



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Alicia Nayeli Díaz Martínez

Nombre del tema: La Mujer en la Adolescencia

Parcial: Único

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

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

MUJER EN LA ADOLESCENCIA

2.1 ADOLESCENCIA EN LA MUJER

Es el periodo de transición entre la niñez y la adultez.

- La adolescencia es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos.
- Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus padres.



→ ESTAPAS DE LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA TEMPRANA (10 A 13 AÑOS)

- Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido.
- Estos cambios corporales pueden generar curiosidad y ansiedad en algunos, en especial si no saben que esperar o qué es normal.
- Los adolescentes más jóvenes tienen ideas más concretas y extremistas.
- Los preadolescentes sienten una mayor necesidad de privacidad.



ADOLESCENCIA MEDIA (14 A 17 AÑOS)

- Los físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media.
- Muchos adolescentes les surge interés en las relaciones románticas y sexuales.
- Los jóvenes en la adolescencia media discuten más con sus padres porque luchan por tener independencia.
- El cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa.



ADOLESCENCIA TARDÍA (18 A 21 AÑOS)

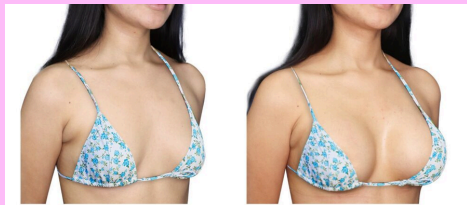
- Los jóvenes en la adolescencia tardía por lo general ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos.
- A esta edad suelen tener control de sus impulsos y pueden sobre pensar los riesgos.
- Algunos se centran en el futuro y basan sus decisiones en sus ilusiones e ideales.

- Brinde apoyo y fije límites claros.
- Hable sobre conductas peligrosas.
- Mantenga un tono positivo en las conversaciones.



- Inicie conversaciones tempranas sobre temas más importantes.
- Ayudar a los hijos a prever los cambios en su cuerpo.

2.2 CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

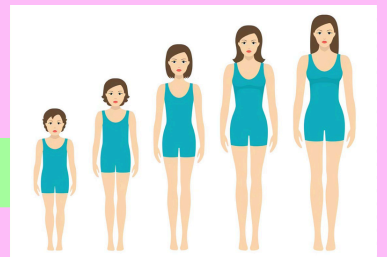


- Crecimiento de mamas.

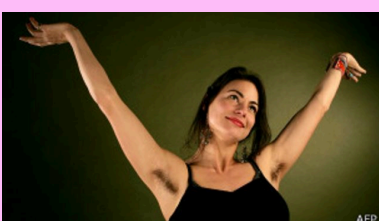


- Ensanchamiento de caderas.

- Crecimiento de estatura.



- Aumento de peso.



- Crecimiento de vellos púbico y axilar.

- Cambios de la vagina, el útero y los ovarios





• Inicia el periodo menstrual que ocurre cada 28 días y la fertilidad.

• La voz se hace aguda y suave.



• La piel se hace mas grasosa y puede aparecer acné.

• Olor corporal fuerte.

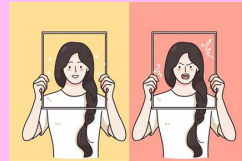


2.3 CAMBIOS EMOCIONALES

• La adolescentes puede volverse agresivo o rebelde, aislado e inestable.



• Experimenta cambios en los estados de ánimo, de repente siente depresiones o rabia y luego felicidad.



• Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.



• Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos o parejas.



• Se siente presionado a tomar decisiones con las que no están de acuerdos.



• Empiezan a sentir atracción erótico, afectiva por otras personas y tener amores platónico..



2.4 CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

Una hora diaria, aporta beneficio en el autoestima y disminuye efectos como la ansiedad y la depresión.



ALIMENTACIÓN

Realizar tres comidas que incluyan verduras, frutas, cereales y alimentos de origen animal.



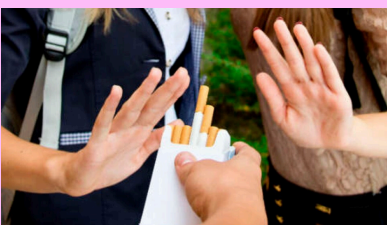
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Preven las enfermedades de transmisión sexual mediante el uso de preservativo.



PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Evitar el consumo de tabacos, alcohol y otras sustancias.



CUIDADOS DE LOS PIES

Usar medias de algodón que absorban la humedad y cambiar regularmente el calzado



HIGIENE PERSONAL

Bañarse diariamente, para eliminar células muertas y sudor.



SALUD BUCAL

Cepillar los dientes veces al día con pasta dental.



SALUD MENTAL



SALUD MENTAL

CUIDADOS DE LA PIEL

Usar protectores solares.



DESCANSO

Descansar lo suficiente lo recomendable es dormir 8 horas.



Referencias

1. ¿ Que es adolescencia? (s.f.). *Unicef*. Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
2. Adolescencia cuidado. (s.f.). *Sup*. Obtenido de <https://www.sup.org.uy/2017/04/28/10-recomendaciones-para-una-adolescencia-mas-saludable/>
3. Adolescencia en mujeres. (s.f.). *Sequoia*. Obtenido de <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>
4. Adolescencia y pubertad. (s.f.). *Profamilia*. Obtenido de <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
5. Cambios emocionales. (s.f.). *educar portal*. Obtenido de <https://www.educ.ar/recursos/120700/cambios-emocionales>
6. Cambios fisicos durante la adolescencia. (s.f.). *recolectas salud*. Obtenido de <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
7. Cambios fisicos. (s.f.). *IMSS*. Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
8. Cambios psicologicos en la adolescencia. (s.f.). *A D I P A*. Obtenido de <https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-cuales-son/A D I P A>
9. Cuales son los cambios emocionales. (s.f.). *Divergentes*. Obtenido de <https://www.metododivergentes.com/cambios-emocionales-adolescencia/>
10. Etapas de la adolescencia. (s.f.). *healthy childre. org*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
11. Etapas de la vida. (s.f.). *BBLOG*. Obtenido de <https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/>
12. Los cambios fisicos y emocionales. (s.f.). *AGE*. Obtenido de <https://www.agrupacionginecologica.es/ginecologia/los-cambios-fisicos-y-emocionales-de-la-mujer-durante-la-menopausia/>

13. Recomendaciones del cuidado de la mujer. (s.f.). *IMSS*. Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mujer>
14. Salud integral para mujeres. (s.f.). *Therapy*. Obtenido de <https://www.therapy.com.mx/salud-integral-para-mujeres-recomendaciones-para-cada-etapa-de-la-vida/>
15. Tips. (s.f.). *always*. Obtenido de <https://www.naturella.com.mx/tu-periodo/todos-los-dias/higiene-en-la-pubertad/>