



**UDS**

**Mi Universidad**

Nombre del alumno: Nancy Gloribet Alegría Pérez

Nombre del tema: La adolescencia en la mujer

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Nombre del profesor: lic Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Cuarto cuatrimestre

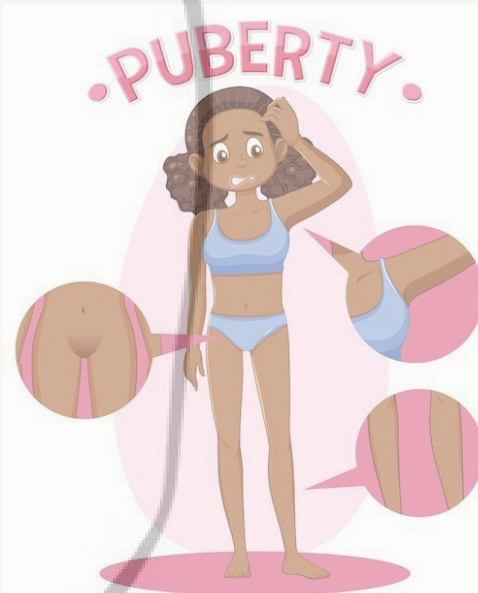
# LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

## ADOLESCENCIA EN LA MUJER

La adolescencia en la mujer es un período de transición importante en la vida de una joven, que abarca desde la pubertad hasta la edad adulta. Durante este período, la joven experimenta cambios físicos, emocionales y psicológicos significativos.

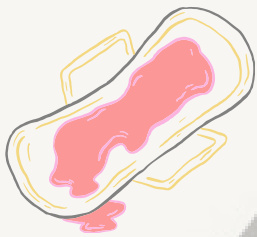
## CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

1. Desarrollo de los senos y la cadera.
2. Aparición de la menstruación (menarquía).
3. Crecimiento del vello púbico y axilar.
4. Cambios en la distribución de la grasa corporal.
5. Aumento de la estatura y el peso.



## CAMBIOS EMOCIONALES

1. Desarrollo de la identidad y la autoestima.
2. Aparición de sentimientos de independencia y autonomía.
3. Cambios en las relaciones con la familia y los amigos.
4. Desarrollo de habilidades sociales y de comunicación.
5. Aumento de la conciencia sobre la salud y el bienestar.



## CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

### \_Cuidados Físicos\_:

- Higiene personal
- Alimentación saludable
- Ejercicio físico
- Cuidado de la piel

### \_Cuidados emocionales y psicológicos\_:

- Apoyo emocional
- Comunicación abierta
- Autoestima y confianza
- Gestión del estrés

### \_Cuidados de salud reproductiva\_:

- Educación sexual
- Acceso a servicios de salud reproductiva
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual
- Apoyo durante la menstruación

- \*Organización Mundial de la Salud (OMS)\*: Salud de la mujer - (link unavailable)
- \*Unicef\*: Adolescencia - (link unavailable)
- \*Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)
- \*Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)
- \*Instituto Nacional de Salud (INS)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)
- \*Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)
- \*Fundación para la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad (FSP)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)
- \*Asociación Española de Pediatría (AEP)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)
- \*Organización Panamericana de la Salud (OPS)\*: Salud de la mujer adolescente - (link unavailable)