



## ***Cómo Cuidarte Durante El Embarazo***

El embarazo puede ser la mejor experiencia de tu vida. También puede ser un tiempo de estrés. Cada embarazo puede ser diferente. No bases lo que pasa en un embarazo en experiencias pasadas.



### **Vocabulario**

- Cuidado prenatal
- Historial médico
- Presión arterial (BP)
- Examen pélvico

S  
E  
R  
  
P  
A  
D  
R  
E  
S

### **Cuidado médico**

El cuidado prenatal se refiere al cuidado médico para las mujeres durante un embarazo. El cuidado prenatal ayuda a encontrar y a resolver problemas tempranos. Este cuidado puede incluir alimentarse bien, hacer ejercicio, tomar vitaminas y visitar al médico regularmente. El cuidado prenatal reduce el riesgo de muerte de madres y bebés. También reduce los defectos de nacimiento, poco peso al nacer y otros problemas de los recién nacidos

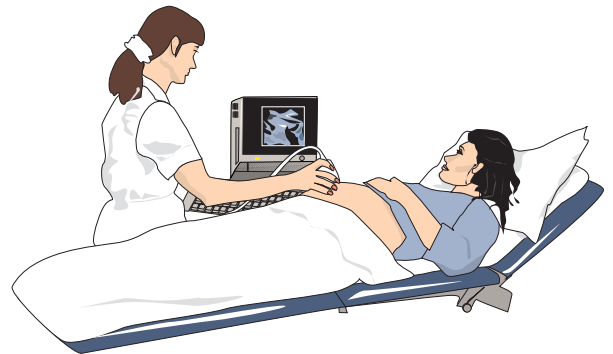


### **Examen físico**

Es importante hacer la primera cita o ir a una clínica tan pronto como creas que estás embarazada. Si empiezas con el cuidado prenatal temprano, le das a tu bebé una mejor oportunidad de ser sano.

Un examen físico incluye:

- Obtener tu historial médico
- Tomar la presión arterial
- Comprobar tu altura y peso
- Hacer un examen pélvico
- Comprobar el latido del corazón del bebé
- Hacer exámenes de sangre y orina



### **Ayuda financiera**

Muchas agencias ofrecen servicios para ayudar a las mujeres embarazadas con los costos de tener un bebé.

*Mujeres, Bebés y Niños (WIC- Women, Infants and Children)* da comida, cuidado médico y educación a mujeres que estén embarazadas o acaban de tener un bebé. También ayudan a recién nacidos y niños hasta los cinco años.



*Departamento de Servicios Sociales y de Salud:* El Departamento de Servicios Sociales y de Salud ayuda a la gente a obtener cuidados médicos y otros servicios de apoyo.

*Clínica Médica de Trabajadores de Granjas (Farmworkers Medical Clinic):* Muchas comunidades con agricultores tienen una clínica para ellos. Estas clínicas ayudan a quien lo necesite aunque no pueda pagar. Si no tienes seguro médico, pagas lo que puedes. Algunas de las personas que trabajan en estas clínicas hablan inglés y español.

### **Emociones durante el embarazo**

El embarazo puede provocar cambios emocionales y físicos. En esta etapa puede ser difícil controlar tus sentimientos. Es importante recordar hablar de esto con el proveedor de los cuidados. Puedes hablar de tus preocupaciones, tus miedos o aquello que sea importante para ti. Cualquier pregunta que tengas es importante. No tengas miedo de preguntar a tu médico o a quien atiende tu salud.



---

### **Vocabulario & Definiciones**

---

<b>Cuidado prenatal:</b>	el cuidado médico para las mujeres antes y durante el embarazo.
<b>Historial médico:</b>	información que un médico junta al hacer preguntas al paciente o a alguien que conoce a la persona. El doctor usa esta información para hacer un diagnóstico.
<b>Presión arterial:</b>	la presión que la sangre hace contra las paredes de los vasos sanguíneos. Es un número importante en la salud de una persona.
<b>Examen pélvico:</b>	un examen físico de los órganos femeninos.

## Cómo Cuidarte Durante El Embarazo

### Plan de la lección

**Propósito de la lección:** Reconocer la importancia de un cuidado médico temprano

**Pregunta esencial:** ¿Por qué es importante buscar cuidado prenatal temprano en el embarazo?

**Metas:**

- Los estudiantes serán capaces de discutir la importancia del cuidado médico
- Los estudiantes harán un cartel o un folleto con el mensaje de la importancia del cuidado prenatal temprano
- Los estudiantes identificarán agencias locales que les puedan ayudar a buscar cuidado prenatal

**Instrucción diferenciada:**

- Todos los materiales del estudiante serán bilingües
- Los estudiantes recibirán instrucciones verbales y por escrito
- Los estudiantes verán un folleto de ejemplo del producto a producir
- Los estudiantes se irán con su proyecto terminado (folleto), una lista de agencias locales y dos hojas informativas

Materiales necesarios		
Elementos	Actividades	Notas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón y gis, o pintarrón blanco y marcadores</li> <li>• Papel para el cartel o papel de tamaño legal (para el folleto)</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Barras de pegamento</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Revista de salud y/o revistas de embarazo</li> <li>• Folletos sobre cuidado prenatal</li> <li>• Folletos de ejemplo</li> <li>• Lista de agencias locales (WIC, DSHS y Clínica para trabajadores de granjas), si existen en la zona</li> </ul>		
<b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir el tema. Tiempo: 5 minutos</li> <li>• Distribuir la Pre-Evaluación. Tiempo: 5-8 minutos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “¿Por qué crees que es importante recibir cuidado médico durante el embarazo?”</li> <li>2. Escribir las respuestas individuales en el pintarrón.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir que los estudiantes terminen la evaluación.</li> <li>• Pedir voluntarios para compartir algunas respuestas.</li> <li>• Los estudiantes se quedarán con sus evaluaciones.</li> </ul>
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribuir y leer la lección del estudiante, “Cómo Cuidarte Durante El Embarazo juntos”. Tiempo: 15 minutos</li> <li>• Los estudiantes pueden elegir hacer un cartel o un folleto (el maestro puede decidir si ofrecer solo una elección) Tiempo: 15 minutos</li> <li>• Presentación Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El maestro explicará las palabras que aparezcan en negrilla.</li> <li>• El maestro pedirá que los estudiantes trabajen en parejas, distribuirá materiales, y entregará las instrucciones.</li> <li>• El maestro explicará qué harán los estudiantes y mostrará un ejemplo usando el papel del cartel y/o del folleto.</li> <li>• El producto final mostrará la importancia del cuidado médico prenatal temprano en el embarazo</li> </ul>
<b>Comprobación del concepto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer Post- Evaluación Tiempo: 5-10 minutos</li> <li>• Hojas de información Tiempo: 5 minutos</li> </ul>	

Actividad

---

**Actividad**

**Propósito:** Crear un cartel/folleto con el mensaje de la importancia del cuidado médico temprano para las mujeres embarazadas

**Tiempo:** 15 – 20 minutos

**A los estudiantes, en parejas, se les da todo el material necesario.**

1. Explicar a los estudiantes que van a crear un cartel/folleto.
2. En su cartel/folleto, cortarán fotos de revistas y crearán un mensaje que:
  - muestre la importancia del cuidado médico temprano para mujeres embarazadas
  - nombre y muestre la información de contacto de al menos dos agencias locales que ofrecen servicios a mujeres embarazadas.
3. En parejas, los estudiantes presentarán sus carteles/folletos a la clase.



1. ¿Por qué es importante el cuidado médico temprano en el embarazo?

---

---

---

---

---

2. ¿Por qué el historial médico de la madre es una parte importante del examen físico?

---

---

---

---

---

3. ¿Qué agencia proporciona alimentos, referencias para cuidados de salud y educación de nutrición para mujeres embarazadas de bajos ingresos?

---

---

---

---

---



1. ¿Por qué es importante el cuidado médico temprano en el embarazo?

---

---

---

---

---

2. ¿Por qué el historial médico de la madre es una parte importante del examen físico?

---

---

---

---

---

3. ¿Qué agencia proporciona alimentos, referencias para cuidados de salud y educación de nutrición para mujeres embarazadas de bajos ingresos?

---

---

---

---

---