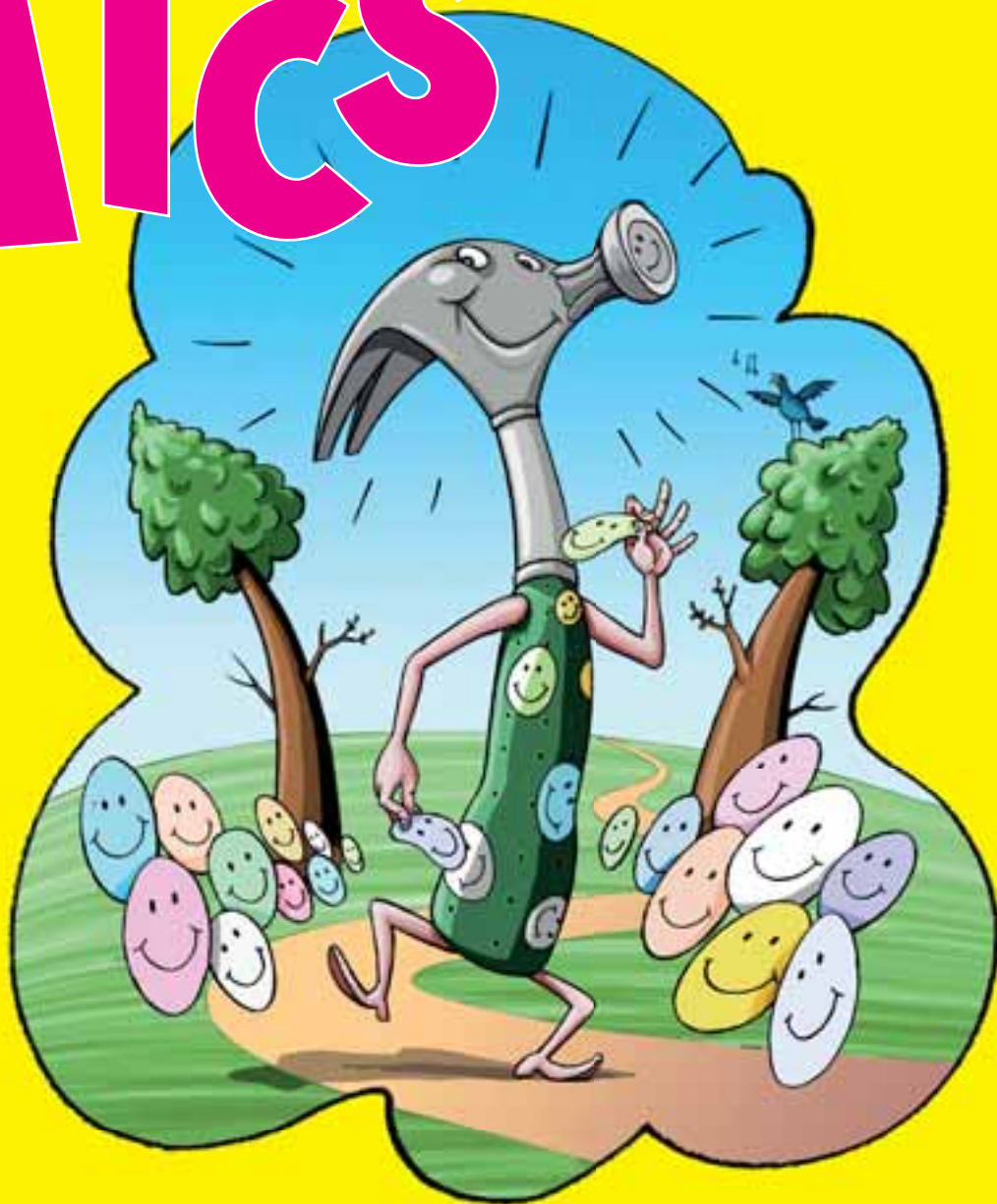


# Tics



## Cuaderno para Niños

CARA VERDELLEN, JOLANDE VAN DE GRIENDT

 VIGUERA

BT-Tics

<b>1</b>	<b>Información sobre los tics</b> .....	<b>5</b>
1.1	¿Qué son los tics? .....	7
1.2	¡Alarma del tic! .....	8
1.3	¿Qué es el trastorno por tics? .....	9
1.4	No son sólo tics.....	10
1.5	A veces tienes más tics y a veces menos .....	11
1.6	Los tics pueden ser pesados .....	12
1.7	Los tics pueden ser útiles.....	13
1.8	¿Qué piensan los demás sobre los tics?.....	14
1.9	Tratar los tics y usar este cuaderno .....	16
	Apéndice 1.1 Presentación oral sobre los tics.....	19
	Apéndice 1.2 Información para la escuela .....	20
	Apéndice 1.3 Si las cosas se ponen demasiado difíciles .....	23
<b>2</b>	<b>Método 1: suprimir los tics</b> .....	<b>27</b>
2.1	Sesión 1: primera sesión de entrenamiento .....	29
2.2	Sesión 2: segunda sesión de entrenamiento.....	35
2.3	Sesión 3 .....	37
2.4	Sesión 4 .....	41
2.5	Sesión 5 .....	43
2.6	Sesión 6 .....	47
2.7	Sesión 7 .....	51
2.8	Sesión 8 .....	53
2.9	Sesión 9 .....	55
2.10	Sesión 10.....	57
2.11	Sesión 11 .....	59
2.12	Sesión 12.....	63
	Apéndice 2.1 Registro de supresión de tics.....	65
	Apéndice 2.2 Registro de aprendizaje para suprimir los tics .....	66
	Apéndice 2.3 Registro de supresión de tics y observación de las alarmas de tics.....	67
	Apéndice 2.4 Termómetro de la alarma de los tics .....	68

Apéndice 2.5 Termómetro de tics.....	69
<b>3 Método 2: uso de una respuesta de competencia.....</b>	<b>71</b>
3.1 Sesión 1 .....	73
3.2 Sesión 2 .....	79
3.3 Sesión 3 .....	85
3.4 Sesión 4 .....	89
3.5 Sesión 5 .....	93
3.6 Sesión 6 .....	97
3.7 Sesión 7 .....	103
3.8 Sesión 8 .....	107
3.9 Sesión 9 .....	111
3.10 Sesión 10.....	117
Apéndice 3.1 Registro de los tics tratados y sus respuestas de competencia.....	119
Apéndice 3.2 Registro del uso de las respuestas de competencia.....	120
Apéndice 3.3 Termómetro de tics.....	121
Apéndice 3.4 Ejemplos de tics y respuestas de competencia.....	122
<b>4 Ayuda adicional para los tics que quedan .....</b>	<b>123</b>
4.1 ¿Hay situaciones en las que todavía aparecen muchos tics? .....	125
4.2 Ejercicios de respiración y relajación .....	128
Apéndice 4.1 Visión general de las situaciones en que aparecen más tics.....	130
Apéndice 4.2 Ejercicios de relajación.....	131
<b>5 Mantén los tics a distancia .....</b>	<b>135</b>
Apéndice 5.1 Plan para mantener los tics alejados .....	138

## 1 Información sobre los tics



# 1 Información sobre los tics

## 1.1 ¿Qué son los tics?

Muchos niños tienen tics. ¿Sabes qué es un tic? Un tic es un movimiento o sonido que haces sin tener intención de hacerlo. Los movimientos o sonidos son a menudo rápidos e inesperados. Pestañear, hacer una mueca o sacudir la cabeza son ejemplos de tics de movimiento. Toser, gruñir o gritar palabras son ejemplos de tics sonoros. Hay muchos más ejemplos posibles. A los tics de movimiento también se les llama tics motores, mientras que a los tics sonoros también se les llama tics vocales o fónicos.

Los tics también pueden ser movimientos o sonidos complejos, como saltar o tocar cosas. También hay tics que no pueden verse ni escucharse, pero que están en tu cabeza. A estos tics se les llama tics cognitivos o de pensamiento. Estos tics a menudo son juegos mentales como contar palabras, contar farolas o leer al revés.

*¿Qué tics haces tú? ¿Son tics de movimiento o tics sonoros? ¿Tienes algún tic de pensamiento? Haz una lista de todos los tics que tienes.*

*Pide ayuda a tus padres porque algunas veces puede que tengas algún tic que ni tú mismo notas.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 1.2 ¡Alarma del tic!

Algunos niños pueden saber cuando harán un tic porque antes de hacerlo, notan una sensación en el cuerpo. Una palabra difícil para esta sensación es "sensación premonitoria", pero también se le puede llamar "alarma de tic" porque es como una señal que avisa que el tic está a punto de aparecer. La mayoría de niños piensan que esa señal es desagradable y les resulta difícil describir cómo es. ¡Es una sensación muy especial! Algunos niños lo comparan con notar una presión, cosquillas, energía o tensión. Otros niños dicen que sienten como si pequeños insectos se pasearan por su cuerpo o pequeñas bombas estallaran por dentro.

Cuando haces el tic, la alarma desaparece. Al menos por un tiempo... La parte difícil es que cuando vuelves a notar la alarma del tic, tienes que hacer el tic otra vez para que desaparezca la sensación incómoda. Esto significa que tienes que seguir haciendo sonidos y movimientos que no quieres hacer.

*¿Puedes notar cuándo viene el tic? ¿Qué señal de alarma sientes en tu cuerpo antes de hacer un tic? ¿Te recuerda a algo? Intenta describir qué sientes. Puede que no sepas explicarlo muy bien con palabras, así que, si quieres, puedes hacer un dibujo.*

---

---

---

---

---

---

No te preocupes si no sabes qué escribir aquí. Más adelante en el cuaderno te vamos a ayudar a descubrir si tienes alguna alarma antes de que venga el tic.

### 1.3 ¿Qué es el trastorno por tics?

Algunos niños tienen muchos tics diferentes y otros sólo tienen un tic. Algunos niños hacen tics durante todo el día y otros sólo los hacen de vez en cuando. Todo es posible. Algunos niños tienen tics durante un tiempo y luego desaparecen para siempre. Si los tics no desaparecen o vuelven después de haberse ido, puede que tengas un trastorno por tics.

Un trastorno por tics muy conocido es el síndrome de Gilles de la Tourette (síndrome de Tourette). Las personas con este síndrome han tenido diferentes tics de movimiento y, al menos, un tic sonoro durante más de un año. En este tiempo, los tics no han desaparecido más de tres meses seguidos. Los científicos han descubierto que entre el 0,5% y el 1% de las personas tienen el síndrome de Tourette. Esto significa que en un grupo de 100 personas, normalmente hay una persona que tiene este síndrome. El síndrome no puede afectar a cualquier persona, es algo con lo que se nace. Tener el síndrome de Tourette es más o menos probable en función de tu naturaleza. Se sabe que hay más chicos que chicas con este síndrome.

Otro trastorno por tics es el trastorno por tics crónico. Esto significa que puedes tener tics motores o tics sonoros, pero no los dos a la vez, como pasa en el síndrome de Tourette. Por último, también existe el trastorno por tics transitorio. Como su nombre indica, en este trastorno los tics son temporales y desaparecen en un año.

Cerca de la mitad de niños con tics hacen menos tics cuando se hacen mayores. A veces, los tics desaparecen por completo, incluso si tienen el síndrome de Tourette o el trastorno por tics crónico. Sin embargo, no podemos saber qué tics desaparecerán y cuáles no.

*¿Sabes si tienes un trastorno por tics? Escríbelo aquí o pide ayuda a tus padres si no sabes la respuesta. También puedes preguntárselo a tu terapeuta.*

---

---

---

---

---

## 2 Método 1: suprimir los tics

### 2.1 Sesión 1: primera sesión de entrenamiento

#### **Descripción del tratamiento**

En las siguientes 12 sesiones, aprenderás a suprimir los tics durante períodos largos porque si eres capaz de controlar los tics, podrás acostumbrarte a las sensaciones desagradables que notas en tu cuerpo (las alarmas del tic). Si la alarma del tic aparece menos a menudo y te molesta menos, ¡tendrás menos tics! Vamos a explicar cómo funciona este método usando una comparación.

Puedes comparar el tratamiento de tics con lo que pasa cuando sufres una picadura de mosquito. Seguramente alguna vez te ha picado un mosquito y has tenido muchas ganas de rascarte. Pero si te rascas, la picadura de mosquito no se cura y te continúa picando. Si eres capaz de resistir el picor sin rascarte, la picadura se cura más rápido y el picazón para. Esto es lo mismo que pasa con los tics. El tic es como rascarse una picadura de mosquito y el picazón se parece a la sensación que notas antes de que venga el tic, la alarma del tic. Si eres capaz de aguantar la alarma sin hacer el tic, la sensación desagradable irá desapareciendo sola. A veces dura un rato pero si practicas mucho, te acostumbrarás a la alarma del tic y será más fácil aguantar sin hacer el tic. ¡Justo lo que querías conseguir!

Las dos primeras sesiones se llaman “sesiones de entrenamiento”. Estas sesiones se plantean como un concurso en el cual tienes que intentar suprimir los tics tanto tiempo como puedas. Los tics quieren salir, ¡pero tú quieres vencerlos!

*¿Cómo has tratado de suprimir los tics? ¿Ha funcionado? ¿Cuánto tiempo eres capaz de suprimir un tic?*

.....

.....

.....

.....

.....



El terapeuta te va a ayudar a suprimir los tics tanto tiempo como puedas. Usará un cronómetro. Cuando hagas un tic, el cronómetro se parará y el terapeuta anotará cuanto tiempo aguantaste sin hacer tics. Después empezarás a practicar de nuevo, intentando superar el tiempo que hiciste la primera vez. Tendrás que repetir este ejercicio unas cuantas veces, tratando de vencer tu propio récord. Al principio será difícil, pero esto es igual que aprender a jugar a fútbol, a bailar o jugar a videojuegos:



¡Cuanto más practiques, mejor lo harás!

¿Tienes algún ídolo o una persona a la que admires? ¿En qué es bueno?

¿Cómo crees que ha conseguido llegar donde está ahora?

.....

.....

.....

.....

.....

¡Exacto! Con mucha práctica y entrenamiento puedes ser mejor en algo.

Después de las dos sesiones de entrenamiento, hay 10 sesiones en las que tienes que continuar intentando suprimir los tics. La diferencia entre estas 10 sesiones y las de entrenamiento es que entonces tendrás que apuntar todos los tics que aparezcan. Intenta hacer tan pocos tics como sea posible. Si haces un tic, déjalo, pero intenta que no aparezcan más porque todos los tics que hagas van a ser registrados. Vamos a intentar hacer nuevos récords aguantando todos los tics que puedas.

Durante las sesiones, el terapeuta te pedirá que estés muy atento a las sensaciones desagradables que notes en el cuerpo (la alarma del tic). En momentos puntuales, te preguntará sobre la intensidad de estas sensaciones para descubrir si te estás acostumbrando a la alarma del tic. El terapeuta también intentará provocarte las

alarmas del tic hablando sobre ellas o solicitándote hacer algo que te despierte las sensaciones desagradables. Ésta es una buena forma de practicar y acostumbrarte a la alarma del tic. Además, tendrás que practicar en casa con tu madre o tu padre. Sí, así es; también hay tareas para ellos. ¿Empezamos?

### **Práctica**

¡La batalla contra los tics está a punto de empezar! Tienes que intentar evitar que aparezcan los tics durante tanto tiempo como puedas. Cada vez, tendrás que intentar superar tu récord. Quizá ya puedes aguantar durante 1 minuto, 5 minutos o una sesión entera. ¡Vamos a ver cuánto tiempo eres capaz de suprimir los tics! El terapeuta pondrá en marcha el cronómetro para contar el tiempo que aguantas sin hacer tics y lo parará cuando aparezca un tic. Si el tic que aparece es el mismo tres veces seguidas, el terapeuta te va pedir controlar sólo ese tic. Si eres capaz de contener ese tic 5 minutos consecutivos, podrás volver a tratar de suprimirlos todos a la vez. El terapeuta te va ayudar y animar. ¡A por ello!

¿Has conseguido un nuevo récord? ¡Bien hecho! Anótalo en tu cuaderno (apéndice 2.1).

*Escribe aquí cómo ha ido la práctica.*

.....

.....

.....

.....

.....

### **¿Tiempo para una recompensa?**

Si te has esforzado en la práctica, el terapeuta te va a poner aquí una pegatina o un "visto".