



Nombre del Alumno: José Alfredo Ramírez Hernández

Nombre del tema: La Mujer en la Adolescencia

Parcial :2

Nombre de la Materia :Enfermería en el Cuidado de la Mujer.

Nombre del profesor::Mariano:Alfonso Velazquez Lujano

Nombre de la Licenciatura :Enfermería

Cuatrimestre:4to

LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA EN LA MUJER

Es un período en la Vida de una mujer en el que su cuerpo experimenta cambios físicos y emocionales que la preparan para la edad adulta. Es importante que las niñas reciban apoyo y orientación durante este tiempo de transformación



CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

- Cambia de voz.
- Los genitales se engruesan.
- Las mamas crecen y se destapan los pezones.
- Aumenta el grosor de los muslos.
- Aparece el vello púbico
- Aparece bello en las axilas.
- La piel se vuelve más grasa es común la aparición de acné.

CAMBIES EMOCIONALES.

- **Sensibilidad Emocional:** Pueden ser más sensibles en las críticas, los comentarios o la situación social.
- **Ansiedad y Estrés:** La presión académica, las relaciones sociales y la expectativas de los padres puede generar ansiedad y estrés.



- **Identidad y Autoestima:** Pueden experimentar una búsqueda de identidad y autoestima lo que puede llevar a la experimentación con diferentes roles y estilos de vida.
- **Desarrollode la Conciencia:** Puede comenzar a desarrollar una mayor conciencia emocional lo que les permite conocer y entender mejor o sus propias emociones y las de los demás.

CUIDADOS EN LA MUJER

- Nutrición saludable.
- Actividad física regular.
- Higiene personal.
- Cuidado de la mujer.
- Apoyo emocional.
- Autoestima .
- Gestión de estrés.
- Comunicación efectiva
- Educación sexual.
- Chequeos regulares.



