



GUÍA DE ALOPECIA AREATA PARA PADRES

PADRES



www.naaf.org

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 acerca de su condición a menos que le hayan pedido específicamente que no diga nada. 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 AA. 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.

CONÉCTATE CON NAAF

NAAF es la voz de la comunidad de alopecia areata (AA). Sirve a los casi 7 millones de estadounidenses que padecen de esta enfermedad autoinmune, que provoca una caída del cabello impredecible, a menudo abrupta y severa. Mucha gente piensa que AA es una condición cosmética, pero la pérdida de cabello puede ser profundamente traumática. Puede causar sufrimiento emocional y económico y aislamiento social. No se trata sólo del cabello.

A medida que NAAF impulsa la investigación, el apoyo y la concienciación sobre la AA, también proporciona a la comunidad más opciones para aceptar o vivir sin alopecia areata. Conectamos a las comunidades de pacientes, médicos y científicos, impulsando la investigación y el desarrollo de tratamientos, aumentando la concienciación para reducir el estigma y proporcionando apoyo para mejorar vidas.

Fundada hace más de 40 años por voluntarios, NAAF es la voz de la comunidad de la alopecia areata. ¡Únete con nosotros hoy y ayuda a amplificar nuestra voz!

CONÉCTATE CON NOSOTROS:

 65 Mitchell Blvd., Suite 200-B
San Rafael, CA 94903

 415.472.3780

 info@naaf.org

 www.naaf.org



NAAF reconoce agradecidamente el apoyo para este boletín informativo a Pfizer y Eli Lilly and Company

www.naaf.org

Todo el mundo se enfrenta a una enfermedad como la alopecia areata (AA) de diferentes maneras. Lo mismo ocurre con los padres de niños con AA. 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. Parte de esto consistirá en aprender cuándo debe dejar que su hijo tenga la libertad de resolver las cosas por sí mismo y cuándo debe interferir, o si el comportamiento de su hijo es por la caída del cabello o por que se encuentra en esa etapa de madurez. Puede que a veces te sientas sobrepasado e impotente.

Además de aprender tanto como sea posible sobre la AA, puede hacer dos otras cosas para ayudar a su hijo a controlar su enfermedad. La primera es responder sus preguntas honestamente. Esto es importante porque necesitan poder confiar en usted. Incluso una "mentira piadosa" puede afectar mas. La otra es afirmar constantemente a tu hijo que su pelo, o la falta de él, no define quién es ni el tipo de padre que eres. Esto forma parte de la trayectoria vital en la vida de tu 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 el cuerpo confunde sus células sanas como peligrosas y comienza a destruirlos.

La alopecia areata puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, raza, etnia o sexo, pero se manifiesta primero frecuente en los niños.



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. Podrán tener curiosidad 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 comienzan a prestar atención a lo que otras personas hacen 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 AA que se sienten bien con ellos mismos tienen ventaja si ocurren estas cosas. Si su hijo tiene una buena base y se siente bien con él mismo, tiene más posibilidades de mantenerse fuerte si se enfrenta con situaciones difíciles. Ser parte de un grupo de amigos también es útil. Pueden ser aliados cuando las cosas se ponen 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 involucrados 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 sí 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 cualquier actividad física que pueda resultar que la peluca se afloje.

www.naaf.org

