



Autocontrol



Actividad 1. Demuestre lo aprendido

A. Rellene el círculo de la respuesta correcta a cada pregunta. Tiene un ejemplo.

- | | |
|---|---|
| 0. ¿Qué nombre recibe el proceso mediante el cual se unen un óvulo y un espermatozoide para formar el cigoto? | <input checked="" type="radio"/> Fecundación
<input type="radio"/> Embarazo
<input type="radio"/> Embrión |
| 1. ¿En qué parte del sistema reproductor femenino ocurre la fecundación? | <input type="radio"/> Útero
<input type="radio"/> Vagina
<input type="radio"/> Trompas de Falopio |
| 2. ¿En qué estructura del útero se implanta el embrión? | <input type="radio"/> Pelvis
<input type="radio"/> Endometrio
<input type="radio"/> Cordón umbilical |
| 3. ¿Qué célula resulta de la unión del núcleo del óvulo con el núcleo del espermatozoide? | <input type="radio"/> Óvulo
<input type="radio"/> Cigoto
<input type="radio"/> Embrión |
| 4. ¿Cuánto dura el embarazo en los seres humanos? | <input type="radio"/> 34 semanas
<input type="radio"/> 36 semanas
<input type="radio"/> 38 semanas |
| 5. ¿En qué trimestre el cigoto se transforma en embrión? | <input type="radio"/> Primero
<input type="radio"/> Segundo
<input type="radio"/> Tercero |
| 6. ¿Qué evento marca el final de un embarazo? | <input type="radio"/> El parto
<input type="radio"/> La coronación
<input type="radio"/> La fecundación |

B. Complete el cuadro. Escriba en el lado derecho el trimestre del embarazo que corresponde a cada descripción.

Descripción	Trimestre
El embrión se implanta en el útero.	
Las neuronas comienzan a formar el cerebro.	
El feto escucha la voz de los padres.	
Los pulmones se terminan de formar.	

C. Responda las preguntas siguientes sobre el embarazo.

1. ¿Qué es el embarazo? Explíquelo con sus palabras.

.....
.....

2. ¿Qué función desempeñan el cordón umbilical y la placenta?

.....
.....

3. ¿Qué señales indican que inicia el trabajo de parto?

.....
.....

4. ¿A qué se le llama coronación durante el parto?

.....

D. Lea las actividades siguientes y subraye solo las que son adecuadas para una mujer embarazada. Tiene un ejemplo.

- Mover muebles pesados.
- Comer frutas y verduras todos los días.
- Consumir bebidas alcohólicas y tabaco.
- Consultar al médico qué puede tomar si le duele la cabeza.
- Asistir al hospital o al centro de salud si se le hinchan las piernas.

E. Describa las etapas de la fecundación. Ayúdese con las ilustraciones.

 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>
--	--	--



Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió

A. Lea los textos. Luego, responda las preguntas.

1.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina del complejo B. Se encuentra en vegetales de hoja verde, verduras, frutas y cereales enriquecidos. Todas las personas necesitan esta vitamina. Es recomendable que las mujeres consuman suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo para prevenir deformaciones en el cerebro y la columna vertebral del futuro bebé.

- ¿Qué es el ácido fólico?
.....
- ¿Por qué es importante que lo consuman las mujeres embarazadas?
.....
- ¿Qué alimentos contienen ácido fólico?
.....

2.

Música para estimular al bebé durante el embarazo

La música ayuda a desarrollar la capacidad de memoria y las habilidades de lectura y escritura en el futuro bebé. La música clásica y la barroca son las mejores opciones. Se recomienda a las madres que la escuchen durante los momentos de descanso. Los arrullos suaves y las canciones de cuna cantadas por los padres tienen efectos similares. Además, calman al bebé y le ayudan a sentirse seguro al momento de nacer.

- Según el texto, ¿qué beneficios aporta la música a los bebés durante el embarazo?
.....
- ¿Qué efectos producen en el bebé los arrullos cantados por los padres durante el embarazo?
.....
- ¿En qué etapa del embarazo comienza el bebé a escuchar los sonidos del exterior?
.....
- ¿Conoce alguna canción de cuna tradicional de su comunidad? Si conoce alguna, escriba el título.
.....

La música recomendada puede encontrarla en programas de radio que la transmiten de forma gratuita o en internet buscando "música para el embarazo".

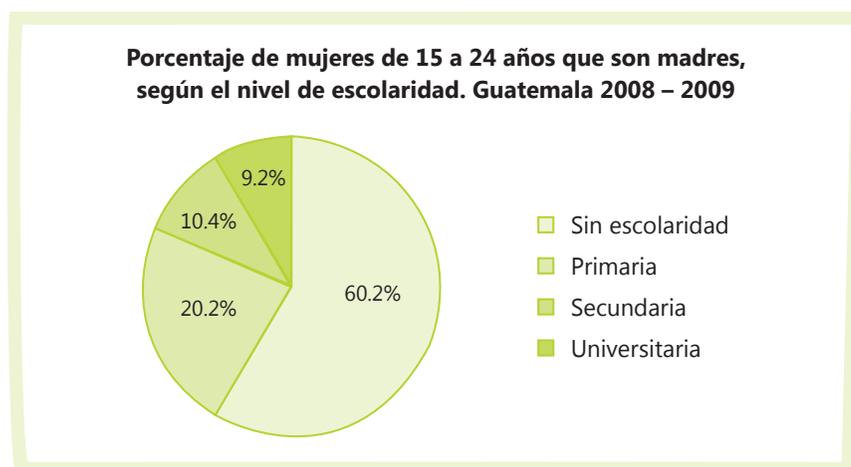
3.

El mejor alimento para el bebé

Los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida suelen presentar menos problemas de salud, mayor facilidad para el aprendizaje y menor índice de desnutrición. Además, mientras la madre administra la leche materna, se establece un vínculo especial entre ambos que ayuda al desarrollo emocional del bebé.

- Según los beneficios descritos en el texto, ¿recomendaría usted la lactancia materna? Sí o no. Justifique su respuesta.

- B.** Al inicio de esta semana hablamos sobre la paternidad y maternidad responsable en la naturaleza. ¿Cuál es nuestra responsabilidad como madres y padres? Analice los datos sobre la relación entre maternidad y nivel de escolaridad. Luego, responda cada pregunta.



Datos tomados y adaptados de OSAR

1. ¿Qué nivel de escolaridad corresponde a las mujeres con mayor porcentaje de embarazos?

2. ¿Por qué cree usted que a mayor escolaridad, menor porcentaje de maternidad?

3. Según lo que ha observado, ¿estos datos coinciden con la realidad de su comunidad?
