



Mi Universidad

Nombre del Alumno: SULEIMA HERNANDEZ GIRON

**Nombre del tema: UNIDAD II
LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA**

Parcial: unico

**Nombre de la Materia: Enfermeria en le cuidado de
la mujer**

**Nombre del profesor LIC. ALFONSO VELAZQUEZ
RAMIREZ**

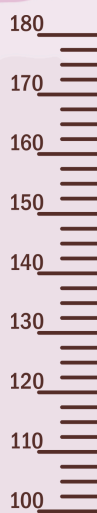
Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre 4to

LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA EN LA MUJER

Los primeros años de juventud se denominan adolescencia. Durante este tiempo, la adolescente experimentará el mayor nivel de crecimiento en altura y peso. La adolescencia es el tiempo de crecimientos repentinos y cambios de la pubertad.



La maduración sexual y física que se produce durante la pubertad es consecuencia de cambios hormonales.

CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

Crecimiento de las mamas

Crecimiento de vello

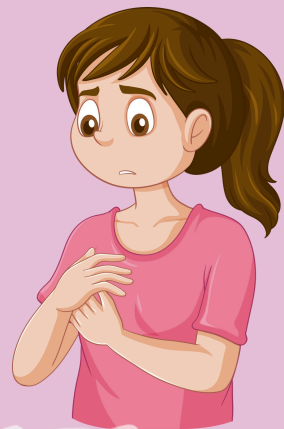
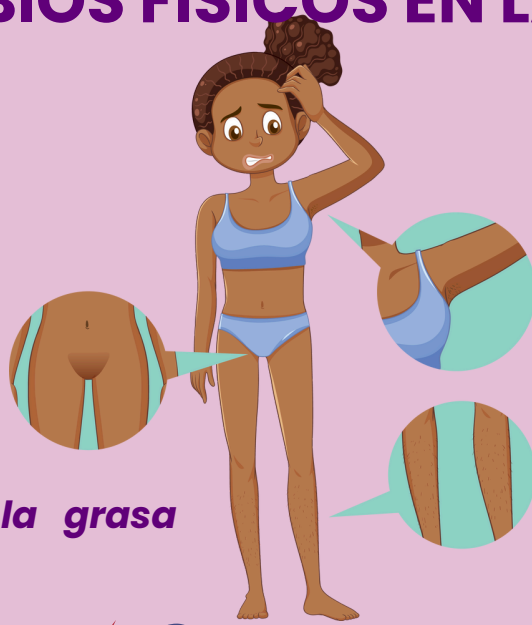
Menstruación

Aumento de la estatura

Cambios en la distribución de la grasa corporal

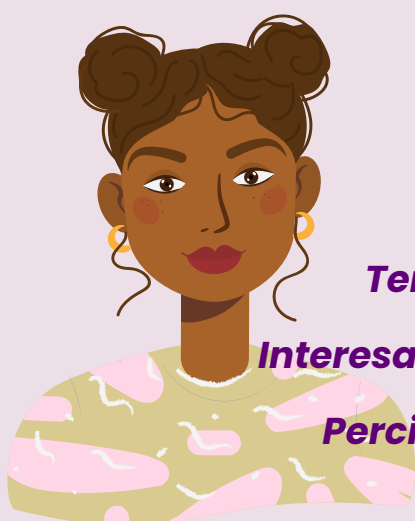
Voz más aguda y suave

Flujo vaginal



CAMBIOS EMOCIONALES

Durante la adolescencia, las mujeres pueden experimentar una serie de cambios emocionales, como:



Preocuparse por su imagen física

Tener cambios de humor

Enfocarse en sí mismas

Tener periodos de falta de confianza

Interesarse más por los chicos de su edad

Percibir las emociones de manera más

intensa y cambiante

Algunos de los trastornos emocionales que pueden aparecer en la adolescencia son: Ansiedad, Depresión, Frustración, Reacciones irascibles.

CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Algunos de los trastornos emocionales que pueden aparecer en la adolescencia son: Ansiedad, Depresión, Frustración, Reacciones irascibles.

Higiene personal

Es importante bañarse a diario, lavarse las manos y la cara, y cepillarse los dientes al menos dos veces al día.



Vestimenta

Es importante vestirse adecuadamente y usar ropa interior y ropa de vestir limpia cada día.



Ejercicio

Es importante hacer ejercicio regularmente.

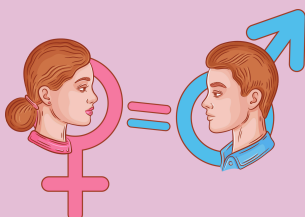
Alimentación

Es importante consumir alimentos saludables y limitar la comida chatarra y los refrescos.



Salud mental

Es importante desarrollar estrategias saludables para manejar el estrés.



Sexualidad

En nuestro país se ofrece educación sexual para promover una vida saludable y reducir los riesgos de enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.

REFERENCIAS

Conoce tu cuerpo, vive tu sexualidad. Adolescencia y pubertad

<https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Cambios%20f%C3%ADsicos%20de%20las%20mujeres%20en%20la%20adolescencia%3A&text=Cambio%20en%20la%20forma%20p%C3%A9lvica,en%20la%20piel%20y%20acn%C3%A9.>

Adolescentes jóvenes (12 a 14 años)

INDICADORES DEL DESARROLLO

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Preocuparse%20m%C3%A1s%20por%20su%20imagen,los%20chicos%20de%20su%20edad.>

STANFORD MEDICINE. CHILDREN´S HEALTH

PUBERTAD: ADOLESCENTE MUJER

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-P04738>

IMSS

Guía para el Cuidado de Adolescentes

[https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente#:~:text=Higiene%20personal%20en%20la%20adolescencia,cortadas%20\(rectas\)%20y%20limpias.](https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente#:~:text=Higiene%20personal%20en%20la%20adolescencia,cortadas%20(rectas)%20y%20limpias.)