



Alumno: Nancy zaraus Velázquez

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 Velásquez Ramírez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Cuarto cuatrimestre

Lugar y fecha: Pichucalco Chiapas a 10 de noviembre del 2024

La mujer en la adolescencia

Adolescencia en la mujer

La adolescencia es una etapa de la vida en la que las mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

En las mujeres la adolescencia suele comenzar entre los 13 y 15 años y termina cuando los cambios se estabilizan, alrededor de los años 19.

La adolescencia es una etapa de desarrollo humano aceptada por todos, que no significa solo el tránsito de la niñez a la adultez, si no que en su devenir sobrevienen diversos y complejos cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracteriza la edad



Cambios físicos de la mujer en la adolescencia

Algunos de los cambios físicos que se producen en las mujeres durante la adolescencia son:

- ❖ Crecimiento de las mamas.
- ❖ Ensanchamiento de caderas.
- ❖ Cambios en la vagina, útero y los ovarios.
- ❖ Inicio de la menstruación.
- ❖ Crecimiento de vello púbico y axilar.
- ❖ Aumento de estatura.
- ❖ Vos más aguda y suave.
- ❖ Cambio en la distribución de la grasa corporal.
- ❖ Olor corporal fuerte, cambios de la piel y acné.

Además de los cambios físicos las mujeres también pueden experimentar altibajos en su estado de ánimo, como irritabilidad, tristeza, problemas para dormir, o menos confianza en sí misma.

Es importante tener en cuenta que el cerebro de los adolescentes aun esta en desarrollo, por lo que puede ser vulnerables a comenzar a consumir alcohol o sustancias psicoactivas.

Cambios emocionales en la mujer en la adolescencia

Los cambios emocionales en la adolescencia son intensos y cambiantes, y pueden incluir:

- ❖ Cambios de humor repentinos e impredecibles.
- ❖ Percibir las emociones de manera más intensa.
- ❖ Dificultad para autorregular las emociones, especialmente la ira.
- ❖ Presión de los pares.
- ❖ Necesidad de sentirse admirado y valorado.
- ❖ Cuestionamiento de las ordenes de los padres.
- ❖ Búsqueda de libertad e independencia.
- ❖ Sentirse presionado a tomar decisiones.
- ❖ Preocupación por la imagen física
- ❖ Falta de confianza.

Algunos de los problemas emocionales mas comunes en la adolescencia son la depresión o la ansiedad. También puede haber reacciones excesivas de irritabilidad o frustración.

El desarrollo socioemocional en la adolescencia implica aprender a gestionar las emociones, interactuar empáticamente, y tomar decisiones responsables.



Cuidados de la mujer en la adolescencia

La adolescencia es una etapa en la que se puede llevar a cabo cuidados de la salud física, mental y social para tener un desarrollo adecuado.

- ❖ Higiene personal.
- ❖ Actividad física.
- ❖ Salud bucal.
- ❖ Cuidado de la piel.
- ❖ Salud sexual y reproductiva.
- ❖ Relaciones interpersonales formar amistades intimas de apoyo mutuo y mantener una buena relación con los padres.
- ❖ Sana alimentación.
- ❖ Salud mental.



Referencia bibliográfica

1. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Es%20una%20etapa%20de%20la,alrededor%20de%20los%2019%20a%C3%B1os.>
2. <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
3. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>
4. <https://formainfancia.lat/cambios-emocionales-adolescencia/>
5. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-P04738>
6. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000651.htm>
7. <https://es.slideshare.net/slideshow/cambios-en-la-adolescencia/143338>
8. <https://es.slideshare.net/slideshow/fases-de-la-adolescencia/8062463>
9. <https://es.slideshare.net/slideshow/docencia-sobre-los-cambios-en-la-adolescencia/267077627>
10. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/48e1a678fd9ede0ac40b7a71bc1a7444-LC-LLEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>