



Nombre de la alumna: Alondra janeth Pérez
Gutiérrez

Nombre del tema: CUIDADOS DE LA MUJER
DURANTE LA ADOLESCENCIA.

Parcial: 2°

Nombre de la materia: Enfermería en el
cuidado de la mujer.

Nombre del maestro: L.E.O. Alfonso
Velázquez Ramírez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Pichucalco Chiapas a 12 de Octubre del 2024

Cuidados de la mujer durante la adolescencia

2.2. Cambios Físicos de la Mujer en la Adolescencia.

CAMBIOS FISICOS EN LA MUJER

Este proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.



2.3.- Cambios Emocionales en la Mujer en la Adolescencia

- **Cambios Hormonales:** Durante la adolescencia, hay un aumento en la producción de hormonas como los estrógenos y la progesterona. Estos cambios hormonales pueden afectar el estado de ánimo, causando altibajos emocionales.
- **Identidad y Autoestima:** La búsqueda de identidad es uno de los temas centrales en la adolescencia. Las chicas comienzan a cuestionar quiénes son y cómo se ven a sí mismas. Esto puede llevar a fluctuaciones en la autoestima
- **Relaciones Interpersonales:** Las amistades se vuelven más importantes durante esta etapa. Las chicas pueden experimentar emociones intensas relacionadas con las amistades, como celos, lealtad o decepción.
- **Manejo del Estrés:** Las chicas pueden sentirse abrumadas por las responsabilidades escolares, la presión para rendir bien y el deseo de participar en actividades extracurriculares.
- **Presión Social:** La presión por encajar en grupos sociales puede ser fuerte. Esto puede llevar a sentimientos de ansiedad o estrés si sienten que no cumplen con las expectativas



2.4.- Menarca y Adolescencia

DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA:

La adolescencia constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto.

Se despliegan un conjunto de cambios corporales que incluyen desde el crecimiento físico hasta los neuroendocrinos que ponen en marcha unas modificaciones corporales que culminarán en la consolidación de un cuerpo adulto



MENARCA DEFINICIÓN:

La primera regla en la vida se llama "menarquia" y se produce normalmente entre los 10 y 15 años, cuando todas las partes del sistema reproductivo han madurado y funcionan conjuntamente. Parece que es necesario alcanzar un determinado peso corporal, o mejor un determinado porcentaje de grasa corporal, para que se produzca la menarquia.

Al mismo tiempo que empieza tu período, cambia tu cuerpo. Te han comenzado a crecer los senos, vello púbico y vello en las axilas.



Cuidados de la mujer durante la adolescencia

2.2. Cambios Físicos de la Mujer en la Adolescencia.

IMPORTANCIA DE LOS CAMBIOS FISICOS

Los cambios físicos durante la adolescencia son fundamentales no solo para el desarrollo biológico, sino también para el crecimiento emocional y social de las mujeres.

Estos cambios son parte del proceso de maduración que prepara a las mujeres para asumir roles en la vida adulta, ya sea en términos de carrera, relaciones o maternidad.



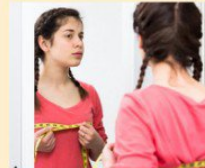
A medida que cambian físicamente, también cambian las dinámicas sociales. Las adolescentes pueden empezar a experimentar relaciones románticas, lo que puede ser emocionante pero también desafiante debido a las expectativas y presiones sociales.

2.3.- Cambios Emocionales en la Mujer en la Adolescencia

IMPORTANCIA DE LOS CAMBIOS EMOCIONALES

Las emociones juegan un papel central en cómo las adolescentes se ven a sí mismas y cómo se relacionan con el mundo que les rodea.

Aprender a gestionar y expresar emociones es esencial para el desarrollo emocional saludable. Las adolescentes experimentan una montaña rusa de sentimientos, y aprender a manejarlos les ayudará en sus relaciones futuras y en la vida adulta.



Durante la adolescencia, las mujeres son más susceptibles a problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Reconocer y comprender estos cambios emocionales puede ayudar a prevenir o abordar estos problemas adecuadamente.

También es importante fijarse en estos cambios de los altibajos emocionales pueden afectar la autoestima de una adolescente. Aprender a aceptar sus emociones y a tener un sentido positivo de sí misma es fundamental para su bienestar general.

2.4.- Menarca y Adolescencia

IMPORTANCIA DE LA MENARCA

La menarca marca el inicio de la capacidad reproductiva de la mujer. Es un signo de que los ovarios han comenzado a funcionar y que el cuerpo está madurando biológicamente.

es el resultado de cambios hormonales complejos en el cuerpo, lo que indica que se han completado ciertas etapas del desarrollo físico. Esto puede ser un momento de orgullo y aceptación del propio cuerpo.



IMPORTANCIA DE LA ADOLESCENCIA

es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas.



Muchas adolescentes comienzan a desarrollar una conciencia sobre temas sociales, políticos y culturales. Esto puede llevar a un mayor compromiso cívico y a la defensa de causas importantes para ellas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
- (2) https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- (3) <https://medlineplus.gov/spanish/puberty.html#:~:text=En%20las%20ni%C3%B1as:,general%20es%20el%20%C3%BAltimo%20paso.>
- (4) <https://canalsalud.imq.es/blog/cambios-psicologicos-y-emocionales-adolescencia>
- (5) https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- (6) <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Crece%20la%20necesidad%20de%20sentirse,que%20no%20est%C3%A1n%20de%20acuerdo.>
- (7) <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-P04738>
- (8) <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- (9) <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/menarca-aa52216spec>
- (10) <https://www.cun.es/chequeos-salud/infancia/primeramenstruacion>