

• Cuidados para preservar la salud:

• Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.

• No fumar.

• No tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

• Consumir una dieta saludable y equilibrada.

15. Investiga sobre las etapas de la gestación del ser humano y realiza las respectivas dibujos en cada etapa.

• Existen, básicamente, tres etapas del embarazo, denominadas primer, segundo y tercer trimestre, en las cuales se suceden muchos cambios en el cuerpo de la mujer y por supuesto, en el desarrollo del bebé.

