

**Lunes
22
de noviembre**

Quinto de Primaria Ciencias Naturales

¿Afectos y responsabilidades ante el embarazo?

Aprendizaje esperado: Describe el proceso general de reproducción en los seres humanos: Fecundación, embarazo y parto, valorando los aspectos afectivos y las responsabilidades implicadas.

Énfasis: Valorar los vínculos afectivos entre la pareja y su responsabilidad ante el embarazo.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás los vínculos afectivos entre la pareja y su responsabilidad ante el embarazo.

¿Qué hacemos?

Hoy tendremos una clase muy productiva, te invito a que consultes tu libro de texto de Ciencias Naturales en la página 40.

En esta clase vamos a conocer algunas acciones responsables ante el embarazo.

Este tema es muy importante y no debe ser tomado a la ligera. Como ya hemos visto hasta ahora, durante la adolescencia el cuerpo está cambiando y seguirá cambiando mucho, también ocurrirán cambios en el pensamiento, en la forma de ser y de

expresarse emocionalmente, por eso es muy importante estar bien informados de los procesos relacionados con la sexualidad responsable, vamos a recordar lo que vimos la clase anterior.

Recuerda que vimos el proceso de fecundación, las etapas en el embarazo y el nacimiento.

Vamos a conocer que el embarazo no sólo es un proceso biológico que vive la mujer, sino también un proceso de RESPONSABILIDAD entre el hombre y la mujer, por lo tanto, hay que tomar en cuenta las implicaciones que tiene la decisión de procrear a un nuevo ser.

No solo se trata de cuidar al bebé, son mucho más aspectos a considerar, por eso es importante mencionar que, aunque biológicamente el cuerpo de los adolescentes pueda concebir, tener un embarazo a en esa etapa de la vida implica muchos riesgos en cuestiones de salud tanto para la madre, como para el bebé.

Además, las y los adolescentes aún no están preparados emocional y económicamente para asumir las responsabilidades que implica un embarazo y cuidar a un bebé, la mayoría de los embarazos en adolescentes son embarazos no planificados o no deseados, de ahí la importancia de cuidarse con los diferentes métodos anticonceptivos, cuyas características y ejemplos ya estudiamos en clases anteriores.

Hoy vamos a conocer la historia de Valeria y Raúl, una pareja de jóvenes que han decidido tener un bebé y quienes nos muestran qué tan importante es considerar diferentes aspectos antes de tomar una importante decisión.

Valeria y Raúl son dos jóvenes que se conocieron en el trabajo; después de conocerse comenzaron una relación y tiempo después decidieron irse a vivir juntos para formar su familia.

Ambos desean tener hijos pronto, pero, se dieron cuenta que, aunque están muy enamorados, hay cosas y aspectos que deben considerar antes.

Antes de decidir un embarazo hay muchas situaciones en las que debemos reflexionar, por ejemplo:

- ¿Realmente quiero ser padre o madre en este momento de mi vida?
- ¿Estoy preparado o preparada para ser padre o madre ahora?
- ¿Qué puedo ofrecerle a mi hijo o hija ahora?

Raúl y Valeria, hablaron de la importancia de tomar en cuenta las distintas implicaciones que conlleva un embarazo, como, por ejemplo, el servicio médico que los atenderá, la forma en que cumplirán las necesidades del bebé, la vivienda donde habitarán, los tiempos que le dedicarán. Al hablar en pareja, Raúl y Valeria

reflexionaron que el embarazo es una etapa de responsabilidad de ambos para el bienestar, tanto de la madre y padre como del bebé.

Vamos a conocer algunas recomendaciones.

- Durante el embarazo se sugiere visitar constantemente al médico.
- Mantener una alimentación sana, equilibrada y nutritiva.
- Vacunarse según el esquema sugerido por el médico.
- De ser posible, realizar un ultrasonido para conocer el estado de salud general del feto.
- Realizar actividades físicas.
- Evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.

Es muy importante que la mamá deba estar en constante revisión médica, pero también debe tener apoyo y acompañamiento emocional y psicológico, en el tema de salud.

Es necesario que reflexiones que un embarazo es cosa seria.

Raúl y Valeria se dieron cuenta que necesitaban mejorar o cambiar el lugar donde viven ya que no favorecería al bienestar de su familia. Raúl y Valeria tomaron la decisión de adquirir una casa para que su familia tuviera más estabilidad.

La vivienda es un derecho que niños y niñas tienen, y los padres son los responsables de satisfacerlos.

Ya estaban en espera de su bebé; ambos estaban muy felices y continuaban con sus actividades, pero Valeria comenzó a sentirse rara, muchas veces triste y, aunque su familia y amigos estaban muy presentes e involucrados, en ocasiones ella se sentía sola, así que ambos decidieron comentarlo con el médico en su siguiente consulta. Él les comentó que eso era normal, muchas mujeres embarazadas además de experimentar cambios físicos también experimentan diferentes emociones, por tanto, deben ser acompañadas por su pareja o familiar en este proceso.

Eso es el acompañamiento emocional y psicológico que requiere la mamá, necesita saberse querida, respetada, vivir en un ambiente armónico, libre de violencia, no tener sobresaltos o cambios repentinos de estados de ánimo, y en este aspecto el padre puede ser de gran ayuda, así como los familiares y las redes de ayuda tanto en instituciones como en redes sociales.

Son muchas cosas en qué pensar durante el embarazo, un embarazo es responsabilidad de dos.

Finalmente, cuando Valeria y Raúl se sintieron preparados y listos, decidieron llevar a cabo sus planes como familia, ambos estaban muy felices de su decisión, pero había

un tema más, ahora deberán pensar, ¿Qué deben hacer para asegurar el bienestar del bebé cuando nazca?

- ¿Qué te parece si analizamos, una vez más, lo que se debe considerar para un embarazo responsable?

Como hemos visto en clases anteriores, el uso de métodos anticonceptivos es también una decisión respecto al embarazo, sin embargo, tal como lo pudimos ver con la historia de Valeria y Raúl, hay otros aspectos que también se deben considerar para decidir en torno a un embarazo planeado y deseado, veamos algunos ejemplos:

- La situación económica de los padres tiene que ser estable, ya que la llegada de un nuevo integrante genera muchos gastos que se deben considerar.
- La vivienda: Es un aspecto importante, ya que será el lugar donde los padres y el bebé, desarrollarán el proceso y éste les debe brindar seguridad.
- El servicio de salud con el que se cuenta: Para prever a dónde acudirán para recibir la atención médica de manera continua para asegurar el sano desarrollo del nuevo ser y el bienestar de la madre.
- Acompañamiento psicológico de la madre: Así como el bienestar físico es importante, también es necesario procurar el bienestar emocional de la madre, ya que en esta etapa ella le brindara estabilidad al bebé.

Sin embargo, vale la pena mencionar que todos estos cuidados, se deben procurar tanto por la madre como por el padre; ya que el embarazo es una responsabilidad compartida de los dos. El cuidado de la salud es un derecho de todas y de todos.

Raúl “¡Estoy muy feliz por nuestra familia! pero también con muchas preocupaciones por lo que viene”.

Valeria “¡Yo también! ahora debemos siempre pensar en beneficio de nuestro bebé”.

Ahora que el bebé de Raúl y Valeria ya nació, ¿Qué responsabilidades deben asumir para los cuidados que requiere el bebé?

En esta clase pudimos reflexionar sobre los vínculos afectivos durante el embarazo, un embarazo en adolescentes puede llegar a ser complicado, aunque nuestro cuerpo está preparado biológicamente, aún debemos crecer personalmente antes de ser padres.

El embarazo debe ser una decisión, informada y responsable.

El Reto de Hoy:

Escribe tres acciones responsables que Raúl y Valeria tienen que poner en práctica, ahora que ya nació su bebé.

Una vez que tengas listas las tres responsabilidades que deben considerar Raúl y Valeria ahora que su bebé ya nació, compártela con tu familia, maestra o maestro.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.
<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>