Amor y Salud ~ Capitulo #1

(Música)

Narrador: Y ahora, el primer capítulo de…. *Amor y Salud*… donde Lourdes regrese a casa con ¡buenas noticias!

(Sound of house door opening)

Lourdes: (emocionada) Mama, papa, ¿donde están?

Chela/Joaquin : Aquí mija, ¿cómo te fue? / ¿Qué tal?

Lourdes: Ay mama, papa, fue la noche más especial de mi vida. Javier proposed!

Joaquin: ¡Maravilloso!

Lourdes: I'm so excited, I need to eat something!

(Sound of a bag of potato chips opening)

Chela: Lourdes! Espera un segundito, Considére lo que estas comiendo.

Lourdes: What mom? Solo quiero unos potato chips.

Chela: Lourdes, ahora que te vas a casar, tienes que pensar en comer comida saludable, especialmente si quieres tener niños.

Lourdes: ¡Mami creo que vas adelantando las cosas un poco!

Chela: No, nunca es muy temprano para la salud si estas pensando en tener hijos.

Joaquín: ¿Por que no te comes los frijoles y arroz que preparo tu mami? Le quedaron ricos como los de mi mama.

(Música)

Narrador: ¿Que secretos aprenderá Lourdes en el siguiente capítulo?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #2

(Música)

Narrador: Y ahora, el segundo capítulo de…. *Amor y Salud* … donde Lourdes aprende que lo viejo y lo nuevo ambos son importantes

Isabel: Lourdes, esa blusa rojo esta linda! Papi, ¿no te parece?

Joaquin: Te luce ese color, Lourdes.

Lourdes: Thanks!

Isabel: Tal vez se deben vestir de rojo tus damas de honor para tu boda. O, y cuando estes embarazada, tienes que vestirte de rojo si hay un eclipse.

Joaquín: Ah sí, recuerdo que eso le contó mi tía a tu madre. Pero acabo de leer en el periódico, , dice que es importante que las mujeres tomen las multi-vitaminas con 400 microgramas de Folic Acid cada día, especialmente las mujeres pensando en tener hijos.

Isabel: Oh sí, eso me lo aconsejo mi doctor.

Lourdes: Perdóname papi … I have to go.

Isabel: Lourdes, ¡espera! (she follows her)

Lourdes: (whispering) I don't really want to talk about this with papi!

Isabel: ¿Por que no?

Lourdes: Me incomóda.

Isabel: Papi sabe más que tú. No debes perder la oportunidad de aprender de él, Lourdes.

(Música)

Narrador: ¿Debe Lourdes hablar con su papa sobre su cosas personales?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #3

(Música)

Narrador: Y ahora, el tercer capítulo de…. *Amor y Salud*… donde Lourdes y Javier aprenden algo sobre los niños.

Lourdes: Ay Javier, es tan romantico, getting our marriage license…

(Sound of papers in a large manila envelope)

Javier: Si pero mira a todos los papeles que le entregan a la gente para leer…

Lourdes: Donde está el documento que dice que nos tenemos que casar en 30 días -- or else?

Javier: Aquí está. ¿Pero qué es esto? Recomendaciones para las Parejas Pensando en Tener Hijos.

Lourdes: That's us!

Javier: … se recomienda que las mujeres tomen las multi-vitaminas con 400 microgramas de Folic Acid cada día, especialmente las mujeres pensando en tener hijos. .

Lourdes: Yeah, but that's after you get pregnant.

Javier: No, dice aquí que se debe tomar antes del embarazo, porque es importante que el acido fólico ya esté en el sistema durante los primeros 28 días del embarazo.

Lourdes: Sometimes a woman doesn't even know she's pregnant until she's a month late…!

Javier: Honey, me parece que tenemos que conseguirte unas vitaminas.

(Música)

Narrador: ¿Que más aprenderán Lourdes y Javier sobre el matrimonio y los hijos?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #4

(Música)

Narrador: Y ahora, el cuarto capítulo de…. *Amor y Salud* … donde Lourdes aprende noticias muy serias de su mejor amiga, Mercedes.

Mercedes: Lourdes, you are going to have the best bridal shower ever! Chips, dips and beer!

Lourdes: No sé, Mercedes, mi mama y mi hermana no paran de decirme que tengo que pensar en mi salud y la salud de mi futuro bebe. ¡Ni estoy casada todavía!

Mercedes: Oh I know! My husband wants me to stop drinking because he heard that women shouldn't drink if they are trying to get pregnant.

Lourdes: He oído lo mismo.

Mercedes: I don't think a little beer is going to do any harm.

Lourdes: Dicen que tomar alcohol durante el embarazo, hasta al mero principio cuando ni siquiera sabe una que está embarazada, puede causarle defectos físicos y mentales al bebe que se llaman 'fetal acohol syndrome' o hasta defectos del corazón.

Mercedes: ¿De veras?

Lourdes: Sí, y el alcohol cuando estas embarazada aumenta el riesgo de un aborto natural.

Mercedes: I don't know, I don't want people telling me what to do! It's my body!

(Música)

Narrador: ¿Cómo puede Lourdes animar a su amiga a cuidarse mejor?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #5

(Música)

Narrador: Y ahora, el quinto capítulo de…. *Amor y Salud* … donde Lourdes recibe un regalo estupendo para su fiesta de despidida de soltera.

Mujeres: ¡Aiiii!

Lourdes: And this present is from, dejame abrir la tarjeta…. From my hermana Isabel.

Mujeres: Awwww.

(Sound of opening a package)

Lourdes: It's… wrapped in tissue paper… it's…it's… what is this? Una botella de vitaminas!?

Mujeres: Wow!

Isabel: Si, tiene 400 microgramos de Folic Acid en cada pastilla, precisamente lo que las mujeres deben tomar diariamente sobre todo las mujeres pensando en tener niños.

Lourdes: This is really extravagant.

Isabel: What?

Lourdes: Everyone knows multivitamins are super expensive.

Isabel: No son tan caros, Lourdes. Y además ¿que vale más que la salud de tus futuros hijos?

(Música)

Narrador: ¿Dónde podrá Lourdes encontrar las vitaminas que necesita a un precio accesible?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #6

(Música)

Narrador: Y ahora, el sexto capítulo de…. *Amor y Salud* … en un almuerzo donde Lourdes aprende buenas noticias de su amiga Mercedes.

Mercedes: Lourdes ¡me encantan estos tacos de carnitas! Me voy a comer dos más y unos french fries. Tengo un apetito enorme.

Lourdes: ¿Has ido al médico, Mercedes? Tal vez tiene algo que ver con tu diabetes.

Mercedes: Lourdes my diabetes isn't that serious. ¿Te cuento un secreto?

Lourdes: ¡Claro!

Mercedes: ¡Lourdes, creo que estoy embarazada!

Lourdes: Ay Mercedes, I'm so happy for you! ¿Que te dijo el médico, va todo bien con tu diabetes?

Mercedes: Oh, I haven't seen the doctor.

Lourdes: Don't you think you should? Tu médico puede ayudarte a hacer un plan para mantener balanciada tus comidas, el ejercicio y la insulina. Si no lo haces, tu bebé corre mayor riesgo de tener defectos de nacimiento.

Mercedes: I'm not worried, I'll go later on when I start showing. ¡Ahorita solo sé que tengo hambre!

(Música)

Narrador: ¿Cómo puede Lourdes convencer a su amiga a que vaya por un examen físico?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #7

(Música)

Narrator: Y ahora, el septimo capitulo de … *Amor y Salud*… donde Lourdes y su prometido Javier hacen ejercicio!

(Sounds of a public park)

Lourdes: Espera, espera, tengo que parar, I'm out of breath!

Javier: No, paras solo porque estoy ganando!

Lourdes: No, I'm not kidding Javier, hace años que no juego el futbol. Menos mal que no fumo.

Javier: Eso si te afectaría.

Lourdes: ¡Me había olvidado cuanto me gusta jugar! I've been so stressed about all the wedding plans y ahora me siento tan bien!

Javier: Cuando tengamos a los niños tenemos que ir a jugar al parque cada fin de semana.

Lourdes: Javier! I'm never going to be able to keep up with the kids!

Javier: Claro que sí. Tú y yo solo tenemos que jugar más frecuentemente para mantenernos en buena forma.

Lourdes: ¡Que buena idea! Y también me conto mi hermana que es importante mantenerse en buena forma físicamente para el embarazo. Es bueno para la salud del bebe.

Javier: Lo mismo que el no fumar.

Lourdes: Okay, let's play Javier, I'm feeling good now!

Javier: !Bueno, preparate, Lourdes!

(Music)

Narrador: ¿Porque es el ejercicio tan importante para una pareja joven que está empezando su familia?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #8

(Música)

Narrador: Y ahora, el octavo capítulo de…. *Amor y Salud* … cuando Lourdes tiene una crisis en el día de su boda.

(Sound of wedding march song)

Lourdes: Isabel, I can't breathe! Did you see who's in the church? Javier's ex-girlfriend, what is she doing here?

Isabel: Lourdes cálmate. Ella no hubiera venido a la iglesia con malas intenciones.

Lourdes: ¡Me voy a desmayar!

Isabel: Lourdes, tienes que respirar. Cierra los ojos, respire, piensa en…. México, imagínate en la playa…así…

Lourdes: (audible breath) …The beach …

Isabel: El mar está quieto, calmado… ¿Te sientes mejor?

Lourdes: Sí gracias Isabel. Me ayudo mucho.

Isabel: Es muy importante controlar el estrés para crear un ambiente bueno para tu cuerpo y tu mente desde antes que tengas hijos.

(Música)

Narrador: ¿Qué más puede Lourdes hacer para aliviar su estrés?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #9

(Música)

Narrador: Y ahora, el noveno capítulo de…. *Amor y Salud* … Donde Lourdes y Javier empiezan a planear su familia.

(Sound of a nice restaurant interior.)

Lourdes: Oh Javier, this is the sweetest honeymoon! Creo que vamos a ser felices para siempre y más cuando tengamos hijos. ¿Qué te parece tres varones y tres niñas?

Javier: ¡¿Que?!

Lourdes: Puedo imaginarnos viajando a Mexico todos juntos para que los niños conozcan a sus bisabuelitos...

Javier: Seis niños. ¡Eso va costar!

Lourdes: There has to be a way we can do it, Javier.

Javier: Sabes, solo tenemos que planear un poco. No tenemos que salir a comer tanto, además es más saludable. Podemos hacer un presupuesto, y planear cuanto podemos ahorrar para el viaje a México.

Javier: Claro, Lourdes, así lo hicieron nuestros padres, ahorrando juntos.

Lourdes: ¡Ay Javier te adoro!

Javier: Ahora, porque no hablamos de los seis niños…

(Música)

Narrador: ¿Cómo pueden las parejas prepararse económicamente para empezar una familia?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #10

(Música)

Narrador: Y ahora, el decimo capítulo de…. *Amor y Salud* … Donde Lourdes se preocupa de la comida para su esposo.

(Sound of a telephone ring)

Chela: ¿Bueno?

Lourdes: ¡Mama, decidí prepararle a Javier una cena especial este fin de semana, con platillos tradicionales, pero ahora me tiene preocupada.

Chela: ¿Porque?

Lourdes: Es que todos me dicen que debo comer comida más saludable, pero tantos de nuestras platillos tradicionales son fritos o hechos con manteca de cerdo… tal vez debo ordenar comida China.

Chela: Mi amor, la comida que preparas en casa va ser más fresca porque tú misma vas a escoger la carne, los vegetales y las verduras. Puedes remplazar la manteca con manteca vegetal, y cocinar al horno en lugar de freir.

Lourdes: Do you think he will like it?

Chela: Claro, le encantará a Javier que estas preparando comida tradicional y saludable. Además es bueno para tu presupuesto comer en casa.

Lourdes: Oh mom, you're the best, thank you!

(Música)

Narrador: ¿Cuáles otras comidas tradicionales son saludables?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y Salud ~ Capitulo #11

(Música)

Narrador: Y ahora, el onceavo capítulo de…. *Amor y Salud* … donde Lourdes aprende noticias tragicas de su mejor amiga Mercedes.

(Sound of a doorbell ringing and the front door opening)

Lourdes: Mercedes ¿estás en casa? I came over as soon as I heard the news!

Mercedes: (crying) Lourdes! Me dijo el médico que tenía que cuidarme y no lo hice. ¡ Perdí al bebe!

Lourdes: Ay Mercedes, what happened?

Mercedes: Recuerdas que last year the doctor told me I was borderline diabetic, and he told me that if I got pregnant I needed to get my blood sugar checked again and probably change my diet… to eat traditional foods like rice and beans.

Lourdes: ¿Y te recomendó que hagas ejercicio? Exercise can help you stay healthy during pregnancy.

Mercedes: Yes, but I didn't do it! Lourdes, por favor prométeme que iras a ver a un médico pronto. Yo sé que apenas te acabas de casar con Javier, pero tienes que protegerte, y proteger a tu futuro bebe. No quiero que sufras este tipo de dolor.

(Música)

Narrador: ¿Debería ir Lourdes a ver un medico aunque no esté embarazada?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Amor y salud ~ Capitulo #12

(Música)

Narrador: Y ahora, el doceavo capítulo de…. *Amor y Salud* …

(Sound of house door opening)

Lourdes: Mom, Dad, están en casa?

Chela/Joaquin: ¡Lourdes, en la cocina / Hola mijita!

Lourdes: Tengo noticias muy emocionantes!

Chela: ¡Estas embarazada!

Lourdes: … tal vez…

Chela: Ay Joaquin, ¡Lourdes y Javier van a tener un niño!

Joaquin: ¡Sí, lo oí! ¿Lourdes, estas tomando esas vitaminas, las que mencionó el artículo que te leí, con el Folic Acid? Es importantísimo…

Lourdes: Si papa… para la salud del bebe…

Chela: Y estas comiendo bien ¿verdad?

Joaquin: ¿Y haciendo buen ejercicio?

Chela: Y tienes que ir al médico…

Lourdes: Mom, dad!

Chela/Joaquin: ¿Qué?

Lourdes: Me estoy cuidando bien, y aprecio todos su apoyo que me va ayudar a tener un bebe saludable.

(Música)

Narrador: ¿Qué son los cosas que hace Lourdes para asegurar la salud de su bebe?

Visite doh.wa.gov/amor-y-salud o sintonícenos en nuestro próximo programa para saber lo que va a pasar en Amor y Salud. Traído a usted por el Departamento de Salud del Estado de Washington.

Washington State Department of Health

If you have a disability and need this document in a different format, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).