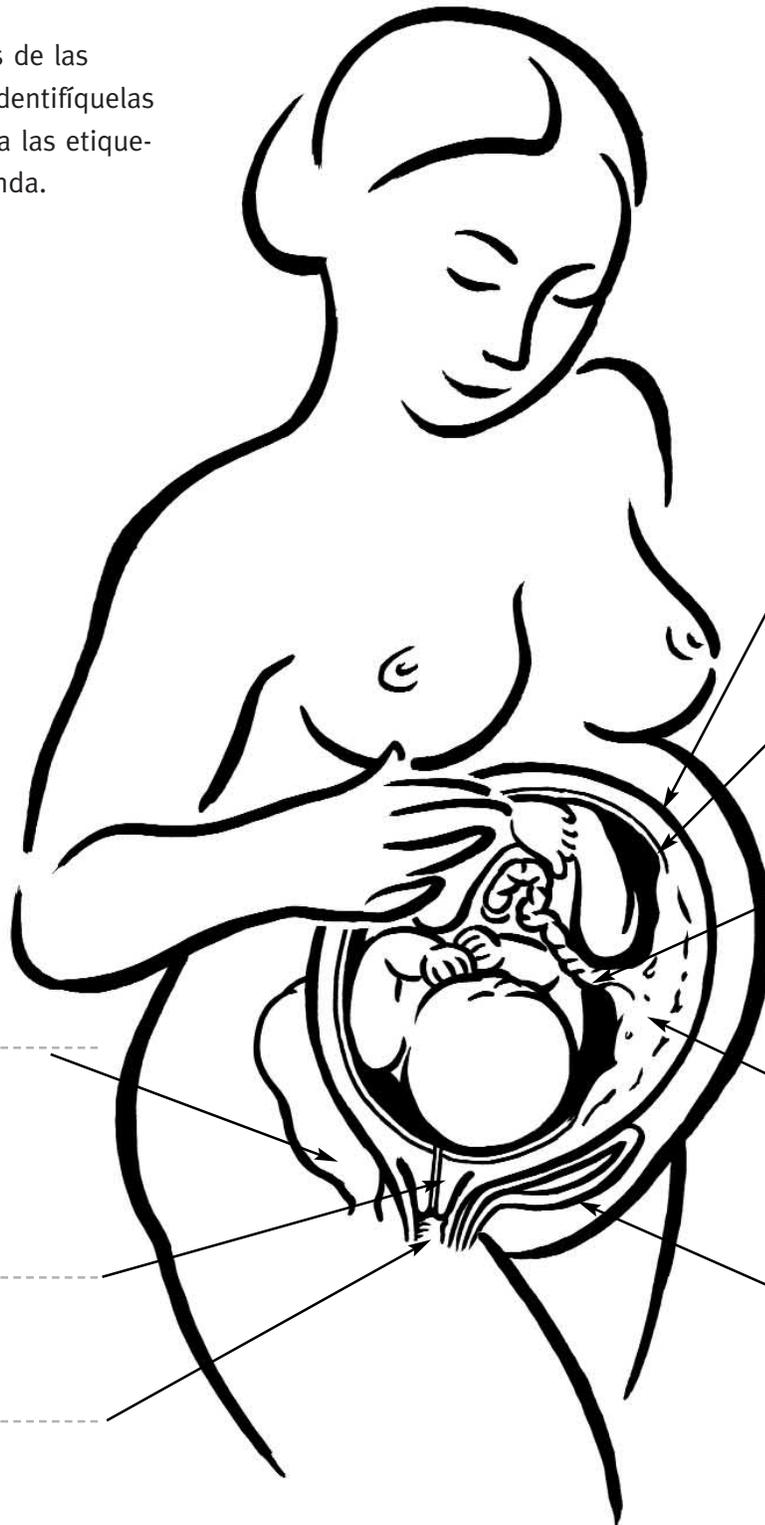


Vocabulario de las partes del cuerpo

ACTIVIDAD 2



Recorte las palabras de las partes del cuerpo, identifíquelas en el dibujo y ponga las etiquetas donde corresponda.



rectum recto	uterus útero	vagina vagina	amniotic sac saco amniótico
cord cordón umbilical	bladder vejiga	placenta placenta	cervix cuello del útero

Querida María

ACTIVIDAD 4



Recorte esta página en tiras. Meta todas las preguntas en un sombrero. En grupo o en parejas, elijan una pregunta y digan la respuesta en voz alta o escribiéndola. Para adivinar la respuesta, piense en sus propias experiencias y en **Hola Bebé**. En la tira de Querida María que está en blanco, escriba una pregunta para que el grupo la conteste.



Querida María,

Tengo 5 meses de embarazo. ¡El embarazo me hace sentir mucho calor! ¡Y solo estamos en febrero! Quiero tener sexo a todas horas, pero mi pareja no quiere lastimar al bebé. ¿Podemos hacerlo?

Querida María,

He engordado 50 libras y estoy en mi sexto mes. ¿Cuánto más peso es aceptable y cómo puedo dejar de engordar? Y también, ¿cómo pierdo peso después de tener el bebé?

Querida María,

A veces me siento un poco triste o preocupada por el nuevo bebé. ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Querida María,

El padre de mi bebé no comprende que siento dolor al tener sexo. Me obliga a tener sexo aunque yo no quiera. A veces, como tengo mucha sequedad, hasta sangro un poco después. ¿Qué hago?

Querida María,

No puedo ir al baño. Bueno, sí, orino todo el tiempo, quiero decir lo otro. ¿Hay algo que me pueda ayudar?

Querida María,

No me molesta tener sexo, pero creo que si tengo un orgasmo, empezará el parto. Si eso pasa, ¿qué tengo que hacer? Mi pareja se enoja mucho cuando le digo que pare.

Querida María,

¿Por qué están tan ENORMES mis pechos? ¿Volverán a su tamaño normal?

Querida María,

Esas vitaminas que me dieron en la clínica me dan arcadas. ¿Tengo que tomarlas?

Querida María,

Tengo unas cosas como arañitas de color púrpura en las piernas. ¿Qué son? ¿Quieren decir que voy a tener una niña?

Querida María,

¿Por qué todo el mundo platica y platica sobre las visitas post parto? ¿En qué consisten? ¿Por qué tengo que hacerlas? ¿Debería traer al bebé conmigo?

Querida María,

Alimentación adecuada **ACTIVIDAD 5**



Haga una lista de todas las cosas que ha comido desde ayer en la mañana.

Mire la lista de alimentos que ha comido desde ayer. Ponga cada alimento en la columna correcta. Puede hacerlo en voz alta si no quiere escribirlo.

CEREALES	FRUTAS	VEGETALES	LECHE, YOGUR Y QUESO	CARNE Y FRIJOLES

Haga una lista de todos los alimentos que no encajan en ninguna parte de esta lista. Junto con su grupo, piense en estrategias para sustituir los alimentos que le encanta comer por otros alimentos que son saludables para usted y su bebé.

Revise los consejos para una alimentación saludable que aparecen en la página 240 de Hola Bebé.

Bebé sano

ACTIVIDAD 6



Utilizando revistas, marcadores, tijeras y cinta adhesiva o pegamento, construya un bebé sano cortando y pegando en la página fotografías o nombres de alimentos saludables.



Etiquetas de alimentos

ACTIVIDAD 7



¿Con cuál cereal quiere alimentarse y alimentar a su bebé? ¿Por qué? Haga un círculo alrededor del cereal que incluiría en su lista de la compra.

Nutrition Facts			
Serving Size		1 Cup (30g/1.1 oz.)	
Servings Per Container		About 12	
		Cereal with 1/2 Cup Vitamins A&D Fat Free Milk	
Amount Per Serving	Cereal	Fat Free Milk	
Calories	120	160	
Calories from Fat	10	10	
% Daily Value**			
Total Fat 1g*	2%	2%	
Saturated Fat 0.5g	3%	3%	
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%	0%	
Sodium 110mg	5%	8%	
Potassium 25mg	1%	7%	
Total Carbohydrate 27g	9%	11%	
Dietary Fiber less than 1g	1%	1%	
Sugars 16g			
Other Carbohydrate 11g			
Protein 1g			
Vitamin A	10%	15%	
Vitamin C	25%	25%	
Calcium	0%	15%	
Iron	25%	25%	
Vitamin D	10%	25%	
Thiamin	25%	30%	
Riboflavin	25%	35%	
Niacin	25%	25%	
Vitamin B ₆	25%	25%	
Folic Acid	25%	25%	
Vitamin B ₁₂	25%	35%	
Zinc	10%	15%	
* Amount in cereal. One half cup of fat free milk contributes an additional 40 calories, 65mg sodium, 6g total carbohydrates (6g sugars), and 4g protein.			
** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

Nutrition Facts			
Serving Size		3/4 cup (30g)	
Servings Per Container		about 11	
		Whole Grain Total	with 1/2 cup skim milk
Amount Per Serving			
Calories		100	140
Calories from Fat		5	10
% Daily Value**			
Total Fat 0.5g*		1%	1%
Saturated Fat 0g		0%	0%
Trans Fat 0g			
Polyunsaturated Fat 0g			
Monounsaturated Fat 0g			
Cholesterol 0mg		0%	1%
Sodium 190mg		8%	11%
Potassium 90mg		3%	8%
Total Carbohydrate 23g		8%	10%
Dietary Fiber 3g		10%	10%
Sugars 5g			
Other Carbohydrate 15g			
Protein 2g			
Vitamin A		10%	15%
Vitamin C		100%	100%
Calcium		100%	110%
Iron		100%	100%
Vitamin D		10%	25%
Vitamin E		100%	100%
Thiamin		100%	100%
Riboflavin		100%	110%
Niacin		100%	100%
Vitamin B ₆		100%	100%
Folic Acid		100%	100%
Vitamin B ₁₂		100%	110%
Pantothenic Acid		100%	100%
Phosphorus		8%	20%
Magnesium		6%	10%
Zinc		100%	100%
Copper		4%	4%
* Amount in cereal. A serving of cereal plus skim milk provides 1g total fat, less than 5mg cholesterol, 260mg sodium, 290mg potassium, 29g total carbohydrate (11g sugars) and 7g protein.			
** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Lactancia: ¿verdadero o falso?

ACTIVIDAD 9



Marque las frases verdaderas con una **V** y las falsas con una **F**:

- V** **F** Amamantar a su bebé es mejor si usted está sana.
- V** **F** No puede amamantar al bebé si sus pechos son pequeños.
- V** **F** Los bebés que reciben leche materna se enferman con menos frecuencia.
- V** **F** La fórmula infantil cuesta más dinero que la leche materna.
- V** **F** Un bebé sólo tomará un biberón que contenga fórmula infantil.
- V** **F** La probabilidad de que su bebé tenga sobrepeso es menor si toma leche materna.
- V** **F** El virus VIH se transmite a través de la leche materna.
- V** **F** Puede comer o beber cualquier cosa mientras esté amamantando al bebé.
- V** **F** La probabilidad de que su bebé tenga alergias es menor si toma leche materna.
- V** **F** Debe tener pezones grandes para poder amamantar.
- V** **F** Amamantar produce sentimientos agradables—una vez que usted y su bebé aprendan a hacerlo correctamente—y es una manera especial de compartir su amor.
- V** **F** Amamantar hace que sea más difícil perder el peso ganado durante el embarazo. No puede usar al mismo tiempo leche materna y fórmula infantil.
- V** **F** La leche materna tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer.
- V** **F** Usted puede obtener la asistencia de un tutor de lactancia en el hospital o en casa.

Utilizando la información verdadera incluida anteriormente, ¿qué le parecería compartir con un familiar o amigo su decisión de amamantar o no amamantar al bebé?

Mi Formulario (My Form) ACTIVIDAD 13

NOMBRE (FIRST NAME):

APELLIDO (LAST NAME):

INICIAL DE SEGUNDO NOMBRE:
(MIDDLE INITIAL (MI)):

FECHA DE NACIMIENTO (DATE OF BIRTH (DOB)):

IDIOMA PRINCIPAL (PRIMARY LANGUAGE):

APELLIDO DE SOLTERA (MAIDEN NAME):

ESTADO CIVIL (MARITAL STATUS):

NÚMERO DE TELÉFONO (TELEPHONE NUMBER):

DIRECCIÓN (ADDRESS):

NÚMERO DE APARTAMENTO:
(APARTMENT NUMBER (APT #)):

CIUDAD (CITY):

ESTADO (STATE):

CÓDIGO POSTAL (ZIP):

NÚMERO DE SEGURO SOCIAL (SOCIAL SECURITY NUMBER (SSN)):

ESTADO LEGAL (CITIZENSHIP STATUS):

RAZA:

RAZA/DE ORIGEN: A= Asiático B= Africano americano H= Hispano P= Nativo Hawaiano o Isleño del Pacífico W= Blanco
(RACE: A= Asian B= Black or African American H= Hispanic P= Native Hawaiian or Pacific Islander W= White)

RELIGIÓN (RELIGION):

EL ÚLTIMO PERÍODO MENSTRUAL:
(LAST MENSTRUAL PERIOD):

FECHA DE PARTO:
(DUE DATE):

Notas:
(Notes):

Información del seguro médico (Insurance Information)

NOMBRE DEL SEGURO (INSURANCE NAME (HMO)):

NÚMERO DE LA POLIZA:
(POLICY NUMBER):

NÚMERO DE TELÉFONO:
(TELEPHONE NUMBER):

Acerca de otros Miembros de la Familia (About Other Family Members)

NOMBRE DEL PADRE DEL BEBÉ (NAME OF BABY'S FATHER):

Nombres y edades de otros niños (Names and ages of other children):

NOMBRE (NAME):

FECHA DE NACIMIENTO:
(DATE OF BIRTH (DOB)):

NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL (SOCIAL SECURITY NUMBER (SSN)):

NOMBRE (NAME):

FECHA DE NACIMIENTO:
(DATE OF BIRTH (DOB)):

NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL (SOCIAL SECURITY NUMBER (SSN)):

NOMBRE (NAME):

FECHA DE NACIMIENTO:
(DATE OF BIRTH (DOB)):

NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL (SOCIAL SECURITY NUMBER (SSN)):



¡Usted decide!

ACTIVIDAD 14



Lea cada síntoma en la columna de la derecha. Si es un síntoma real de que ha comenzado el trabajo de parto, marque con una tilde en la columna de **¡Ya está! Voy a llamar**. Si no es una señal de que ha comenzado el trabajo de parto, marque **Está bien esperar**.

¡Ya está! Voy a llamar	Está bien esperar	Síntoma
_____	_____	Las contracciones son débiles.
_____	_____	El flujo vaginal es rojo o rosado.
_____	_____	Se siente irritada.
_____	_____	Las contracciones son más fuertes cuando camina.
_____	_____	Las contracciones se producen cada 5 a 10 minutos; son más frecuentes a medida que pasa el tiempo.
_____	_____	Siente dolor en el vientre solamente.
_____	_____	Se siente agitada.
_____	_____	De pronto, se siente muy cansada o con mucha energía.
_____	_____	El dolor que siente en la parte inferior de su espalda se extiende a la parte inferior del vientre.
_____	_____	Tiene un flujo vaginal marrón.
_____	_____	Se rompe su fuente.
_____	_____	No puede esperar más para abrazar a la personita que lleva dentro.
_____	_____	Se produce una mancha entre verde y marrón cuando se rompe su fuente.
_____	_____	Esta sangrando y la sangre es de un rojo brillante.
_____	_____	Se rompe su fuente, pero le faltan más de 3 semanas para el parto.

Vocabulario sobre el parto y el alumbramiento

ACTIVIDAD 16



Leeremos estas frases todas juntas. Después buscaremos la palabra de la lista que encaja en cada espacio en blanco. Y escribiremos la palabra que falta en el espacio correspondiente.

- 1 El _____ es la matriz. Es el “hogar” de su bebé hasta que nace.

- 2 Las _____ se llaman a veces contracciones “de práctica”.

- 3 El tercio inferior de su útero que permanece cerrado hasta que empieza el parto, y entonces se abre como si fuera una boca para que pueda salir el bebé, es el _____.

- 4 Una _____ se produce cuando el bebé no puede nacer a través de la vagina y el médico abre el vientre para sacar al bebé del útero.

- 5 El líquido que mantiene a su bebé seguro y caliente en el interior del vientre se llama _____.

- 6 Las _____ ayudan a empujar a su bebé fuera del útero durante el parto y el alumbramiento.

- 7 Una _____ bloquea el dolor del parto, pero le permite estar despierta durante el alumbramiento de su bebé.

- 8 El cuello del útero se _____ cuando se abre para permitir que nazca el bebé.

- 9 Una _____ es un corte que se hace para que el bebé quepa a través de la vagina.

- 10 El _____ bloquea la entrada del cuello del útero. Esto protege al bebé contra las infecciones. A menudo se expulsa cuando empieza el parto.

- 11 El _____ es el sistema que mantiene al bebé con vida. Crece durante el embarazo y cubre las paredes del útero para proporcionar al bebé oxígeno y alimento. Se expulsa después de alumbrar al bebé.

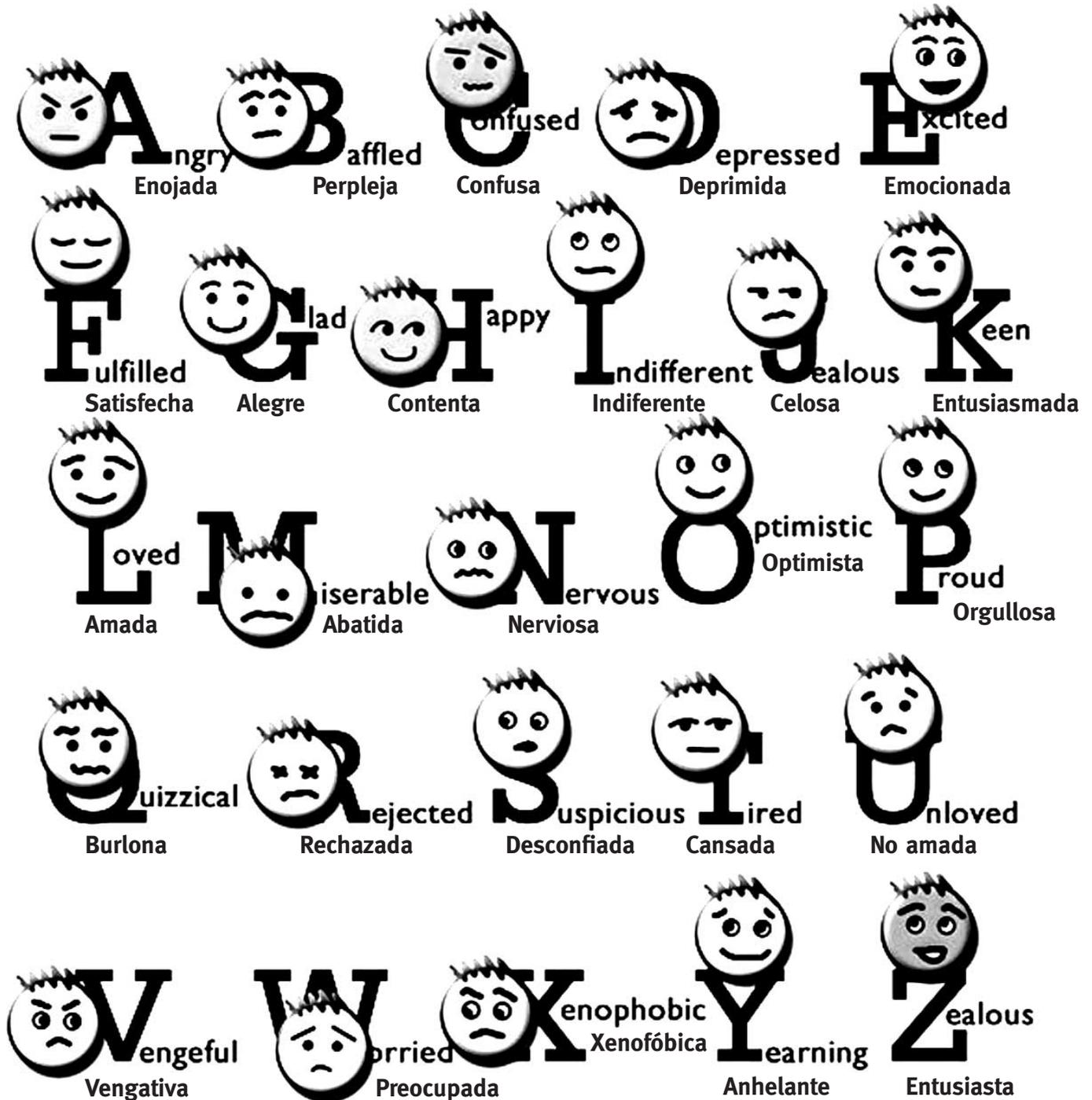
contractions contracciones	uterus útero	cervix cuello del útero	placenta placenta
amniotic fluid líquido amniótico	cesarean section cesáreaan section	epidural epidural	episiotomy episiotomía
mucus plug tapón mucoso	dilates dilata	Braxton-Hicks contracciones de Braxton-Hicks	

Pictograma sobre sentimientos



ACTIVIDAD 21

Haga un círculo alrededor de los sentimientos que está experimentando. Utilizando un lapicero de otro color (o en una copia adicional de esta hoja informativa), haga un círculo alrededor de los sentimientos que cree que puede estar experimentando su pareja.



Todo queda en familia

ACTIVIDAD 21



Trabaje con una compañera. Usted hace el papel de usted misma. Haga que su compañera realice el papel que se describe en el siguiente párrafo.

1 Su madre le dice que ponga a dormir a la bebita con el estómago hacia abajo. Su pediatra le dijo que la ponga boca arriba. La bebita no está durmiendo bien.

Dígale "no" a su madre.

2 Su suegra le dice que tiene que ponerle más atención a su hijo (padre del bebé) y, para variar, dejar al bebé a un lado. Los hombres tienen sus necesidades. Es mala suerte que no la esté ayudando. Pero ésta es una tarea de las mujeres.

Respóndale.

3 Su jefe la llama. Le dice que tiene que volver al trabajo el martes, o perderá el empleo. Los trabajos bien remunerados son difíciles de conseguir. Pero usted no está lista para volver al trabajo.

Pídale a su madre que la ayude.

Pídale a su jefe que le dé más tiempo.

4 Su pareja dice que 6 semanas es mucho tiempo para no tener relaciones. Ya ha tenido que esperar 3 semanas enteras hasta que nació el bebé, y quiere hacerlo AHORA.

Explíqueme cómo se siente.

Intente llegar a un acuerdo.

5 Su hermana tiene tres niños y nunca los amamantó. Piensa que usted está loca sólo por pensar en intentarlo.

Explíqueme por qué quiere amamantar a su bebé.

6 Su esposo se fuma un paquete de cigarrillos diario. El humo la hace sentirse mareada ... y sabe que hasta el humo de segunda mano es dañino para el bebé.

Dígale lo que necesita: para usted y para el bebé.

Árbol comunitario

ACTIVIDAD 21



En las líneas de puntos, escriba los nombres de las compañeras del BB Moms Club y los familiares, amigos, vecinos y profesionales de la salud a los que puede llamar para pedir ayuda y apoyo. Adjunte esta lista a su libro de **Hola Bebé** o anote los nombres y números de teléfono en su Planificador de **Hola Bebé**.

A large, stylized tree outline. The canopy is filled with six horizontal dashed lines for writing. The trunk is a simple vertical line, and the roots are several curved lines at the bottom. A dashed line is positioned above the text 'Mi nombre' in the center of the trunk.

iUsted decide!

ACTIVIDAD 14



Lea cada síntoma en la columna de la derecha. Si es un síntoma real de que ha comenzado el trabajo de parto, marque con una tilde en la columna de **iYa está! Voy a llamar**. Si no es una señal de que ha comenzado el trabajo de parto, marque **Está bien esperar**.

iYa está! Voy a llamar	Está bien esperar	Síntoma
_____	_____	Las contracciones son débiles.
_____	_____	El flujo vaginal es rojo o rosado.
_____	_____	Se siente irritada.
_____	_____	Las contracciones son más fuertes cuando camina.
_____	_____	Las contracciones se producen cada 5 a 10 minutos; son más frecuentes a medida que pasa el tiempo.
_____	_____	Siente dolor en el vientre solamente.
_____	_____	Se siente agitada.
_____	_____	De pronto, se siente muy cansada o con mucha energía.
_____	_____	El dolor que siente en la parte inferior de su espalda se extiende a la parte inferior del vientre.
_____	_____	Tiene un flujo vaginal marrón.
_____	_____	Se rompe su fuente.
_____	_____	No puede esperar más para abrazar a la personita que lleva dentro.
_____	_____	Se produce una mancha entre verde y marrón cuando se rompe su fuente.
_____	_____	Esta sangrando y la sangre es de un rojo brillante.
_____	_____	Se rompe su fuente, pero le faltan más de 3 semanas para el parto.