

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 1, NÚMERO 5

JUNIO DE 2003

CÓMO ENTENDER LOS TICS EN EL ENTORNO ESCOLAR

¿Qué son los tics?

Los tics son repentinos movimientos (tics motores) o sonidos (tics vocales o fónicos) repetidos, rápidos. Son involuntarios, ya que el niño no puede controlarlos. Sin embargo, al menos pueden suprimirse parcialmente por períodos variables, a menudo durante la jornada escolar. Los tics se clasifican en *simples* o *complejos*. Los *tics motores simples* comprometen un grupo de músculos y se manifiestan como parpadeos, giros del cuello o encogimiento de hombros. Los *tics motores complejos* se caracterizan por movimientos coordinados más lentos, más decididos, que comprometen más de un grupo de músculos, y que llevan a saltar, ponerse en cuclillas o dar vueltas repetidamente. Los *tics vocales simples* consisten en un sonido, como el de aclararse la garganta, toser o hacer inspiraciones por la nariz. Los *tics vocales complejos* se caracterizan por combinaciones de sonidos, tales como repetición de palabras, sílabas o frases como “¡Silencio!” o “Joey es un gallina”.

¿Son comunes los tics?

Los tics son muy comunes entre los niños en edad escolar. Los estudios ponen de manifiesto que hasta el 25% de los niños en edad escolar presentan tics al menos durante un breve período (mayor de un mes y menor de un año). Estos últimos son conocidos como tics pasajeros. Los tics crónicos (que persisten por más de un año) son menos comunes, pero no infrecuentes. Las últimas investigaciones indican que los trastornos por tics crónicos son más frecuentes de lo que se sostenía anteriormente. El trastorno de Tourette es un trastorno por tics crónicos que se caracteriza por tics tanto motores como vocales presentes durante más de un año. Los tics y los trastornos por tics son más comunes entre los varones que entre las niñas y suelen ser de familia.

¿Qué significa tener tics?

La mayoría de los niños con tics o trastorno de Tourette presentan síntomas de tics leves que tienden a tener altibajos y a fluctuar en frecuencia e intensidad en el tiempo. Muchos niños con síntomas de tics leves ni siquiera son conscientes de estos movimientos o sonidos, por lo que no los hacen sufrir. Sin embargo, algunos sí sufren a causa de los tics. Este padecimiento puede manifestarse en la forma de molestias físicas, como dolor de cabeza o cuello, o un sufrimiento emocional, como el sentimiento de vergüenza por tener tics. Si bien son involuntarios, la mayoría de los niños aprende a suprimir los tics en la escuela y en otras situaciones sociales, lo que lleva a un evidente aumento de los tics durante la tarde mientras están en su casa. Por otra parte, la supresión de los tics puede provocar un cansancio o fatiga excesivos.

¿Qué podemos hacer los padres?

Los primeros pasos prácticos

- Si su hijo no parece darse cuenta de los tics y sí son visibles para los demás, puede resultar útil iniciar una charla de apoyo sobre los tics para que el niño llegue a advertirlos.
- Si su hijo sí se da cuenta, resulta de ayuda hacerle preguntas directas acerca de si los tics le están acarreado problemas, como por ejemplo dolores de cabeza o cuello, otros síntomas físicos, o cualquier preocupación o sensación de vergüenza por ellos.
- Aunque los tics no le estén provocando a su hijo un sufrimiento o disminución funcional, se sentirá reconfortado al conocer su preocupación e interés acerca de qué manera experimenta los síntomas.
- Con frecuencia, a los niños les gusta que sus padres “verifiquen” de vez en cuando cómo se sienten respecto de sus tics.

- ❑ Asegúrese de que su hijo lleve una vida sana y activa, que coma bien, duerma lo suficiente y participe en actividades entretenidas. La mayoría de los tics no interfieren con las actividades cotidianas y son menos problemáticos cuando se llevan a cabo actividades placenteras orientadas.
- ❑ Debido a que la angustia y las situaciones nuevas o de estrés intensifican transitoriamente los tics, es útil fomentar la relajación y la diversión.

Estrategias para manejar los tics

- ❑ Si el niño se siente avergonzado por los tics o si éstos interfieren en sus estudios o en su casa, es útil asignar una “habitación para tics”, un espacio privado al que el niño pueda dirigirse por períodos breves para dejarlos salir. Habitualmente, los lugares tranquilos y la atenuación de los estímulos, la excitación o la angustia facilitan la disminución de los síntomas.
- ❑ Para aliviar los tics, resulta muy útil permitirle al niño que salga de la clase de a ratos.
- ❑ El desarrollo de técnicas simples de relajación, como ejercicios de respiración, puede ser de ayuda.
- ❑ Si los tics, como los de escupir o morderse la camisa, resultan embarazosos en situaciones sociales, se lo puede inducir al niño a desarrollar estrategias de sustitución de los tics. Por ejemplo, se le puede enseñar a escupir en un pañuelo y no sobre sí mismo o en sus libros o útiles, o bien a masticar una goma de mascar sin azúcar en lugar de su ropa.

¿Qué debemos evitar?

- ❑ Evite llamar la atención sobre los tics cuando ni su hijo ni su maestra o compañeros los han notado. Muchos tics no son evidentes en grupos infantiles en los que el movimiento constante es la norma.
- ❑ Evite decirle a su hijo que termine con los tics o los controle. Recuerde que son involuntarios. Pedirle a un niño que ponga fin a un tic es como pedirle a alguien que contenga un estornudo.
- ❑ No permita que el niño se sobreexcite o sea estimulado por demás. En muchos niños, los tics aumentan al jugar con videojuegos o juegos de computadora agresivos o excitantes.

¿Cuándo deberíamos buscar ayuda profesional?

Es aconsejable pensar en una evaluación profesional en los siguientes casos: cuando los tics persisten por más de un año; en CUALQUIER momento en cuanto se advierte que los tics hacen sufrir al niño o a la familia; o en CUALQUIER momento, cuando se advierte que los tics están interfiriendo con el desempeño escolar, la vida social o familiar.

Escrito y desarrollado por la Dra. Barbara Coffey, M.S., Directora del Instituto para el Trastorno de Tourette y otros trastornos de movimiento, y el personal del NYU Child Study Center

ACERCA DEL NYU Child Study Center

El NYU Child Study Center se dedica a comprender, prevenir y tratar problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento a niños y adolescentes con problemas mentales, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados al estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a LIFENET (1-800-543-3638). Dispone de ayuda en distintos idiomas: español, 1-877-298-3373; chino, 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Si desea más información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.



**Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center**

**577 First Avenue
New York, NY 10016**

**1981 Marcus Avenue, Suite C102
Lake Success, NY 11042**