las cuatro estrategias de comunicación que acaba de leer.
- Elija el que parece más importante para usted.
- Póngalo en un lugar donde se puede ver con frecuencia.
- A medida que se levanta por la mañana, piense en la estrategia y cómo puede utilizarlo.
- Antes de ir a la cama, piense en lo que sucedió ese día y lo que ha aprendido acerca de la estrategia.
- Escriba sus sentimientos y respuestas en la tarjeta y la fecha para más comparaciones.
- Cambie las tarjetas cuando esté listo.

3 — Tiempo de planificación juntos

- Planee tiempo a solas con su pareja esta semana. Puede ser tan simple como tomar un paseo de 30 minutos por el vecindario.
- Haga los arreglos satisfactorios de cuidado para los hijos por lo que no le distraiga de su tiempo juntos.

- Establezca reglas básicas para permitir a sí mismos un tiempo agradable. Usted puede estar de acuerdo en no hablar de cosas tales como el comportamiento de su hijastro, o la falta de apoyo financiero de su hijo ex cónyuge.
- Trate de pasar tiempo juntos regularmente.

Referencias

- Deal, Ron L., and Olsen, David H. *The Remarriage Checkup: Tools to Help Your Marriage Last A Lifetime*. Bethany House Publishers.
- Ganong, L. H., & Coleman, M (2004). *Stepfamily relationships: Development, dynamics, and interventions*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Gottman, John. (2012). *Why marriages succeed or fail... and how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster.
- Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S. (2010). *Fighting for your marriage (3rd ed.)*. San Francisco: John Wiley & Sons.
- Olsen, C. S. (1997). *Building a strong couple relationship. Stepping Stones for Stepfamilies*. Manhattan, KS: Kansas State University Cooperative Extension Service.
- Pasley, K., & Garneau, C. (2012). "Remarriage and stepfamily life." In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. New York, New York: The Guilford Press.

Acknowledgments

Building Strong Stepfamilies, cartas escritas en una serie de siete partes por Judith J. Winckler, Cornell University Cooperative Extension, Condado de Broome, Nueva York, 1992, fue utilizado como un recurso primario para la serie de publicación original que fue apoyado por una beca de la Fundación Del Ministerio de Salud Metodista Unida , Hutchinson, Kansas.

Gracias a Elizabeth Brunscheen-Cartagena por la revisión de esta lección y su traducción al Español.

Author

Preparado por Charlotte Shoup Olsen, Profesor y Especialista de la Extensión, Sistemas de Familia, Facultad de Estudios de la Familia y Servicios Humanos, Kansas State University.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son examinadas o revisadas anualmente por la facultad apropiada para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es el de la publicación o de la última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducida libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Charlotte Shoup Olsen, Ph.D., CFLE, Especialista de la Extensión, *Pasos de Avance Para Familias Reconstituidas, Lección 2: Construyendo una fuerte relación entre la pareja*, Universidad Estatal de Kansas, octubre de 2014.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y el Servicio de Extensión Cooperativo

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador. Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendada. Universidad del Estado de Kansas, el condado de los Concilios de Extensión, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Cooperante, John D. Floros, Director.
MF2238BS

October 2014