



## **GUÍA DE ALOPECIA AREATA PARA PADRES**

Todo el mundo se enfrenta a una enfermedad como la alopecia areata de diferentes maneras. Lo mismo ocurre con los padres de niños con alopecia areata. La aparición repentina de la enfermedad y la aleatoriedad de cuándo y dónde se pierde el cabello y puede volver a crecer puede ser aterrador y desafiante para todos.

Algunos niños desarrollan alopecia areata a una edad temprana, por lo cual es todo lo que saben. Algunos comienzan a perder su cabello cuando comienzan la escuela o como adolescentes, momentos en los que están tratando de ganar independencia y descubrir quiénes son. Como padre, usted está tratando de aprender cómo se siente al respecto, cómo reacciona y cuánto apoyo necesita su hijo. Debe aprender cuándo permitirle a su hijo la libertad de resolver las cosas por sí mismo y cuándo intervenir. También debe averiguar si el comportamiento de su hijo se debe a la pérdida de cabello o a estar en esa etapa de madurez. A veces, puede parecer como si estuvieras caminando sobre una cuerda floja.

Además de aprender tanto como sea posible sobre la alopecia areata, puede hacer otras dos cosas para ayudar a su hijo a controlar su enfermedad. La primera es responder a sus preguntas honestamente. Esto es importante porque necesitan poder confiar en usted. Incluso una "mentira piadosa" puede afectar más. La otra es afirmar constantemente a su hijo que es maravilloso tal como es. La alopecia areata no define quién es su hijo o el tipo de padre que es usted. Es parte de la vida de su hijo.

### **¿QUÉ ES LA ALOPECIA AREATA?**

La alopecia areata es una enfermedad común de la piel. La palabra alopecia significa calvicie, mientras que areata significa irregular. Puede causar pérdida de cabello solo en el cuero cabelludo, o también puede afectar la cara y otras áreas del cuerpo, como debajo de los brazos o en las piernas. Las personas con alopecia areata a menudo pierden cabello en parches circulares del tamaño de una moneda en el cuero cabelludo, pero en casos más severos, pueden perder todo su cabello. Es una enfermedad autoinmune, lo que significa que el sistema inmunológico de su cuerpo confunde sus tejidos sanos como peligrosos y comienza a destruirlos.

La alopecia areata puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, raza, etnia o sexo, pero los niños se ven afectados con mayor frecuencia.

## **Alopecia areata en niños menores de 5 años**

Cuando los niños están en edad preescolar, tienden a no sentir ningún impacto de su pérdida de cabello todavía. Están demasiado ocupados explorando y aprendiendo sobre el mundo que los rodea y ganando independencia. Ni siquiera parecen darse cuenta de que tienen alopecia areata. Puede ser interesante y otros niños pueden preguntar al respecto, pero no ocupa un lugar central en su vida.

## **Niños mayores con pérdida de cabello, de 6 a 12 años**

Una vez que los niños han comenzado el primer grado, comienzan a notar diferencias en las personas y se involucran en nuevas experiencias. Si aún no lo han hecho, esto es probable cuando los niños comiencen a prestar atención a lo que otras personas piensan y dicen sobre ellos. Otros niños pueden señalarlos o reírse, haciendo que el niño se sienta cohibido. Un adulto puede hacer un comentario que el niño pueda oír.

Los niños con alopecia areata que se sienten bien consigo mismos tienen una ventaja cuando estas cosas comienzan. Aún así, podrían desarrollar problemas emocionales o de comportamiento, especialmente si son intimidados. Dicho esto, si le ha dado a su hijo una buena base y se siente bien consigo mismo, tiene una mejor oportunidad de mantenerse fuerte si se enfrenta a situaciones difíciles.

Pero, a medida que su hijo crece y entra en la adolescencia, el comportamiento y la aceptación de la pérdida de cabello pueden tomar un cambio repentino y brusco, aparentemente de la noche a la mañana en algunos casos. Esto es de esperar a medida que entran en esos años de adolescencia a menudo confusos.

## **Los adolescentes tienen mucho que navegar**

La adolescencia puede ser un momento difícil tanto para los adolescentes como para los adultos en sus vidas. Ya no son niños pequeños, pero aún no son adultos. Están empezando a pensar de manera más introspectiva, tratando de identificar quiénes son y dónde encajan en el mundo. Tienden a analizar lo que creen que otros están pensando sobre ellos.

La mayoría de los adolescentes quieren desesperadamente mezclarse, evitando las críticas públicas o el ridículo. Los adolescentes a menudo están muy involucradas en hacer que su cabello sea "perfecto". Pero los adolescentes también hacen lo mismo. Simplemente pueden no ser tan obvios al respecto. Para algunos adolescentes, la forma en que se ve su cabello puede hacer o deshacer el día siguiente. Comprender su necesidad de sentirse bien consigo mismos es esencial. Las pelucas o postizos pueden contribuir en gran medida a aumentar la confianza en sí mismo.

Mantener a los adolescentes ocupados en diversas actividades también puede ayudar a aumentar la autoestima y darles algo que si pueden controlar como música, deportes, clubes, etc.. Sin embargo, es importante tener en cuenta que algunas actividades son más difíciles en apariencia que otras. Por ejemplo, un adolescente que elige usar una peluca puede tener dificultades para encontrar una que permanezca puesta durante las rutinas gimnásticas o en una piscina.

## **LOS PADRES PUEDEN AYUDAR A SUS HIJOS A VIVIR CON ALOPECIA AREATA**

Los hijos, y hasta los adolescentes, usualmente captan las señales de sus padres – a pesar de que los adolescentes por lo general no lo admitan. Si su hijo le observa sintiéndose triste, ansioso, o molesto con respecto a la alopecia areata, ellos pueden copiar tus reacciones, y en muchas ocasiones internalizarlas. Si su hijo piensa que usted se siente triste, ellos pueden sentirse culpables con ellos mismos por ponerlo a usted en esa situación y pueden terminar en un ciclo de autoculpabilidad.

Los niños son bien resilientes. Ellos pueden tomar sus situaciones y afrontarlas sin ningún problema si tienen el apoyo apropiado. Es normal que los niños se sientan triste o molestos con su pérdida de cabello; estos sentimientos no deben ser ignorados, aunque ellos parezcan estar felices. Lo más importante es que ellos tengan apoyo mientras intentan navegar el mundo a su alrededor.

**Escuche** – escuche lo que su hijo dice sobre su pérdida de cabello. Pregúntele a su hijo mayor si quieren soluciones o si ellos quieren desahogarse. Es muy frustrante cuando un padre quiere resolver el problema de un hijo cuando el hijo solo desea expresarse.

**Háblales de diferentes opciones** – háblales de las opciones que están disponibles para ellos, como cobertores para la cabeza, piezas para el cabello, y otros. No le impongas lo que tu harías en su lugar. Deja que tu hijo decida y déjales saber que su decisión no es permanente y que pueden cambiar de idea.

## **ESCUELA Y ACTIVIDADES – ¿QUÉ HACER AL RESPECTO?**

Los adultos en la vida de su hijo deben saber sobre la condición médica del niño, a no ser que la persona haya pedido no estar involucrada. Los adolescentes puede que no quieran que nadie se entere, o puede que quieran hacerlo ellos mismos. Por lo general, los maestros, entrenadores, y adultos que pasan tiempo con su hijo deberían estar informados y deberían educarse sobre la alopecia areata. Puede que ellos tengan que intervenir si hay algún problema con otros niños o si su hijo quisiera hablar con ellos para poder tener otra persona con la cual comunicarse al respecto.

## ¿Qué hacer con respecto al acoso?

Desafortunadamente, el acoso es parte del día a día de muchos niños. Si su hijo es acosado por su enfermedad, es importante que su hijo sepa que no está solo. Estos son algunos consejos para usted. Anime a su hijo a:

***Decirle a un adulto:*** Los niños usualmente tienen miedo de decirle a un adulto (maestro, entrenador, u otras personas involucradas en sus actividades) porque tienen miedo a que el acoso se intensifique. Pero no se puede intervenir si un adulto no es informado. No es ser chismoso. Es lo correcto.

***Mantenerse en grupos:*** Si su hijo tiene un buen grupo de amistades, anímelos a mantenerse unidos. El acoso es menos probable cuando hay otros alrededor.

***Defiéndete a ti mismo:*** No todos se sienten dispuestos a enfrentarse a un acosador, pero a veces todo lo que se necesita es un “Detente” y alejarse calmadamente. Puede que el acosador no es realmente un acosador, sino que simplemente lo está explorando para ver que sucede. Pero esta no es una opción si su hijo no se siente seguro. Defenderse no significa convertirse en acosador.

***Bloquear las comunicaciones:*** Si el acoso es en línea, su hijo necesita comunicártelo para que los mensajes o las aplicaciones sean bloqueadas. Los correos electrónicos y los mensajes pueden ser imprimidos como prueba en caso de que se necesite ir a alguna autoridad.

***No permitas que los acosadores te impidan hacer lo que tú quieres:*** Si su hijo disfruta de nadar o jugar fútbol, ellos deben continuar con sus actividades y no permitirle al acosador que los detenga. Esto puede ser más fácil dicho que hecho, pero su hijo necesita saber que ellos merecen participar en sus actividades y en las cosas que ellos aman – con alopecia o sin alopecia.

***Háblalo con tus padres o los adultos en los que confías:*** Conversar los eventos puede ayudar a clarificar las cosas y ayudar a su hijo a poner las cosas en perspectiva. Estas conversaciones pueden ayudar a encontrar soluciones contra el acoso.

## ¿POR QUÉ ME DEBO INVOLUCRAR CON NAAF?

La fortaleza se alcanza con numerosidad. NAAF es la raíz, una organización de voluntarios que une a millones de personas alrededor del mundo, los cuales tienen una cosa en común: la alopecia areata. Únase para apoyarnos los unos a los otros, guiando investigaciones, y curando esta enfermedad. Su ayuda es esencial para que NAAF pueda alcanzar estos objetivos.

Provea ayuda hoy y esperanza para mañana:

- Leyendo las historias de otros, para que no se sienta solo
- Compartiendo sus propias experiencias
- Abogando por acceso y cambio a nivel local, estatal y federal
- Dando u obteniendo apoyo
- Donándole a NAAF para continuar sus esfuerzos investigativos y educativos
- Uniéndose a la caminata anual por la alopecia o creando su propia recaudación de fondos
- Recibiendo el boletín informativo mensual y otras formas de comunicación
- Participando seminarios en línea y otros eventos listados en la página web de NAAF
- Participando en la conferencia anual de pacientes organizada por NAAF

**Conéctese con nosotros:**

**[National Alopecia Areata Foundation](#)**

65 Mitchell Blvd., Suite 200-B

San Rafael, CA 94903

[www.naaf.org](http://www.naaf.org)

Phone: 415-472-3780

Email: [info@naaf.org](mailto:info@naaf.org)



NAAF reconoce agradecidamente el apoyo para este boletín informativo a:

