

la mujer en la

# ADOLESCENCIA

## ADOLESCENCIA EN MUJER

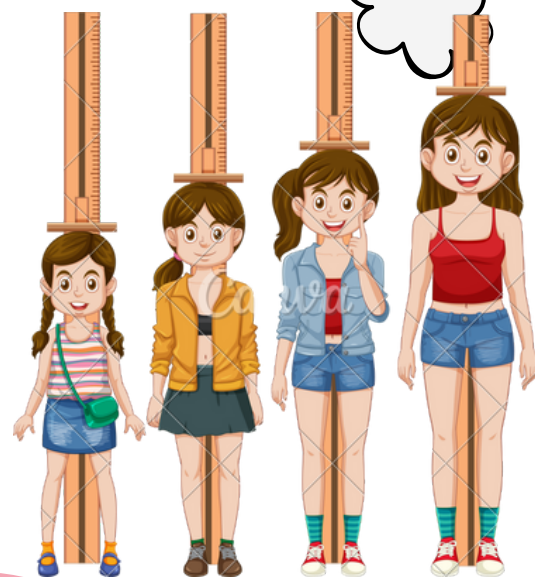
1

La adolescencia en la mujer es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, caracterizada por grandes cambios a nivel físico, emocional y social, período de cambios y transición, la maduración sexual y el establecimiento de la identidad

2

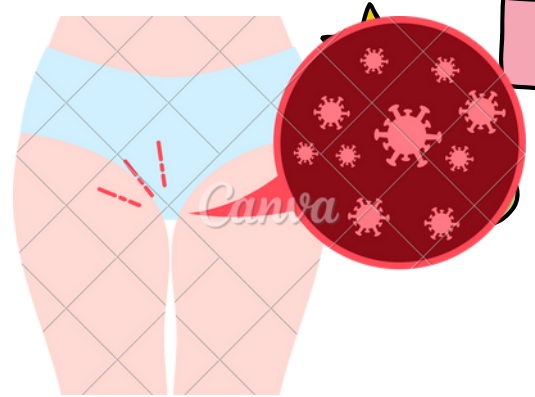
## DESARROLLO FÍSICO

Los cambios físicos comienzan entre los 9 y los 12 años y terminan a los 16 ó 17 años, aproximadamente. Cada mujer se desarrolla de una forma diferente, a su propio ritmo



- **Crecimiento:** La altura promedio de una mujer durante la adolescencia es de 23-27 cm, y puede alcanzar su talla definitiva entre los 16 y 18 años.
- **Menstruación:** La menstruación comienza después de la menarquía, y el ciclo menstrual se estabiliza gradualmente.

- **Desarrollo de los senos:** Los senos comienzan a crecer y desarrollarse, especialmente después de la menarquía (primera menstruación).
- **Vello corporal:** El vello corporal comienza a crecer en áreas como las axilas, pubis y piernas, y puede ser fino o grueso y oscuro.



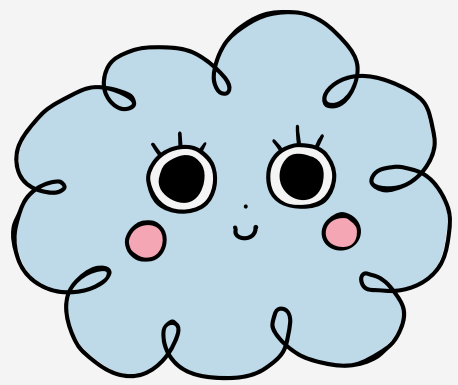
- **Ensanchar de caderas:** Las caderas comienzan a ensancharse y tomar forma, lo que es un indicio de la maduración sexual.
- **Ganancia de peso:** Las adolescentes pueden ganar entre 7-8 kg, distribuidos entre músculos, huesos, senos y grasa corporal.





- **Cambio en la forma del cuerpo:** El cuerpo se vuelve más curvilíneo y femenino, con una distribución de grasa y músculos diferentes.
- **Aparición de acné:** El acné puede ser común durante la adolescencia, especialmente en la cara, espalda y pecho.

- **Cambios en la piel:** La piel puede ser más sensible y propensa a lesiones, y puede requerir cuidados especiales para mantener la salud y el aspecto.



## FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS CAMBIOS FÍSICOS

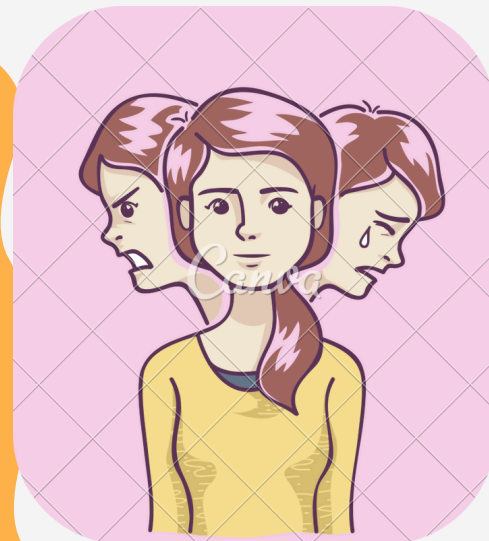
1. **Hormonas:** Las hormonas sexuales, como los estrógenos y progesterona, juegan un papel fundamental en el desarrollo físico y sexual de la adolescente.
2. **Genética:** La genética puede influir en la velocidad y patrón de crecimiento, así como en la forma en que se desarrollan los senos y la figura corporal.
3. **Nutrición y estilo de vida:** La calidad de la nutrición y el estilo de vida pueden afectar el crecimiento y desarrollo físico.
4. **Situaciones estresantes:** La presión social, la ansiedad y el estrés pueden influir en la salud mental y física de la adolescente.



# 3

## CAMBIOS EMOCIONALES

- **Sensibilidad emocional:** Las mujeres adolescentes pueden ser más sensibles a los cambios hormonales que experimentan durante esta etapa, lo que puede hacer que sean más susceptibles a los cambios emocionales y a sentirse afectadas por las situaciones que les rodean.
- **Preocupación por la apariencia física:** La formación de una preocupación por la apariencia física es común en las mujeres adolescentes, lo que puede incluir preocupaciones sobre su ropa, cabello, peso y cómo son percibidas por sus pares.





- **Búsqueda de identidad:** La adolescencia es un período de búsqueda de identidad, y las mujeres pueden experimentar cambios emocionales mientras intentan descubrir quiénes son y qué quieren ser en la vida.
- **Cambios de humor:** Los cambios hormonales durante la pubertad pueden causar cambios frecuentes y extremos en el estado de ánimo, aumentando la incertidumbre y los pensamientos conflictivos.

- **Presión social:** Las mujeres adolescentes pueden sentir presión social para conformarse a ciertos estándares de belleza, comportamiento y éxito, lo que puede afectar su autoestima y bienestar emocional.
- **Desarrollo de la independencia:** La adolescencia es un período de creciente independencia, y las mujeres pueden experimentar cambios emocionales mientras intentan equilibrar su deseo de libertad con la necesidad de apoyo y guía de sus padres y otros adultos.

## CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

4

### Higiene personal

- **Aseo diario:** lavar el cuerpo con jabón y agua, especialmente en áreas como axilas, cuello, zona genital y pies.
- **Cuidado del cabello:** lavar y secar regularmente, evitar el uso excesivo de productos químicos y herramientas que puedan dañar el cabello.
- **Cuidado de los dientes:** cepillar los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.
- **Cuidado de las uñas:** mantenerlas cortas y limpias.



### Salud reproductiva

- **Educación sexual:** recibir información y consejería sobre sexualidad, prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y planificación familiar.
- **Uso de métodos anticonceptivos:** discutir opciones con un profesional de la salud y elegir el método adecuado para su vida y necesidades.
- **Examen ginecológico:** realizar un examen anual con un profesional de la salud para detectar cualquier problema de salud reproductiva temprano.



### Mental y emocional

- **Comunicación:** mantener una línea de comunicación abierta con padres, amigos y profesores para expresar sentimientos y necesidades.
- **Autoestima:** fomentar una imagen positiva de sí misma y aceptar los cambios físicos y emocionales que se producen durante la adolescencia.
- **Gestión del estrés:** desarrollar habilidades para manejar el estrés, como la respiración profunda, la meditación y el ejercicio regular.







### Nutrición y actividad física

- **Comida saludable:** consumir una dieta equilibrada con frutas, verduras, granos integrales y proteínas.
- **Actividad física:** realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada al día, como caminar, correr, bailar o practicar deportes.

### Prevención del bullying

- **Identificar y reportar situaciones de bullying:** hablar con un adulto de confianza si se siente víctima de bullying o maltrato.
- **Desarrollar habilidades para manejar situaciones difíciles:** practicar la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la autoprotección.



### Acceso a servicios de salud

- **Tener un médico de cabecera:** establecer una relación con un profesional de la salud que pueda brindar consejería y atención médica en caso de necesidad.
- **Acceso a servicios de planificación familiar:** recibir información y consejería sobre métodos anticonceptivos y planificación familiar en centros de salud y clínicas.

## buscado en:

1. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
2. <https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/>
3. <https://www.saludemia.com/mujer-adolescente>
4. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000651.htm>
5. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/cambios-fisicos-pubertad-y-adolescencia/>
6. <https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-cuales-son/>
7. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>
8. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
9. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente>
10. <https://kidshealth.org/es/teens/autism-higiene-girls.html>
11. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002009000200009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002009000200009&script=sci_arttext)