

**Manual de cuidado del
cabello y de la piel
étnicos de CT DCF**

Introducción

De acuerdo con el Censo de 2000, la diversidad étnica y racial de los Estados Unidos es mayor nunca. En reconocimiento de este dato, el Departamento de Niños y Familias [Department of Children and Families (DCF)] de Connecticut comprendió que, para satisfacer las necesidades y expectativas singulares de esta población cada vez más diversificada, el Departamento debía desarrollar políticas, programas y servicios adecuados para ella. Por lo tanto, en marzo de 2007, el Departamento instituyó la política del Cuidado del Cabello y de la Piel Étnicos. La política (31-8-12-1) indica que el Departamento asegurará que las necesidades básicas de niños en custodia fuera del hogar sean atendidas de manera adecuada y sistemática. Las necesidades básicas incluyen el cuidado especial requerido para el mantenimiento adecuado del cabello y de la piel étnicos. Se realizará el mantenimiento adecuado del cabello y de la piel de los niños en custodia fuera del hogar bajo la lente de la competencia cultural. Esperamos que con este manual usted esté mejor preparado para comprender estos métodos de mantenimiento del cabello y de la piel étnicos de los niños bajo su cuidado.

(Actualmente, el 65% de los jóvenes bajo la custodia del DCF son niños de color)

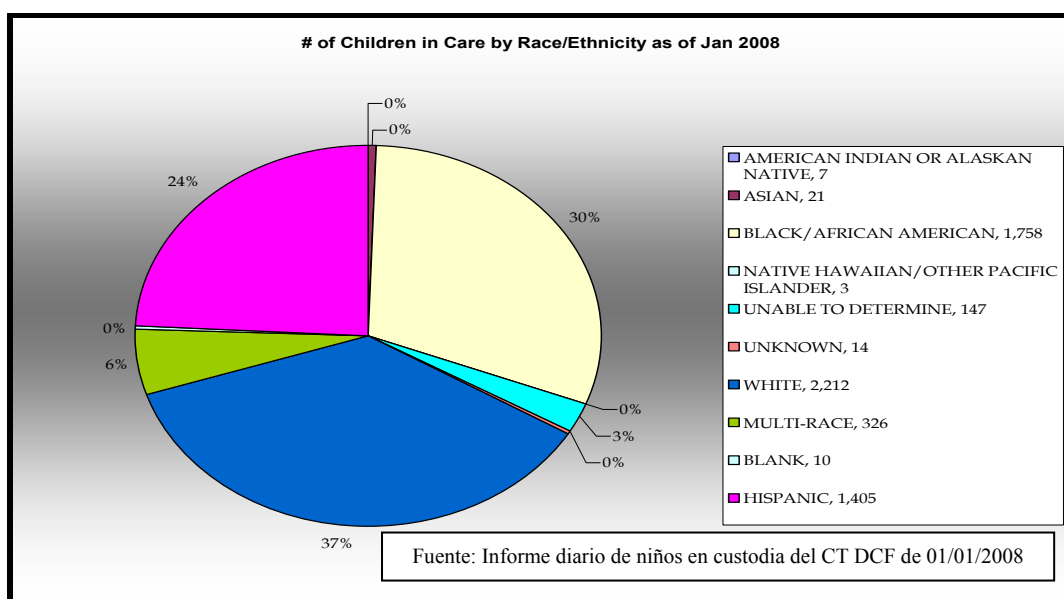


Tabla de contenido

PARTE 1 El cuidado del cabello	4
Rutina recomendada para el cuidado del cabello	5
Ingredientes de productos para el cabello a los que debe estar atento	8
Cómo desenredar el cabello.....	11
El secado del cabello con secador	13
Consejos para el cuidado del cabello de los bebés	14
Los 11 principales artículos necesarios para peinar el cabello del niño	15
Puntos básicos y consejos para el cuidado del cabello, Un breve repaso.....	16
Consejos para la humectación y el peinado.....	Error! Bookmark not defined.
Artículos para el mantenimiento/peinado.....	18
El cabello del varón y la peluquería	19
Cómo elegir una peluquería.....	21
PARTE 2 El cuidado de la piel.....	23
Rutina diaria recomendada para el cuidado de la piel	24
Humectación de la piel	25
Filtros y pantallas solares	26
Eczema	27
Consejos generales para el cuidado corporal.....	29
Bibliografía de referencia	30

PARTE 1

CUIDADO DEL CABELLO

Rutina recomendada para el cuidado del cabello

CONSEJOS PARA EL LAVADO DEL CABELLO:

¿Con qué frecuencia debo lavarle el cabello al niño/la niña?

1. En general, se recomienda que no se lave el cabello más que cada 7-10 días. Los lavados más frecuentes tienden a secarlo. Sin embargo, el lavado del cabello del niño varía según la textura del cabello. Por ejemplo, un niño con cabello muy fino necesitará lavados más frecuentes que un niño con cabello mediano a grueso. En el caso del cabello grueso, a veces es necesario enjuagar y saturar el cabello antes de aplicar el champú. Esto enjuagará toda acumulación de productos, tales como geles, gomina, mousse y acondicionadores que no se enjuagan.

El proceso del lavado:

1. Lave el cabello del niño, haciéndolo arrodillar en una silla, con la cabeza debajo de la llave del fregadero o de la bañera. Tal vez prefiera hacer que el niño se acueste sobre su espalda sobre la mesada de la cocina, con la cabeza debajo de la llave. De esta manera, no le entrará agua en los ojos. De ser posible, facilita mucho el proceso utilizar una ducha de mano removible sujeta al fregadero o al cabezal de la ducha.
2. Coloque un poco de champú (aproximadamente 1 cucharada) en la palma de la mano y, suavemente, masajee el champú por todo el cabello del niño.
3. Con las puntas de los dedos (no use las uñas - si le rasca el cuero cabelludo, puede irritarlo), masajee suavemente el cuero cabelludo con movimientos hacia dentro y hacia fuera, moviendo los dedos por todo el cabello, comenzando por el nacimiento del cabello y la nuca, hasta el centro del cuero cabelludo.
4. Si el niño tiene una cabellera muy enredada, asegúrese de NO amontonar todo el cabello en la parte superior de la cabeza, ya que esto puede hacer que se enrede innecesariamente.
5. Si el cabello es grueso, puede ser necesario aplicar y enjuagar el champú dos o tres veces, entre enjuagues de uno a dos minutos. Posiblemente, el cuidador prefiera lavar el cabello en las secciones en que lo dividieron al peinarlo. Esto puede facilitar el lavado.

Consideraciones sobre qué tipo de champú usar:

1. Evalúe las características/necesidades del tipo de cabello para el que elegirá el champú. Es posible que tenga que probar varios antes de encontrar el champú adecuado. En general, debe buscar un champú suave y humectante con un valor de pH equilibrado. El equilibrio del pH se refiere a la alcalinidad y acidez de un producto en particular. Supuestamente, un pH de 5 es el que más se aproxima al del cabello y cuero cabelludo normales. Un valor de pH equilibrado ayudará a mantener el nivel de acidez natural del cabello, dejándolo brillante y manejable.
2. Existe un ingrediente que habría que tener el cuidado de evitar en el champú: el lauril sulfato [lauryl (o laureth) sulfate, en inglés]. Los champús con este ingrediente fueron diseñados para eliminar los aceites naturales del cabello y no fueron creados para cabello muy enrulado.
3. El uso de un “champú clarificador” cada 4-6 semanas elimina la acumulación de residuos de los diversos productos usados en el cabello (p. ej., champús con proteína, aceites, geles, etc.).
4. Los siguientes son champús y acondicionadores sugeridos y especiales para niños de raza negra que son menos fuertes e irritantes que los productos para adultos: “Just for Me” de ProLine, “Beautiful Beginnings” de Dark and Lovely, champú Crème of Nature, “Dream Kids” de African Pride. Estos productos pueden hacer que el cabello grueso resulte más manejable.

¿Por qué y con qué frecuencia debo usar un acondicionador?

1. El acondicionador es una loción/crema para el cabello que tiene la finalidad de mejorar las cualidades superficiales del cabello, al suavizar la cutícula, manteniendo el cabello suave y brillante. Se debe aplicar el acondicionador después de lavarlo.

¿Qué tipo de acondicionador sería el adecuado?

1. El “acondicionador instantáneo” cubre el cabello y le da cuerpo y brillo. Los acondicionadores instantáneos aplanan la cutícula elevada, dejan al cabello suave y manejable, y ayudan a proteger la estructura interior de la hebra de cabello contra daños al actuar como una barrera. Este tipo de acondicionador debe utilizarse siempre que se lave el cabello. Al elegir un acondicionador instantáneo, busque uno que contenga alguna combinación de ingredientes como lanolina, colesterol, aceite sulfonado, aceite vegetal, proteínas y polímeros.
2. Existen acondicionadores instantáneos que se enjuagan y otros que se dejan en el cabello. Cualquiera de estos es aceptable, y puede probarlos para definir cuál es mejor para las necesidades del cabello del niño. El usar un acondicionador que se deje en el cabello después del lavado puede facilitar el peinado y secado con un accesorio. También puede ayudar a proteger el cabello contra el calor del secador.

3. El único cuidado que hay que tener con un acondicionador que se deje en el cabello es que puede quedar una película o residuos en cabellos enrollados más sedosos o finos, si el acondicionador que se deja en el cabello es demasiado pesado para el tipo de textura. En este caso, se recomienda enjuagar el cabello. Se puede utilizar después un acondicionador suave en spray, que se deje en el cabello, antes de cepillar/peinar el cabello.
4. El “acondicionador penetrante” es un acondicionador más profundo que es absorbido por el cabello y mejora su aspecto. Contiene proteínas animales y queratina. Este tipo de acondicionador debe usarse en cada lavado, si el cabello del niño está dañado (p. ej., las puntas están divididas, el crecimiento no es uniforme, el cabello fue expuesto a cloro o está teñido, etc.), o si el cuero cabelludo parece estar muy seco. Si el cabello del niño no está dañado, es bueno utilizar este tipo de acondicionador una vez al mes. Suele ser beneficioso dejar el acondicionador penetrante en el cabello durante por lo menos 15 minutos antes de enjuagarlo. Otra técnica para aprovechar al máximo este tipo de acondicionador es aplicarlo y luego envolver el cabello con una toalla húmeda o usar una gorra de baño de plástico durante por lo menos 15 minutos. Luego, enjuague bien el cabello hasta que el agua salga limpia.

¿Cuál es la mejor manera de aplicar el acondicionador?

1. Después de lavar el cabello y enjuagarlo bien, exprima suavemente el cabello para quitarle todo el exceso de agua. Divida el cabello, y coloque aproximadamente un puñado de acondicionador en la palma de la mano. Masajee el cabello para que penetre el acondicionador. Un peine con dientes anchos es un instrumento excelente para extender el acondicionador por todo el cabello. También puede usar las puntas de los dedos para hacer esto.
2. Dedique especial atención a hacer penetrar el acondicionador en las puntas del cabello, ya que tienden a ser la parte más seca del cabello y la que más tiende a enredarse y formar nudos.
3. Enjuague el cabello (o, si utilizó un acondicionador que se deja en el cabello, no lo enjuague), y luego peine y retuerza el cabello en 6 a 15 secciones, dependiendo de su espesor y largo.

Ingredientes de productos para el cabello a los que debe estar atento:

Muchos de los productos para el cabello disponibles en los comercios utilizan ingredientes potencialmente dañinos. Para el bien de la salud, la siguiente lista contiene diez ingredientes que se encuentran comúnmente en productos y los que se debe evitar.

Revise la lista de ingredientes de los productos para el cabello. Cuanto más arriba esté en la lista de ingredientes en el frasco, mayor es la cantidad de ese ingrediente específico en el producto.

Nombre del ingrediente	Uso del producto	Otros usos	Peligro potencial
Alcohol isopropílico	<ul style="list-style-type: none"> Baños de color 	<ul style="list-style-type: none"> Anticongelante Solvente en laca 	<ul style="list-style-type: none"> Seca el cabello Quiebra el cabello
Aceite mineral/petrolato	<ul style="list-style-type: none"> Humectante 	<ul style="list-style-type: none"> Derivado del aceite crudo Componente de la grasa industrial 	<ul style="list-style-type: none"> Cubre la piel/el cabello como un <i>envoltorio plástico</i> Evita la eliminación de toxinas y residuos Dificulta la respiración normal de la piel al no permitir la entrada de oxígeno Puede causar trastornos de la piel/piel sensible
Polietilenglicol (PEG)	<ul style="list-style-type: none"> Espesadores de productos 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizado en productos de limpieza que disuelven aceites y grasas 	<ul style="list-style-type: none"> Contribuye para eliminar la humedad natural
Glicol propileno* (PG)	<ul style="list-style-type: none"> Maquillaje Productos para el cabello Lociones Loción para después de afeitar Desodorantes 	<ul style="list-style-type: none"> Componente activo de anticongelantes 	<ul style="list-style-type: none"> Descompone la estructura de las proteínas y células (No hay diferencia entre el PG usado en la industria y el PG usado en

	<ul style="list-style-type: none"> • Enjuagues bucales • Pasta de dientes 		<p>productos para el cuidado personal</p> <p>* Debido a su capacidad de penetrar la piel rápidamente, la EPA exige que los trabajadores usen guantes, ropa y gafas protectores al trabajar con esta sustancia tóxica.</p>
<p>Lauril sulfato de sodio (SLS)* Laurato sulfato de sodio (SLES)*</p>	<p>Muy usado en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosméticos • Pasta de dientes • Acondicionador de cabello • Alrededor del 90% de todos los champús y productos que hacen espuma <p>*Son usados en productos de cuidado personal porque son baratos. Una pequeña cantidad genera una gran cantidad de espuma, y cuando se les agrega sal, se espesan, dando la impresión de que el producto es espeso y concentrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usado en laboratorios de pruebas como ingrediente estándar para irritar la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • El lavado del cabello con un producto que contenga estas sustancias puede causar su absorción en el cuerpo en niveles mucho más altos que cuando se comen alimentos contaminados con nitrito. • El SLES es ligeramente menos irritante que el SLS, pero puede secar más
Cloro	No se usa en productos para el cabello, pero es importante estar atento a exposiciones potenciales para protegerse	<p>Exposición al cloro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua de la llave • Duchas • Piscina • Productos para el lavado de la ropa • Agentes de limpieza • Procesamiento de alimentos • Alcantarillados 	<ul style="list-style-type: none"> • Desde alergias hasta riesgos más graves a la salud son peligros potenciales de la exposición a este elemento.
<p>Deitanolamina (DEA) Monoetanolamina (MEA) Trietanolamina (TEA)</p>	<p>Comúnmente encontrados en productos para el cuidado personal espumantes, incluidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • espuma para baño • champú para el cuerpo 		<ul style="list-style-type: none"> • Se ha comprobado que la aplicación repetitiva de detergentes con DEA forma nitratos y nitrosaminas

	<ul style="list-style-type: none"> • Champús p/el cabello • Jabones • Productos de limpieza facial <p>* En general, aparece en las etiquetas de ingredientes en conjunto con el compuesto que se está neutralizando (Cocamida DEA o MES, Lauramida DEA, etc.).</p>		causadores de cáncer
Pigmentos de color FD&C	<ul style="list-style-type: none"> • Tintura para el cabello • Baños de color 		<ul style="list-style-type: none"> • Muchos pigmentos de color causan sensibilidad e irritación de la piel
Fragancia*	<p>Presente en la mayoría de los:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desodorantes • Champús • Filtros solares • Productos p/el cuidado de la piel • Productos p/el cuidado del cuerpo • Productos p/bebés <p>*La fragancia en una etiqueta puede indicar la presencia de hasta 4,000 ingredientes distintos.</p>		<p>Los síntomas informados a la FDA incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Mareos • Sarpullido • Decoloración de la piel • Tos y vómitos violentos • Irritación de piel alérgica
Imidazolidinila Urea DMDM Hidantoína	<p>Casi todas las marcas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Productos para la piel • Productos para el cuidado del cabello y del cuerpo • Antitranspirantes • Esmalte para las uñas 		<ul style="list-style-type: none"> • Estos son apenas dos de los numerosos conservantes que emiten olores a formaldehído. • De acuerdo con la Clínica Mayo, el formaldehído puede irritar el sistema respiratorio, causar reacciones en la piel y palpitations cardiacas

Cómo desenredar el cabello

Por qué se hace:

1. Se recomienda dividir el cabello en secciones manejables para desenredarlo, ya que esto facilita el proceso. La idea es desenredarlo para poder pasarle el peine con mayor facilidad y evitar que le duela al niño.

Cuándo hacerlo:

1. Siempre desenrede el cabello después de lavarlo y acondicionarlo.
2. Desenrede el cabello cuando esté preparándose para cambiar el peinado.

Qué utilizar:

1. Se utilizan los siguientes artículos para el proceso de desenredado: peine de cola de rata, peine con dientes anchos, clips o elásticos revestidos en tela, aceite ligero y un cepillo de cerdas de jabalí. Sólo se debe usar el peine de cola de rata para dividir el cabello grueso en secciones. El peine de cola de rata tiene dientes finos y puede arrancar el cabello grueso si lo usa para peinarlo.
2. Es una buena decisión usar cerdas naturales como, por ejemplo, de jabalí. Los cepillos con cerdas de jabalí son similares a la queratina del cabello y absorben la suciedad y el aceite como lo hace su cabello. Además, las puntas del cepillo de cerdas de jabalí son redondeadas y masajean el cuero cabelludo suavemente. Este cepillo no daña el cabello.
3. Los cepillos tipo paleta son planos y anchos. Ayudan a cepillar y peinar el cabello largo. El cepillado del cabello con un cepillo tipo paleta también masajea el cuero cabelludo ligeramente. Estos cepillos se usan para hacer peinados en capas, ya que no aumentan el volumen de las capas.

Qué no usar:

1. No se recomienda el uso de peines con dientes pequeños para desenredar el cabello, ya que lo arrancarán y quebrarán.
2. No use gomas elásticas, ya que enredarán y quebrarán el cabello.
3. No utilice cepillos con cerdas sintéticas, ya que arrancan el cabello y lo quiebran.

Qué hacer:

1. Con un cepillo de cola de rata, divida el cabello en 4 - 8 secciones, dependiendo de su grosor. Cuanto más apretados son los rizos, más secciones se necesitarán. Cuanto más flojos son los rizos, menos secciones se necesitarán.
2. Al utilizar un peine de cola de rata para dividir el cabello en secciones manejables, tenga cuidado de no enterrar el peine en el cuero cabelludo. Si el peine parece estar enredado, separe los hilos de cabello suavemente con los dedos.
3. Después de haber separado cada mecha, sujétela con una banda elástica revestida en tela o retuerza la mecha y sujétela bien con un clip.
4. Una vez seccionado todo el cabello, suelte una sección del cabello.
5. Sujete el cabello firmemente en la raíz, y con un peine de dientes anchos, comience a peinar el cabello por las puntas y siga hasta las raíces. El movimiento debe ser rápido, pero no debe dolerle al niño. No peine el cabello grueso y mojado con un peine de cola de rata para evitar la pérdida de cabello.
6. Una vez que haya desenredado todo el cabello, aplique una pequeña cantidad de aceite en el cuero cabelludo (no lo sature), y masajee un poco de aceite en todo el cabello. Utilice aceite que contenga salvia, oliva, romero y almendra o lavanda, ya que estos son los mejores aceites para el cabello y el cuero cabelludo. Evite usar sustancias pesadas como la lanolina, el petróleo y aceites minerales, ya que atraen el polvo y la suciedad y pueden tapan los poros. Si los poros no pueden respirar, se puede hacer más lento el proceso del crecimiento del cabello.
7. De acuerdo con la textura / el grosor del cabello, tome el cepillo con cerdas de jabalí y cepille el cabello de modo que penetre el aceite en el mismo; luego retuerza y sujete cada mecha con un clip para que no se enrede al trabajar en la próxima mecha.

El secado del cabello con secador

Por qué se hace:

1. El secado del cabello con un secador lo alisa, facilitando su peinado. Es una buena alternativa para lograr un aspecto más liso, sin usar productos químicos fuertes que pueden afectar el cuero cabelludo.
2. Muchas personas encuentran que es más fácil el proceso del peinado (por ejemplo, trenzar) cuando el cabello está más liso y seco; sin embargo, si decide no secar el cabello con un secador, puede crear un peinado (por ejemplo, trenzas o mechas retorcidas) directamente.

Qué hacer:

1. Se seca el cabello con secador más fácilmente mecha por mecha. Una vez que haya desenredado el cabello, aplicado aceite al cuero cabelludo y retorcido cada sección, retire un clip a la vez y seque cada mecha individualmente.

Qué utilizar:

1. Use un secador de cabello con un accesorio con peine. Seque cada sección, comenzando por las puntas, y luego seque el cabello hasta el cuero cabelludo.

Consejos para el cuidado del cabello de los bebés

1. Los bebés requieren un cuidado especial, pero simple, del cabello. Ya sea que el bebé tenga mucho cabello o muy poco, el cuero cabelludo del bebé es frágil y los folículos del cabello aún se están desarrollando; por lo tanto el cabello y el cuero cabelludo del bebé necesitan ser tratados suavemente.
2. Se puede limpiar el cabello y el cuero cabelludo del bebé con una toallita y un champú suave y natural para bebés. Luego, se lo debe enjuagar con agua tibia. Use un champú suave que no haga arder los ojos.
3. En general, NO se debe lavar el cabello del bebé más de una vez a la semana.
4. Luego, se debe aplicar una pequeña cantidad de aceite al cabello, cepillándolo con un cepillo de cerdas suaves para bebés en la dirección de su crecimiento natural.
5. Al elegir un aceite, busque algo que sea muy suave y natural. Elija un producto que contenga hierbas, aceite de oliva y otros ingredientes naturales (por ejemplo, aloe, aceite de salvia, aceite de oliva, almendra, lavanda, romero y aceites de castor). Estos productos pueden encontrarse en una peluquería natural o en una tienda de productos naturales.
6. Evite los productos que podrían tapan los poros, tales como la vaselina.
7. El dejar el cabello del bebé como es naturalmente es muy aceptable en lo que se refiere al peinado. Sin embargo, si elige hacerle una cola de cabello u otro peinado, tenga lo siguiente en mente:
 - (a) Evite los peinados tirantes
 - (b) No intente forzar peinados que no se pueden lograr porque el cabello del bebé es demasiado corto o suave
 - (c) Evite usar bandas elásticas y adornos para el cabello que puedan caerse y acabar en la boca del bebé.
8. Se debe cubrir el cabello del bebé con gorros suaves de croché o algodón que sean adecuados para el clima. La cabeza del bebé debe estar protegida contra todos los tipos de climas, ya que es especialmente sensible al sol, el calor y el frío.
9. La costra láctea es un problema común en el cuero cabelludo de algunos bebés. Parece parches de costras blancas o amarillas en el cuero cabelludo. No es peligrosa y, en general, desaparece después del primer año.
10. Para tratar la costra láctea, el cuidador debe utilizar un poco de aceite de oliva o aceite para bebés para aflojar las escamas, y luego lavar el cabello del bebé con un champú suave para bebés. Es importante no rascar la superficie o intentar

quitar las escamas peinando o cepillando excesivamente, ya que esto causa más irritación.

11. En los casos de gran cantidad de costra láctea en los que los pasos sugeridos en No. 10 no funcionen, consulte con el pediatra del niño, quien puede recetar un champú medicado para bebés para tratar la costra láctea.

Los 11 principales artículos necesarios para peinar el cabello del niño

1. Peines:

- Peine de cola de rata (excelente para alisar sectores y eliminar los desechos del cabello)
- Rastrillo (sus dientes anchos permiten desenredar el cabello grueso)
- Peine de dientes anchos (ayuda a desenredar el cabello grueso)

2. Cepillo

- Se necesita un cepillo de cerdas de jabalí suave o mediano (evite los cepillos con cerdas plásticas o de nylon, ya que quiebran el cabello)
- El cepillo ayuda a alisar el cabello

3. Aceite

- Es bueno para dar brillo y provee algunos nutrientes (use aceites que contengan salvia, oliva, romero y almendra o lavanda, ya que son excelentes para el cabello y el cuero cabelludo)
- Los aceites ligeros en forma líquida (que no sean geles) son los mejores

4. Frasco pulverizador o spray para desenredar

- Si usa un frasco pulverizador, llénelo con una parte de aceite y seis partes de agua

5. Secador de cabello (con preferencia, con un accesorio con peine)

- Ayuda a secar y desenredar rápidamente

6. Adornos para el cabello

- Moños, cintas, hebillas, bandas elásticas revestidas en tela (no quiebran el cabello del niño), cuentas, sujetadores de cola de caballo

7. Horquillas

- Para ayudar a sujetar bien algunos peinados

8. Clips para el cabello

- Para mantener el cabello dividido en secciones al hacer el peinado

9. Gel

- Ayuda a hacer el peinado y agregar brillo (no use gel con alcohol)

10. El video o DVD favorito del niño

- Puede ayudar a lograr que el niño se quede quieto durante el peinado

11. Paciencia

- No se frustre con el proceso (¡DIVIÉRTASE!)

Puntos básicos y consejos para el cuidado del cabello

Un breve repaso

Se debe tratar al cabello con la misma suavidad con la que trataría una blusa de seda fina lavable. Cuanto mejor trate el cabello, más fácil será que crezca y tenga buen aspecto. Con algunas excepciones, el cabello afro tiene, en general, una textura más gruesa, rizos más apretados y es más delicado y vulnerable a los daños producidos por el medio ambiente y tratamientos con productos químicos. El cabello tiende a ser más seco y más susceptible a quebrarse, ya que su rizado dificulta la penetración de los aceites desde el cuero cabelludo a las puntas. Los puntos en que el cabello se riza y retuerce también son lugares en que el cabello tiende a quebrarse. Cuantos más de estos puntos tenga el cabello, más tenderá a quebrarse. Debido a que el cabello se anuda fácilmente, tiende a enredarse más, y tironear para desenredar estos nudos puede hacer que se quiebre.

Lavado y acondicionado:

1. Lave el cabello no más de una vez por semana o una vez cada semana y media (7-10 días); más que eso lo secará.
2. Use las puntas de los dedos en un movimiento de "rascado" para lavar el cuero cabelludo/las raíces, en lugar de usar las manos para enjabonar la cabeza entera (el uso de movimientos suaves y directos de "rascado" reducirán los nudos).
3. Desenrede el cabello mientras lo acondiciona para eliminar los nudos cuando esté mojado y relativamente lacio.
4. El uso de un acondicionador que no se enjuague ayuda a desenredar el cabello y secarlo con un accesorio. (También puede ayudar a proteger el cabello contra el calor del secador).
5. Hágale un acondicionamiento profundo o tratamiento con aceite caliente una vez al mes.
6. En el caso de los niños que hacen ejercicio y transpiran, enjuague la sal del cabello aunque no lo lave. (Luego, acondiciónelo con un acondicionador diario sin enjuague).

Humectación:

1. Aplique aceite al cuero cabelludo periódicamente utilizando un buen aceite natural como el de jojoba. (La humectación diaria o “engrasado” del cuero cabelludo con un aceite ligero o una grasa ligera puede ayudar a mantener el nivel de humedad deseado).
2. Masajee el cuero cabelludo periódicamente para promover la circulación y la producción de aceite. (El cepillado del cabello también puede ayudar a promover la producción de aceite de las glándulas sebáceas.)
3. Evite el uso excesivo de productos con aceite mineral o petróleo. (Tienden a taponar los poros y no se absorben fácilmente. ¡NO USE VASELINA!)
4. Recuerde que el agua (la humedad) le hace bien a los niños; por lo tanto, asegúrese que el niño reciba suficiente agua por dentro y por fuera. Si acostumbraba planchar el cabello o secarlo con secador y aprendió a temerle al agua por miedo a que se seque el cabello, debe superar esto. (Es una buena idea pulverizar un poco de agua sobre el cabello todos los días). Obtenga un frasco pulverizador y pulverice apenas un poquito sobre el cabello.
5. Si alisa el cabello, lo debilita y disminuye la capacidad de que el cuero cabelludo produzca aceites naturales. (Los consejos mencionados anteriormente le ayudarán a mejorar el contenido de la humedad del cabello).

Consejos para hacer peinados:

1. Aplique la menor cantidad de calor posible al cabello. (El calor, especialmente combinado con permanentes, daña mucho el cabello).
2. Evite los productos con alcohol, a no ser que necesite un champú sin agua para lavar el cuero cabelludo (por ejemplo, mientras está esperando que formen rizos en el cabello del niño).
3. Haga una dieta adecuada. (Las vitaminas con proteína son esenciales para el crecimiento del cabello).
4. Busque un peinado que sirva para el tipo y patrón de crecimiento naturales del cabello. (Cuanto menos trabaje contra el cabello, menos se dañará).
5. No relaje el cabello hasta que esté totalmente lacio. (Esto sería buscarse problemas. ¿Por qué alisar el cabello hasta que haya perdido todos sus rizos y su cuerpo, para luego aplicarle calor y tratar de recuperar los rizos?)
6. Trate el cabello suavemente, especialmente si se le han hecho tratamientos químicos que dañan el cabello por naturaleza.

Artículos para el mantenimiento/peinado:

1. Un buen champú (si bien son más caros, usan productos de limpieza más suaves y son más concentrados). Sin duda, se notará la diferencia en el cabello.
2. Un acidificador (un acondicionador con Ph bajo). La acidificación del cabello aumenta el brillo y desenreda.
3. Tratamiento con aceite caliente o acondicionador profundo. Por ejemplo, *Saniyyah...Naturally, Tratamiento con Aceite Caliente de Limoncillo*. Es un tratamiento natural con mantequilla de Shea. Aplique el acondicionador o tratamiento de aceite caliente al cabello y cuero cabelludo, cubra con una gorra plástica y sienta al niño debajo del secador durante 15-20 minutos. Alternativamente, puede envolver la cabeza del niño con una toalla. Luego, lave bien el cabello. (Esto es muy importante para el cabello seco y quebradizo).
4. Acondicionador que no se enjuaga o humectante diario. (Esto es lo que le pondrá al cabello después de haberlo lavado bien para seguir proveyendo aceite y humectación).
5. Un peine para tipos de cabello naturalmente ensortijados o enrollados. Use un peine de plástico con dientes grandes para desenredar el cabello naturalmente ensortijado o enrollado. (Los peines con dientes más pequeños pueden arrancar el cabello y quebrarlo). Use un peine de cola de rata pequeño para partir el cabello en secciones.
6. Un cepillo de cerdas naturales.
7. Un frasco pulverizador para pulverizar agua en el cabello.
8. Un pañuelo de seda, gorra o envoltorio para que el niño lleve puesto durante la noche, o una funda de almohada de seda.
9. Lave los artículos para peinado frecuentemente con un champú y agua tibia. También se los puede dejar de remojo durante la noche. (Con el tiempo, los cepillos, peines y rastrillos se impregnan con el olor, la suciedad, los aceites y los residuos del cabello).
10. Asegure que los peines tengan bordes/dientes lisos. (Reemplace los peines a los que les falten dientes para evitar arrancar el cabello).
11. El corte frecuente de las puntas del cabello es esencial para promover el crecimiento del cabello. (Pregúntele al peluquero cuál es la frecuencia recomendada para emparejar las puntas; suele ser cada 6-8 semanas).

Para dormir:

1. Divida el cabello en mechass y tréncelo, átelo hacia atrás o envuélvalo con un pañuelo antes de que el niño se vaya a dormir. Esto reducirá la cantidad de nudos que tendrá que desenredar la mañana siguiente, reduciendo la probabilidad de que se quiebre el cabello.
2. El niño debe dormir con un pañuelo de seda o gorra de dormir en su cabeza, o con una funda de almohada de seda. Esto ayuda a evitar las puntas divididas causadas por el roce del cabello contra una funda de almohada de algodón áspera.

El cabello del varón y la peluquería

Sugerencias para encontrar un peluquero:

1. Pídale a otros padres que le recomienden peluqueros que disfruten de cortar el cabello de los niños. Muchos peluqueros no tienen paciencia suficiente para cortarles el cabello a los niños. Pregúnteles a amigos, al pastor, a un vecino, a un compañero de trabajo, "¿Quién le corta el cabello a tu hijo?"
2. Cuando encuentre un peluquero, mire cómo le corta el cabello a algunos niños. ¿Es paciente? ¿Habla con el niño? ¿Está apurado(a) o trata de asegurarse de que quede bien? ¿Está parejo el cabello, o deja parches desiguales de cabello? ¿Le explica qué son los artículos que uso y para qué sirven?
3. Asegúrese que el peluquero lave sus herramientas de trabajo.
4. Escuche sus conversaciones. Si no desea que el niño escuche conversaciones de adultos y palabrotas, busque otra peluquería.
5. Asegúrese que el peluquero entienda cómo desea que le corten el cabello al niño. Un buen peluquero se tomará el tiempo necesario para comprender exactamente cómo desea el corte de cabello del niño. Un buen peluquero lo cortará un poco más largo de lo que usted desea, y luego de preguntará si lo desea más corto.
6. Como recomendación, la primera visita del niño al peluquero debe ser alrededor de los 2 años de edad.

Algunos cortes populares para varones:

1. El “fade” (corto arriba y más corto en los costados)
 - Cuidado: lavar una vez a la semana y use un aceite ligero y un cepillo.
 - El mantenimiento de este corte requiere cortes frecuentes (posiblemente cada dos semanas), según la velocidad de crecimiento del cabello.

2. Cabello “todo parejo” (corte parejo en toda la cabeza)
 - Cuidado: Lave el cabello una vez a la semana y use un aceite ligero y un cepillo
 - El mantenimiento de este corte requiere cortes frecuentes (posiblemente cada dos semanas), según la velocidad de crecimiento del cabello.

3. El estilo afro (el cabello tiene un largo de varias pulgadas)
 - Cuidado: cómprele un rastrillo al niño para que se peine. (Asegúrese que se peine desde la raíz hacia las puntas). Si no se lo peina todos los días se enredará y será difícil de peinar.
 - Considere hacerle trenzas “cornrow” a la noche para que el cabello se mantenga más prolijo y sea más fácil de peinar (nota: el cabello del niño debe tener al menos 5 pulgadas de largo para hacerle trenzas del tipo “cornrow”).
 - Lávele el cabello una vez a la semana.
 - Lleve al niño al peluquero para que le dé forma al cabello cada tres semanas.
 - Mantenga el cabello humectado con aceite para el cabello.

4. Trenzas tipo “cornrow” y mechas retorcidas
 - Periódicamente, aplíquele aceite al cuero cabelludo alrededor de las trenzas “cornrow” o mechas retorcidas.
 - Es difícil enjuagar completamente el acondicionador de las trenzas.
 - El cabello del niño debe tener al menos 5 pulgadas de largo para hacerle trenzas tipo “cornrow”.

- 5 Rizos y rastas
 - Lave el cabello todas las semanas.
 - Separe el cabello nuevo y luego enróllelo con la mano o retuerza las mechas para mantenerlas lisas y prolijas en el cuero cabelludo.
 - Lleva meses para que el cabello comience a ensortijarse, pero cuando lo haga, quedará prolijo y fuertemente ensortijado.
 - La única manera de quitar las sortijas es cortar el cabello.

(Nota especial: también se puede secar el cabello de los varones con un secador de cabello)

Cómo elegir una peluquería

Cómo elegir una peluquería:

1. Una de las mejores maneras de encontrar la peluquería correcta para el niño es de boca en boca. Durante el día, cuando esté en el mercado o en cualquier lugar en que pueda haber niños con sus padres, preste mucha atención al peinado de otros niños.
2. Busque una peluquería que tenga buena reputación en trabajar con niños. Descubra cuánto hace que están en funcionamiento. Un año es suficiente para que establezca una reputación y usted pueda sentirse seguro. Antes de ir a la peluquería, descubra si atienden a niños y a partir de qué edad los atienden.

Pida una consulta:

1. Muchas peluquerías ofrecen consultas. Esto es una buena idea si nunca ha ido a una peluquería o si está probando una por primera vez.
2. La consulta le dará al peluquero la oportunidad de verificar la textura y el estado del cabello del niño y conversar con usted sobre opciones de cortes y peinados.
3. La consulta debe incluir información sobre el precio del corte y peinado, una explicación de la técnica, y el tiempo estimado que llevará el trabajo, incluido el tiempo de espera.
4. También es un buen momento para preguntar cuánto durará el corte/peinado y sus requerimientos de mantenimiento.
5. No debe tener la impresión de que lo están apurando durante una consulta. El peluquero puede contestar preguntas mientras atiende a otra persona. No se sienta intimidado. Haga todas las preguntas necesarias y siga dialogando hasta que se sienta satisfecho.

Cómo preparar al niño para la experiencia de la peluquería:

1. La primera ida del niño a la peluquería puede ser una experiencia divertida y emocionante. Sin embargo, a veces el entusiasmo se vuelve temor cuando separan al niño del padre y un extraño lo toca.
2. Estos son algunos consejos para preparar al niño:
 - Converse con el niño unas semanas antes y comience a prepararlo continuamente para la experiencia de la peluquería a medida que se acerca el día. Asegúrese de avisar al niño que necesitará sentarse quieto y de la importancia de que coopere con el peluquero.
 - Si el niño se pone a llorar en la peluquería, pregúntele al peluquero si usted puede sostenerle la mano al niño o dejar que se siente en su falda.
 - Lleve libros, muñecas y otras actividades portátiles para entretener al/a la niño(a) en la peluquería. Dependiendo del día de la semana y la hora del día, es posible que el niño deba esperar su turno.
 - Como recomendación, la primera visita del niño a la peluquería debe ser a los 4 o 5 años de edad.

PARTE 2

EL CUIDADO DE LA PIEL

Rutina diaria recomendada para el cuidado de la piel

Bebés menores de un año:

1. Suavemente, pase un paño suave por el cuerpo del bebé una vez al día con un producto de limpieza suave. Enjuáguele el rostro con agua. Báñelo cada 2 o 3 días.
2. Humecte el cuerpo entero del bebé con un humectante adecuado para la piel del bebé, dedicando especial atención a áreas como los codos, las rodillas y las manos. En general, no se recomienda la humectación de bebés de menos de 6 meses, ya que los poros aún se están desarrollando. Si la piel tiene aspecto seco, o tiene parches secos, se pueden realizar aplicaciones ligeras de un humectante sin fragancia.
3. Aplique un filtro solar con un FPS de 30 o más (los bebés de menos de 6 meses de edad no deben ser expuestos a gran cantidad de sol sin ropa protectora en las extremidades y la cabeza).

Niños de un año y más:

1. Lave el rostro y el cuerpo del bebé al menos una vez al día con un producto de limpieza que no irrite. Dúchelo o báñelo cada 2-3 días, a no ser que se necesite una mayor frecuencia. Lávelo suavemente con las puntas de los dedos o un paño suave, evitando agentes abrasivos como esponjillas o almohadillas.
2. Especialmente en el caso de preadolescentes o adolescentes, o niños con un alto nivel de actividad física, si el baño diario es problemático debido a que la piel es excesivamente seca, lave sólo las áreas claves diariamente (manos, rostro, debajo de los brazos, área de la entrepierna).
3. Humecte el cuerpo entero con un humectante adecuado para la piel del niño, prestando especial atención a áreas como los codos, las rodillas y las manos.
4. Aplique un filtro solar con un FPS de entre 15 y 30.

HUMECTACIÓN DE LA PIEL:

Acerca de los humectantes:

1. Las lociones humectantes son combinaciones de “agua en aceite”, versus las cremas, que son combinaciones de “aceite en agua”.
2. Las cremas son más pesadas y más grasosas; sin embargo, suelen ser más eficaces para piel reseca y muy seca.
3. Los productos que contienen “humectantes”, o sustancias que atraen el agua a la piel, son excelentes. Al leer los rótulos de humectantes, busque productos que incluyan: glicerina, urea, ácido hialurónico o dimeticona. También busque humectantes que no sean perfumados y no contengan alcohol, ya que el alcohol y el perfume secan y pueden irritar. Evite, también, productos que contengan vitamina A o retinol, ya que pueden secar la piel aún más.
4. No olvide los labios y el rostro. Los humectantes que son adecuados para el cuerpo pueden no ser adecuados para la piel más delicada del rostro.
5. Una dieta balanceada y la ingestión de agua también son buenos para lograr una piel saludable y radiante.

Productos a considerar:

Lociones humectantes para todos los usos	Humectantes más concentrados	Cremas	Productos naturales
<ul style="list-style-type: none"> • Cetaphil 	<ul style="list-style-type: none"> • Jergens Ash Relief 	<ul style="list-style-type: none"> • Eucerin Original Moisturizing Cream 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos que contengan aceite de maíz, aceite de soja o cera de abejas
<ul style="list-style-type: none"> • Lubriderm 	<ul style="list-style-type: none"> • Lacti-Care 	<ul style="list-style-type: none"> • Carmol 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Burts Bees Buttermilk Lotion
<ul style="list-style-type: none"> • Eucerin 	<ul style="list-style-type: none"> • LAC-HYDRIN 	<ul style="list-style-type: none"> • Vanicream 	
<ul style="list-style-type: none"> • Curel 	<ul style="list-style-type: none"> • AmLactin 	<ul style="list-style-type: none"> • SBR Lipcream (crema para labios) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Aveeno 	<ul style="list-style-type: none"> • Eucerin Renewal Alpha Hydrxy Moisturizer 		
<ul style="list-style-type: none"> • Manteca de cacao y/o de Shea 			

Claves de la aplicación del humectante:

1. Aplique el humectante sobre la piel húmeda dentro de los tres minutos de la ducha o baño para que la humedad penetre.
2. Humecte el cuerpo entero con un humectante adecuado de acuerdo con la piel del niño, dedicando especial atención a áreas como los codos, las rodillas, los talones y las manos.

Filtros y pantallas solares

Acerca de los filtros y las pantallas solares:

1. Los filtros solares absorben los rayos nocivos Ultravioletas A (UVA) y Ultravioletas B (UVB) antes de que puedan afectar la piel.
2. Las pantallas solares crean barreras protectoras que reflejan los raios UV, haciendo que reboten al tocar la piel.
3. Para los niños, se recomiendan pantallas solares con un FPS de 30 o más.
4. Los bebés de 6 meses de edad o más pueden usar un filtro solar con un FPS de por lo menos 15. Elija productos que no contengan ácido para-aminobenzoico (PABA), ya que esto puede causar reacciones alérgicas. Los filtros solares hipoalérgicos y sin perfume también son buenos para la piel sensible. El filtro solar también debe ser a prueba de agua.

La búsqueda de un producto:

Como otros productos, los filtros solares están formulados para distintos tipos de piel:

1. Piel grasosa: elija un filtro solar ligero en gel o spray.
2. Piel normal/mixta: aplique un filtro solar en gel o uno que contenga un humectante.
3. Piel seca: usted puede usar prácticamente cualquier filtro solar en loción o crema, ya que permanecen en la piel más que los geles.
4. Piel sensible: Busque un filtro solar sin PABA y sin productos químicos.

Pasos para la aplicación:

1. Siempre aplique el filtro solar de veinte a treinta minutos antes de exponer al niño al sol, para permitir que su piel absorba el producto y cree un revestimiento protector.
2. Coloque el filtro solar generosamente sobre toda la piel expuesta.
3. Guarde los filtros solares lejos del sol y del calor para que no se echen a perder.
4. Vuelva a aplicar el filtro solar después de ejercicios enérgicos o después de nadar, aunque el rótulo del producto indique que es "a prueba de agua".

Eczema

¿Qué es?

1. Es una afección común de la piel caracterizada por lesiones escamosas y rojas que pican y que a veces supuran.
2. En la piel de color, el eczema puede parecer grisáceo, marrón o gris, y es más probable que venga acompañado de decoloraciones de la piel marrón oscuras después de que desaparezca el color rojizo del eczema.
3. Es una afección hereditaria; por lo tanto, si un pariente tiene eczema o afecciones relacionadas, fiebre del heno o asma, es más probable que el niño también los tenga.
4. En muchos bebés y niños, el eczema desaparece cuando crecen; sin embargo, en muchos casos no es así.
5. El eczema es tratable, pero no es curable.

¿Dónde aparece?

1. Aparece, con mayor frecuencia, en el cuello, en la parte de adentro de los codos, detrás de las rodillas, en las muñecas y en los tobillos.

Raíces del sarpullido:

1. El eczema ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo tiene una reacción excesiva a ciertos estímulos, incluidas comidas, caspa de animales o ropa de lana.
2. El mecanismo de defensa del cuerpo reacciona liberando sustancias químicas que producen inflamación, color rojizo y picazón en la piel.

"Disparadores" ambientales que tienden a exacerbar el eczema:

1. Calor excesivo
2. Sudor
3. Jabones o detergentes irritantes
4. Ácaros
5. Caspa de animales
6. Ropa áspera, como la lana
7. Alimentos como los productos lácteos o las nueces
8. El estrés
9. Clima frío y seco

El cuidado diario de la piel con eczema:

1. Limpieza:
 - Lave la piel sólo una vez al día para evitar que se seque demasiado la piel.
 - Lávela con productos de limpieza suaves que no irriten.
 - Lávela con agua tibia.
 - No use paños ásperos o esponjas de luffa, los cuales pueden irritar la piel.
 - Limite los baños o duchas a cinco minutos.
 - Suavemente, seque la piel con golpecitos. No le pase una toalla a la piel ni la restriegue.
 - No use jabones perfumados, lociones, etc.
2. Humectación:
 - Aplique una crema o loción espesa todos los días inmediatamente después de haberla lavado (es mejor dentro de los tres minutos), para que la humedad penetre la piel.
 - Reaplique el humectante en las áreas afectadas, según sea necesario (en general, varias veces al día).
 - En el invierno, puede ser necesaria una fórmula protectora como la crema humectante Cetaphil (Cetaphil Moisturizing Cream), Aquaphor, Eucerin, etc.

Consejos generales para el cuidado corporal:

1. Tome una ducha o un baño corto y tibio (no caliente) una vez al día, por no más de cinco minutos.
2. Use jabones suaves que no contengan fragancia u otros irritantes. (¡Evite los baños de burbujas y productos de limpieza muy espumantes!)
3. Aplique el humectante sobre la piel húmeda dentro de los tres minutos de haberse duchado o bañado para que la humedad penetre.
4. Durante el invierno, vista a los niños con capas de ropa y elija telas suaves como el algodón. Evite las telas ásperas directamente sobre la piel (por ejemplo, la lana).
5. Use un humidificador para contrarrestar el calor de la calefacción.

Tratamiento del eczema:

1. Cuando el eczema recrudece, el tratamiento inmediato es la clave para eliminar la picazón.
2. Existen medicamentos de venta libre y bajo receta.

Productos de venta libre:

1. Cremas o ungüentos con corticosteroides (por ejemplo, Cortaid o Cortizone 10)
2. Si una crema o un ungüento con esteroides de venta libre no alivia los síntomas en un periodo de dos a tres semanas, ha llegado la hora de ver a un médico para que le recete medicamentos más fuertes.

Rápido reductor de la picazón:

1. Cuando ocurre un recrudecimiento leve del eczema, se puede reducir la inflamación y la picazón aplicando una compresa fría (una toallita saturada con agua o agua helada) sobre la piel. Luego, aplique un toque de un emoliente o humectante. Ésta es una solución rápida y eficaz si el niño desarrolla un eczema que pica cuando usted anda a los apurones y no tenga medicamentos a mano.

Bibliografía de referencia

*The Pennsylvania Child Welfare Training Program
Hair & Skin Care for African American & Biracial Children Workbook.*

Costa, Jeanne. 2003 Making Cultural Connections: Hair and Skin Care for Children of African Descent. CWLA Press: Washington, D.C.

Departamento de Niños y Familias del Estado de Connecticut: 16 de marzo de 2007. Ethnic Hair and Skin Care Policy (Política de Cuidado del Cabello y la Piel Étnicos).

Beal, Anne C, M.D. M.P.H., Villarosa, Linda y Abner, Allison, 1999 The Black Parenting Book. Broadway Books

Nota especial para los cuidadores

Los instamos a que, si fuera posible, les pregunten a los padres biológicos qué productos usaban en el cabello del niño y cómo lo manejaban. También los instamos a que les pidan orientación a otros cuidadores y amigos acerca del mantenimiento del cabello y la piel étnicos. Si no logran encontrar una peluquería masculina o femenina con buena reputación, siéntanse libres para comunicarse con el Departamento de Salud Pública del Estado de Connecticut para obtener una lista de peluquerías masculinas y femeninas en su área. Pueden comunicarse con el Departamento de Salud Pública llamando al teléfono (860) 509-8000 o visitando su sitio web en www.ct.gov/dph.

La misión del Departamento de Niños y Familias del Estado de Connecticut es proteger a los niños, mejorar el bienestar y el apoyo al niño y a la familia y preservar las familias. Esto se logra respetando a, y trabajando con culturas y comunidades individuales en Connecticut, y en asociación con terceros.

www.ct.gov/DCF