Vida Sana - Capítulo 10

El embarazo



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Puedo leer y comprender lecturas sobre temas de salud
- Puedo escribir una pequeña reflexión sobre lo leído
- Puedo utilizar vocabulario nuevo para hablar sobre los temas de este capítulo
- Puedo nombrar algunas necesidades de salud de las mujeres embarazadas
- Puedo describir las expectativas de los roles de género comunes
- Puedo crear y mantener una conversación sobre los temas de este capítulo

❖10.1. Antes de empezar…

¿Qué necesidades tienen las mujeres embarazadas para mantenerse sanas? En los roles de género tradicionales, ¿cómo deben actuar los hombres? ¿Cómo deben actuar las mujeres?
Escribe tus respuestas aquí… ***FROM YOUR BRAIN. DO NOT USE AI.***

❖10.2. Lectura 1 - El Embarazo

▸ Vocabulario para comprensión

Embarazo	Dolores de espalda	Citas	Tubo neural	Consejero
Fatiga	Hinchazón	Desarrollo	Médico de cabecera	Desafío
Mareos	Cuidado	Creciendo	Proporcionar	Creencias
Aumento de peso	Asistir	Hierro	El parto	Riesgo

If you don't know what these words above mean, please transcribe them, look up their meaning and write their English equivalent. If you already know the words above then go through the reading and identify five terms that are new or important to talk about this topic.

Escribe tus respuestas aquí…

▸ La importancia del cuidado médico durante el embarazo

El embarazo puede afectar la salud general de una mujer de varias maneras. Durante el embarazo, las mujeres pueden experimentar fatiga extrema y cambios hormonales significativos. Estas alteraciones pueden causar náuseas, vómitos y mareos. Además, el aumento de peso puede llevar a dolores de espalda y problemas en las articulaciones. Otro problema común es la hinchazón de pies y manos. También, algunas mujeres desarrollan diabetes gestacional o hipertensión.

El cuidado prenatal es crucial para la salud de la mujer y su bebé. Es importante asistir a todas las citas médicas programadas. Durante estas citas, el doctor monitorea el desarrollo del bebé y la salud de la madre. Se realizan ultrasonidos para asegurarse de que el bebé esté creciendo adecuadamente. También, se revisan los niveles de hierro y azúcar en la sangre de la madre. Es vital que la mujer embarazada tome vitaminas prenatales, especialmente ácido fólico, para prevenir defectos del tubo neural en el bebé.

Además de su médico de cabecera y el ginecólogo, una mujer embarazada puede necesitar ver a otros profesionales de la salud. Un nutricionista puede ayudar a crear una dieta balanceada que proporcione todos los nutrientes necesarios. Un fisioterapeuta puede asistir en el manejo de los dolores de espalda y en la preparación para el parto. También, un psicólogo o consejero puede ser útil para manejar el estrés y las emociones durante el embarazo.

Los profesionales de la salud deben considerar varios factores cuando tratan a una mujer hispana embarazada. La barrera del idioma puede ser un desafío si ella se siente más cómoda hablando español. Es esencial que los médicos hablen el idioma del paciente o tengan acceso a un intérprete. También, deben ser conscientes de las diferencias culturales en cuanto a prácticas y creencias sobre el embarazo y el parto. Por ejemplo, algunas mujeres hispanas pueden preferir ciertos alimentos o remedios tradicionales. Es importante respetar estas preferencias siempre que no pongan en riesgo la salud de la madre o del bebé.

❖10.3. Comprensión

1. Menciona tres problemas que sufren las mujeres en el embarazo
2. Menciona tres cosas que hace el doctor en las citas médica prenatales
3. ¿Cómo ayuda el nutricionista a la mujer embarazada?
4. ¿Cómo puede ayudar un psicólogo o consejero a las mujeres embarazadas?
5. ¿Qué deben hacer los profesionales médicos si solamente hablan inglés?
6. ¿Qué es importante hacer con las creencias y preferencias del paciente?

❖10.4. Reflexión

Beginners: Write five sentences expressing five things you learned. **Advanced:** Escribe de 50 a 75 palabras respondiendo lo siguiente: ¿Qué nuevas ideas o conocimientos tienes después de leer esta lectura? ¿Cambió esta lectura alguna opinión que tenías antes? ¿Qué preguntas tienes después de leer esta lectura? ¿Qué te gustaría explorar más después de haber leído esto?
Escribe tus respuestas aquí… ***FROM YOUR BRAIN. DO NOT USE AI.***

❖10.5. Lectura 2 - Nota cultural: Roles de género

▸Vocabulario para comprensión

A través	Expectativas	Enfrentarse	Debilidad	Ama de casa	Carrera
Época	Valorar	Proveedores	Animar	Fiel	Cumplir
Avance	Comportamiento	Temprana edad	Crianza	Abnegada	Falta de
Derechos	Encontrar	Mostrar	Cuidadoras	Perseguir	Equilibrar

If you don't know what these words above mean, please transcribe them, look up their meaning and write their English equivalent. If you already know the words above then go through the reading and identify five terms that are new or important to talk about this topic.

Escribe tus respuestas aquí…

▸ Los roles de género en las culturas hispanas

En las culturas hispanas los roles de género tradicionales se han mantenido relativamente rígidos a través de las épocas. Con el avance de los derechos humanos y la igualdad de género, algunas expectativas están cambiando, sin embargo, en muchas comunidades hispanas todavía se mantiene la tradición y estos valores influencian comportamientos. Es importante que los profesionales de la salud estén conscientes de algunas de las expectativas de género que pueden encontrar cuando tratan a sus pacientes.

Los hombres en las culturas hispanas pueden enfrentarse a la expectativa de ser fuertes, protectores y proveedores. En muchas familias, desde temprana edad, se les enseña a no mostrar debilidad ni vulnerabilidad. La figura del "machismo" es común, donde se espera que el hombre sea dominante y tomador de decisiones. Además, se les anima a ser valientes y asumir roles de liderazgo. Por esta visión, todavía muchos hombres no contribuyen mayormente con tareas del hogar o crianza de los niños.

Las mujeres, por otro lado, tradicionalmente tienen el rol de cuidadoras. Se espera que sean amas de casa, madres dedicadas y esposas fieles. La figura del "marianismo", que viene de la virgen María, celebra a la mujer sacrificada y abnegada y es muy común. Aunque hoy en día muchas mujeres hispanas persiguen carreras profesionales y estudios superiores, todavía enfrentan la presión de cumplir con las responsabilidades domésticas y familiares. Además, se espera que sean complacientes y mantengan la armonía en el hogar.

Estas expectativas de género pueden tener un impacto significativo en la salud de los individuos. Para los hombres, la presión de ser siempre fuertes y no mostrar emociones puede llevar a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. La falta de expresión emocional puede también resultar en problemas físicos, como hipertensión y enfermedades del corazón.

Para las mujeres, la carga de equilibrar el trabajo y las responsabilidades del hogar puede ser abrumadora. El estrés constante y la falta de tiempo para cuidarse a sí mismas pueden llevar a problemas de salud mental y física. Además, las mujeres que se sienten atrapadas en roles tradicionales pueden experimentar sentimientos de insatisfacción y baja autoestima.

❖10.6. Comprensión

1. ¿Cómo han evolucionado los roles de género en las culturas hispanas?
2. ¿Qué características deben tener los hombres en los roles tradicionales?
3. ¿Qué es el “machismo”?
4. ¿Qué características deben tener las mujeres en los roles tradicionales?
5. ¿Qué es el marianismo?
6. Menciona cuatro problemas de salud que pueden tener los hombres y las mujeres por las expectativas de género

❖10.7. Reflexión

Beginners: Write five sentences expressing five things you learned **Advanced:** Escribe de 50 a 75 palabras respondiendo lo siguiente: ¿Qué aspecto de la lectura te hizo pensar más? ¿Cómo se conecta lo leído a tu vida personal? ¿Hubo alguna situación en la lectura con la que te identificaste? ¿Qué te gustaría explorar más después de haber leído esto?
Escribe tus respuestas aquí… ***FROM YOUR BRAIN. DO NOT USE AI.***

❖10.8. ¡A trabajar!



10.8.1. Crea contenido sobre este tema en tu campo. Open our class Chatbot on a laptop and paste the following prompt filling in the blanks with the name of your health area of interest.

Beginners: Create a 150-word essay in Spanish about medical conditions pregnant women may need help with within the [name of the profession] profession. The essay should answer the following questions: 1. What are the most common illnesses or medical conditions of pregnant women who seek the help of a [name of the profession] 2. How can a [name of the profession] help the woman 3. What are some preventive measures pregnant women can take to avoid those illnesses and medical conditions. Each answer should be in a separate paragraph. Use short sentences and Spanish vocabulary at an intermediate level according to ACTFL guidelines. After the essay, create a list of 10 words that could be difficult for a beginner Spanish speaker to understand and give the English equivalent.

Advanced: Create a 300-word essay in Spanish about medical conditions pregnant women may need help with within the [name of the profession] profession. The essay should answer the following questions: 1. What are the most common illnesses or medical conditions of pregnant women who seek the help of a [name of the profession] 2. How can a [name of the profession] help the woman 3. What are some preventive measures pregnant women can take to avoid those illnesses and medical conditions. Each answer should be in a separate paragraph. Use long sentences and Spanish vocabulary at a superior level according to ACTFL guidelines. After the essay, create a list of 10 words that could be difficult for an intermediate Spanish speaker to understand and give the English equivalent.

Paste the prompt as you wrote it for the chatbot
Paste the bot's answer
Paste the link to your chat

10.8.2. Conversa en Padlet sobre lo que aprendiste. Go to our course Padlet to talk about what you learned from your content creation and listen to others' experience.

Beginners: Listen to the chatbot read the content you generated at least one time and practice any word you cannot pronounce. Go to our Padlet, read your 150-world essay out loud taking care of pronouncing each word very carefully. After your reading, share your favorite 10 words from the essay. Lastly, find a presentation from another person in your class level, listen to their presentation and leave a spoken comment of a minimum of 30 words.

Advanced: Read the content generated by the chatbot (also listen if you like). Take notes in order to summarize what you have learned. Go to our Padlet and talk for at least one minute about what you learned from the reading. Afterwards, give your opinion on the content the chatbot produced and give it a rating. Finally, talk about other things you wish the chatbot had

included in the essay. Once you have recorded your video, find a presentation from another person in your class level, listen to it and leave a written comment of a minimum of 30 words.

Write “Completo” below if you completed this activity on Padlet. Then share a few thoughts on how it went (What did you like? What was hard? How did you feel while doing the activity?)

10.8.3. Genera una lista de vocabulario esencial. Open our class Chatbot on a laptop and prepare to generate a list of terms based on the topic of this chapter. Paste the following prompt filling in the blanks.

> **Beginners:** Provide a list of 20 essential Spanish words or short phrases to talk about pregnancy as it relates to [name of the profession]. Provide the English translation for each.
>
> **Advanced:** Provide a list of 30 essential Spanish words or short phrases to talk about pregnancy as it relates to [name of the profession]. Provide the English translation for each.

Paste the prompt as you wrote it for the chatbot
Paste the link to your chat
Paste the bot-generated list here
Which five to ten terms from this list do you want to commit to memory?
Write five original sentences or a five-line original dialog containing the terms you want to memorize

10.8.4. Genera un diálogo con el chatbot. Open our class Chatbot on a laptop and prepare to generate a dialog about the profession that interests you. Paste the following prompt, filling in the blanks.

> **Beginners:** Create a 100-word dialog in Spanish between a very kind [name of the profession] and a pregnant patient/client. The dialog should be about a patient that presents a medical condition she needs help with. The [name of the profession] asks about symptoms, provides a diagnosis and suggests next steps.The patient should answer back and ask questions as well. Use short sentences and Spanish vocabulary at an intermediate level according to ACTFL

guidelines. After the dialog, create a list of 10 words that could be difficult for a beginner Spanish speaker to understand and give the English equivalent.

Advanced: Create a 150-word dialog in Spanish between a very kind [name of the profession] and a pregnant patient/client. The dialog should be about a patient that presents a medical condition she needs help with. The [name of the profession] asks about symptoms, provides a diagnosis and suggests next steps. The patient should answer back and ask questions as well. Use long sentences and Spanish vocabulary at a superior level according to ACTFL guidelines. After the essay, create a list of 10 words that could be difficult for an intermediate Spanish speaker to understand and give the English equivalent.

Paste the prompt as you wrote it for the chatbot
Paste the bot-generated dialog
Paste the link to your chat

10.8.5. Reflexiona sobre el diálogo. Read the dialog and vocabulary that our chatbot generated and prepare to reflect on what you learned.

Beginners: Write five sentences in Spanish about what you learned or what you think about the dialog **Advanced:** Write a 50 - 75 word essay on what you learned or what you think about the dialog
Escribe tus respuestas aquí… ***FROM YOUR BRAIN. DO NOT USE AI.***

10.8.6. Conversa con el Chatbot en vivo. Go to your phone app where you are able to converse with our chatbot. Go to our class Padlet and record a dialog with the chatbot that explores the topics of this chapter. Speak this prompt to the chatbot before starting. Practice as necessary before recording.

Beginners: We are going to role play in Spanish. You will play the role of a pregnant patient / client named [give them a name] who has [name of medical condition or illness], and I will be a [name of the profession]. You will share your symptoms and ask what might be wrong. I will let you know my diagnosis and provide next steps. Answer each question with short sentences. Use language at an intermediate-low in the ACTFL scale. When you speak, pause between each word. We will do one interaction at a time. Let's start. Are you ready?

Advanced: We are going to role play in Spanish. You will play the role of a pregnant patient / client named [give them a name] who has [name of medical condition or illness], and I will be a [name of the profession]. You will share your symptoms and ask what might be wrong. I will let you know my diagnosis and provide next steps. Answer each question with complex sentences and ask questions to me as well. Use language at an advanced level in the ACTFL scale. We will do one exchange at a time. Let's start. Are you ready?

Write "Completo" below if you completed this activity on Padlet. Then share a few thoughts on how it went (What did you like? What was hard? How did you feel while doing the activity?)

10.8.7. Reflexiona sobre este capítulo. Think about what you learned and what you did in this chapter in regards to reading, writing, listening and speaking, plus the technology you used, and reflect.

Beginners: Write five sentences in Spanish reflecting on the above **Advanced:** Write a 50 - 75 word essay reflecting on the above
Escribe tus respuestas aquí… ***FROM YOUR BRAIN. DO NOT USE AI.***

This work by Alegría Ribadeneira and Alexandra Ribadeneira-Pérez is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.