



NOMBRE DEL ALUMNO: JOSÉ RAFAEL HERNÁNDEZ
GUZMÁN

NOMBRE DE LA MATERIA : ENFERMERÍA DEL NIÑO Y EL
ADOLESCENTE

NOMBRE DEL PROFESOR: SELENE RAMÍREZ REYES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA : ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE : 7MO CUATRIMESTRE

Introducción

La promoción de la salud en adolescentes es una estrategia para mejorar su bienestar y salud, y para reducir las inequidades en salud. Es importante porque la adolescencia es una etapa de cambios hormonales y desarrollo físico, y de incorporación de hábitos que determinarán su salud en la adultez.

Índice

Presentación	Pag. 1
Introducción	Pag. 2
Desarrollo del tema	Pág.4
Conclusión	Pág.5
Bibliografía	Pag. 6

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADOLESCENTE

Para promover la salud en los adolescentes, se pueden fomentar hábitos saludables y prevenir comportamientos de riesgo



ALIMENTACIÓN

Es importante que los adolescentes tengan una alimentación equilibrada, con frutas, verduras y pescado. También es necesario que consuman agua a diario

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, a fortalecer el cuerpo y a retrasar el envejecimiento



SUEÑO

Es importante que los adolescentes duerman lo suficiente para amanecer descansados

PREVENCIÓN DE COMPORTAMIENTO DE RIESGO

Se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias. También es importante prevenir las prácticas sexuales de riesgo y los accidentes

SALUD MENTAL

Es importante que los adolescentes tengan una buena convivencia familiar, límites y libertad, respeto, horarios y rutinas, y amistades positivas

SEXUALIDAD

Es importante que los adolescentes hablen con naturalidad de la sexualidad con sus maestros, familiares de confianza o con el personal de salud

Acciones de higiene bucal



Conclusión

La adolescencia es una etapa de transición a la vida adulta, por lo que es importante que los adolescentes desarrollen habilidades para tomar decisiones y establecer conductas saludables

Bibliografía

<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/La%20importancia%20de%20la%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20durante%20de%20la%20Adolescencia.pdf>

https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2491/mod_resource/content/7/UAPA-Promocion-Salud-Adolescencia/index.html

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>