

La gran espera: signos y síntomas del embarazo

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del 8º grado los alumnos podrán:

PR.8.CC.5 – Describir los signos y síntomas de un embarazo.

PR.8.CC.6 – Identificar las prácticas prenatales que pueden contribuir a un embarazo saludable.

GRADO META: Grado 7
Lección 4

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Hoja de Trabajo: “Síntomas Tempranos del Embarazo” - una por cada dos alumnos
- PowerPoint: “Síntomas del Embarazo”
- Proyector LCD y pantalla
- Computadora portátil o de escritorio con PowerPoint instalado
- Guía para el Maestro: “Síntomas Tempranos del Embarazo”
- Tarjetas de índice – una por alumno
- Caja de zapatos con una ranura lo suficientemente grande para que los alumnos puedan introducir sus tarjetas (caja para preguntas anónimas)
- Tarea: “¿Cómo se Siente Estar Embarazada?” una por alumno
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Nombrar al menos tres síntomas comunes del embarazo. [Conocimiento]
2. Enumerar al menos dos cosas que puede hacer una persona cuando descubre que está embarazada, para promover un embarazo saludable. [Conocimiento]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Explique que va a estar hablando acerca de los signos y síntomas tempranos del embarazo. Dígalos que, para comenzar, tendrán que trabajar en parejas esta actividad.

Divida a la clase en parejas. Dígalos que van a recibir un juego de dibujos que representan varios signos de que una persona podría estar embarazada. Explíqueles que deberán combinar cada dibujo con la lista de síntomas al pie. Hágales saber que tienen 10 minutos para combinar los síntomas con los dibujos. (5 minutos)

PASO 2: Luego de 10 minutos, pase el PowerPoint con las imágenes individuales de cada dibujo, y pídale a los alumnos que proporcionen las respuestas que se les hayan ocurrido. Con cada diapositiva, proporcione información tal como se describe en la Guía para el Maestro. (20 minutos)

PASO 3: Dígalos a los alumnos: “una vez que la persona confirma que está embarazada, necesita decidir si van a tener al bebé y cómo va a convertirse en padre; tener el bebé y dejar que alguien lo adopte; o terminar el embarazo (en su etapa más temprana). Las dos segundas opciones están disponibles por una serie de razones, incluyendo que la persona embarazada puede sentir que no podrá cuidar a un bebé debido a su edad o a las circunstancias de su vida”.

La gran espera: signos y síntomas del embarazo

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

Diga: “si una persona decide llevar el embarazo por los nueve meses, necesita trabajar para mantener tanto al feto como a ella misma saludable durante esos nueve meses. Un ‘feto’ es el nombre que se le da a un bebé que está creciendo adentro del útero de una persona. El trabajo para mantener saludable al feto y a la persona embarazada es parte de lo que se llama ‘cuidados prenatales’. ‘Pre’ significa ‘antes’, y ‘natal’ se refiere al ‘nacimiento’. Así que ‘prenatal’ se refiere a todas las cosas que una persona embarazada necesita hacer para mantenerse saludable tanto ella como el feto”.

Pídales a los alumnos que piensen en algunos ejemplos de cosas que una persona embarazada debería y no debería hacer cuando descubre que está embarazada. Escriba las respuestas sobre la pizarra, sondeando las siguientes respuestas:

- Dormir bastante
- Ejercitarse
- Reducir su estrés (el ejercicio ayuda con eso)
- Tomar vitaminas
- Comer saludable
- Dejar de fumar
- No tomar bebidas alcohólicas
- Reducir la cantidad de cafeína que consume

(10 minutos)

PASO 4: Dígale a la clase que hoy recibieron mucha información, pero que aún hay mucho más sobre el embarazo de lo que discutieron en esta clase. Distribúyale una tarjeta de índice a cada alumno y pídales que escriban cualquier pregunta que aun tengan sobre el embarazo que no haya sido contestada hoy. Dígales que si alguien no tiene una pregunta, que entonces escriba sobre su tarjeta de índice “No tengo una pregunta”, para que todos escriban algo.

Pídales a los alumnos que coloquen sus tarjetas de índice dentro de la caja de preguntas anónimas cuando salgan del aula. A medida que entregan sus tarjetas, asegúrese de entregarle a cada uno su hoja de tarea.

Nota para el maestro: *Asegúrese de asignar un poco de tiempo en la próxima sesión de clases para contestar las preguntas. Si algunas no están relacionadas con el embarazo, siéntase en la libertad de dejarlas en espera hasta que aborden esos temas en clase. Solo asegúrese de decirles a los alumnos que eso es lo que está planificando hacer, para que no piensen que sus preguntas fueron ignoradas.* (5 minutos)

La gran espera: signos y síntomas del embarazo

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

Ambas actividades realizadas en clase servirán para evaluar los dos objetivos de aprendizaje. Además, la tarea asignada está diseñada para reforzar el contenido de la lección, a la vez que la concretiza con experiencias de la vida real.

TAREA:

Los alumnos realizarán una entrevista con alguien en sus vidas que haya estado embarazada.

***Nota para el maestro:** Aunque hay instrucciones para los padres o cuidadores en la hoja de tarea, tal vez quiera considerar enviarles un correo electrónico a casa para asegurarse de que tengan un poco de orientación acerca de quién sería una persona idónea para entrevistar. Un miembro de familia o amistad familiar que haya perdido un embarazo, o haya tenido un embarazo muy difícil no sería un buen candidato para esta entrevista, que está diseñada para reforzar el contenido de la lección.*

Síntomas del Embarazo

Guía para el Maestro

Instrucciones: Use esta guía para compartir información con los alumnos acerca de los signos y síntomas del embarazo luego de que hayan completado el juego de combinar los dibujos con los síntomas.

Falta de aliento: Muchas cosas pueden causar, en ocasiones, la falta de aliento. Cuando una persona está embarazada a veces puede sentir que es más difícil hacer cosas que antes podía hacer sin sentirse corta de aliento. Un ejemplo es subir las escaleras.

Pechos hinchados o sensibles: Una razón por la cual puede ser difícil que una persona no distinga que está embarazada, es que estos síntomas imitan los síntomas de una menstruación. Igual que durante una menstruación, los pechos de la persona pueden hincharse ligeramente o ser sensibles al tacto, y no sensibles en el buen sentido, sino más bien un poco dolorosos. Los pechos continuarán creciendo en tamaño durante el embarazo a medida que se preparan para producir leche para amamantar al infante luego de que nazca.

Cansancio: Similar a sentirse cortas de aliento, las personas embarazadas a menudo encuentran que se sienten cansadas más fácilmente y más a menudo.

Náuseas y deseos de vomitar: Muchas personas han oído hablar sobre el “malestar matutino”, en el cual las personas embarazadas se despiertan sintiéndose mareadas y hasta vomitando. A veces, esto sucede únicamente durante la primera etapa del embarazo; ¡otras personas lo pueden padecer durante los nueve meses!

Orinar con mayor frecuencia: Una vez que la persona está embarazada comienza a orinar los alimentos y líquidos que consume, así como los alimentos y líquidos del feto en desarrollo. “Feto” es el nombre que se le da a un bebé hasta que nace.

Defecar con menor frecuencia: A medida que incrementan los viajes al baño para orinar, las personas podrían comenzar a tener mayor dificultad para evacuar los intestinos durante el embarazo. Esto está relacionado con las hormonas en el cuerpo y, más adelante, con el feto en crecimiento que hace presión sobre varios órganos adentro del cuerpo.

Dolores de cabeza: Por lo general son menores, y usualmente durante el primer trimestre. La causa de los dolores de cabeza depende de la persona, pero puede ser por no dormir bien, sentirse cansada, tener hambre, etc. Muchas personas embarazadas nunca los experimentan.

Dolor de espalda baja y calambres: Este es otro síntoma que puede hacer que la persona piense que va a tener su menstruación, en lugar de estar embarazada. Los calambres son comunes a medida que el cuerpo se ajusta al feto en crecimiento. El feto crece adentro del útero; el bebé no crece en el estómago.

Antojos extraños: Algunas personas pueden tener la sensación de que tal vez están embarazadas cuando comienzan a tener antojos—o cuando REALMENTE quieren comer algo—, como alimentos que típicamente no se comen juntos, o cosas que nunca han comido antes. Por ejemplo, alguien que antes nunca comía carne de repente comienza a tener antojo de comerse una hamburguesa.

Síntomas del Embarazo

Guía para el Maestro

Aversiones extrañas a ciertos alimentos: Lo opuesto a lo anterior, pueden haber algunos alimentos que a la persona embarazada siempre le gustaron, pero que ahora repentinamente no solo los dejan de comer, sino que hasta le causan repugnancia. Esto podría deberse a la textura, la apariencia, el sabor o el olor de esos alimentos.

Un sentido más agudo del olfato: Hablando del sentido del olfato, a algunas personas embarazadas se les agudiza mucho el sentido del olfato. Podrían ser más sensibles a los olores negativos, como a la basura, o aún a olores típicamente positivos, como al perfume o a la colonia.

Cambios de humor: Tal vez recuerden que hablamos sobre los cambios de humor a medida que se pasa por la pubertad debido a que los niveles de hormonas suben y bajan. Lo mismo ocurre durante el embarazo. Algunas personas se sienten muy emocionales sin ninguna razón aparente.

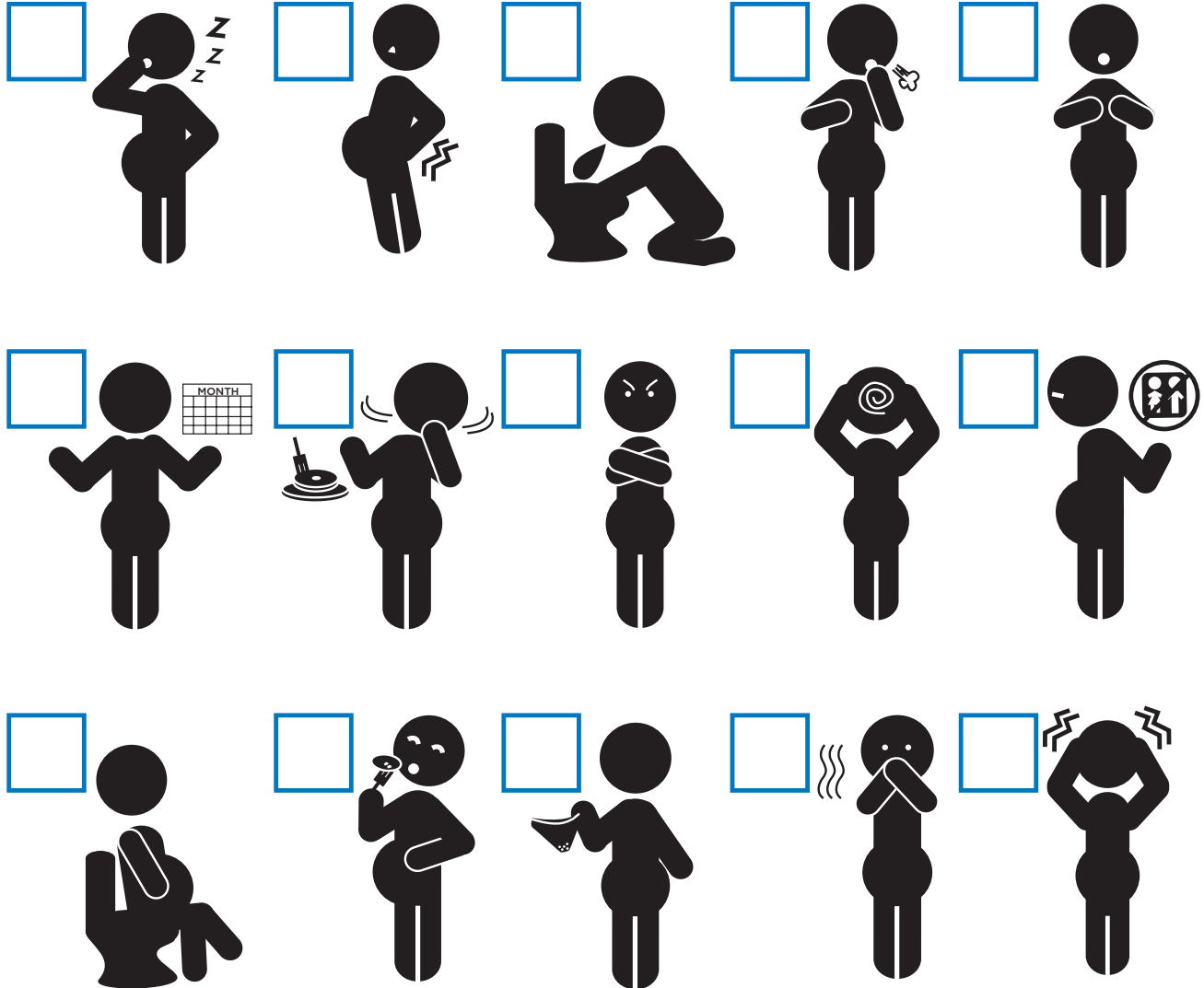
Mareos: Muchas personas no sienten mareos, pero un ligero mareo es común, particularmente al principio.

Manchado ligero: Es muy común que alguien experimente un manchado ligero cuando está embarazada. “Mancha ligera” significa que podrían notar un poco de sangre en su ropa interior o sobre el papel de baño cuando usan el inodoro. Algunas personas equivocadamente piensan que esto significa que están a punto de menstruar o que tienen una menstruación ligera, pero las manchas ligeras pueden ser un signo de embarazo.

Falta de menstruación: Este es, tal vez, el signo más común del embarazo. Las personas que no menstrúan cuando les toca a menudo toman eso como un signo para llevarse a casa una prueba casera de embarazo, o para ir a la oficina del médico o a una clínica para que les hagan la prueba. Cuando las personas son más jóvenes sus menstruaciones a menudo son menos regulares, así que es importante que esa persona a la que no le vino la menstruación también se haga un examen. Por otro lado, si nunca han tenido sexo vaginal, es imposible que queden embarazadas.

Hoja de Trabajo: "Síntomas Tempranos del Embarazo"

Nombre: _____



1 - FALTA DE ALIENTO

2 - PECHOS HINCHADOS O SENSIBLES

3 - CANSANCIO

4 - NÁUSEAS Y DESEOS DE VOMITAR

5 - ORINAR CON MAYOR FRECUENCIA

6 - DEFECAR CON MENOR FRECUENCIA

7 - DOLORES DE CABEZA

8 - DOLOR DE ESPALDA BAJA
Y CALAMBRES

9 - ANTOJOS EXTRAÑOS

10 - AVERSIONES EXTRAÑAS A
CIERTOS ALIMENTOS

11 - CAMBIOS DE HUMOR

12 - SENTIDO MÁS AGUDO DEL OLFATO

13 - MAREOS

14 - MANCHADO LIGERO

Tarea: “¿Cómo se Siente Estar Embarazada?”

Nombre: _____

Padre o cuidador: *Por favor, ayude a su hijo a identificar a alguien, ya sea en su familia o alguna amistad suficientemente cercana, que haya experimentado un embarazo, haya dado a luz y se haya convertido en padre. Por favor, asegúrese de escoger a alguien para quien el embarazo haya sido una experiencia positiva, para que el enfoque de la tarea sea sobre la experiencia de estar embarazada.*

Persona a la que entrevistaste (primer nombre y relación, como por ejemplo “mi tía Denise”):

Preguntas de la entrevista:

¿Qué le hizo pensar que estaba embarazada? _____

¿Cómo lo supo con certeza? _____

¿Cómo se sintió cuando le dijeron que sí lo estaba? _____

¿Su cuerpo se sintió distinto durante los primeros meses del embarazo? Si la respuesta es positiva, ¿de qué forma?

¿Qué fue lo más genial de cómo cambió su cuerpo durante el embarazo?

¿Qué fue lo que no le gustó de estar embarazada? _____

¿Qué fue lo mejor de estar embarazada? _____

Firma de la persona entrevistada: _____