



FUNDACIÓN T&T

FUNDACIÓN SÍNDROME DE TOURETTE
Y TRASTORNOS RELACIONADOS | ARGENTINA

GUÍA PARA NIÑOS SOBRE SÍNDROME DE TOURETTE

¿Qué es el Síndrome de Tourette?

El síndrome de Tourette, o ST para abreviar, se presenta cuando el cerebro hace que tu cuerpo se mueva o diga algo que no quieras. Cuando esto sucede se llaman tics.

¿Viste que cuando te pica un mosquito no podés evitar rascarte, aunque no quieras?

Así es un tic. Alguien con ST puede tener un tic en cualquier momento y no puede evitarlo, aún si no quiere.

¿Cuáles son los diferentes tipos de tics?

Motores: cuando tu cuerpo hace algo que no podés controlar (ejemplos: parpadear, sacudir la cabeza, encogerse de hombros)

Vocales: cuando haces un sonido que no querés hacer (ejemplos: olfatear, toser, raspa en garganta)

¿Qué más debo saber sobre los tics y el ST?

- A veces vemos en televisión que las personas con ST dicen malas palabras o cosas inapropiadas, pero esto solo le sucede a 1 de cada 10 personas que tienen ST.
- Los tics suelen presentarse con más frecuencia si estás nervioso, molesto, alterado, cansado o bajo stress.
- Podría ocurrir que no tengas tics mientras estés haciendo algo que te mantenga concentrado, como practicar un deporte o tocar un instrumento, nadar, bailar, dibujar o hacer algo que realmente disfrutes.
- Quizás no siempre puedas saber cuándo vas a tener un tic, pero a veces podrías empezar a sentir un impulso antes de que el tic comience.
- A veces los tics desaparecen a medida que creces, y otras veces los seguirás teniendo cuando seas adulto. Es posible que te aparezcan tics nuevos, y que otros desaparezcan. Los tics también pueden cambiar y, a medida que transcurra el tiempo, podrías comenzar a tener tipos de tics diferentes de los que normalmente tienes.

¿Qué significa tener síndrome de Tourette (ST)?

El ST y los tics son muy comunes, lo que significa que muchos más niños y adultos de los que crees los tienen. Los científicos nos dicen que al menos 1 de cada 100 niños tiene ST o tics, ¡es una gran cantidad de niños! Por lo general, los niños comienzan a tener tics entre los 5 y los 7 años de edad. A medida que creces y te convertís en adolescente, los tics podrían cambiar. A veces los tics podrían desaparecer a medida que te haces mayor, pero cuando eso no sucede, hay muchas maneras en que los profesionales pueden ayudar.

¿Cómo sé si tengo ST?

Si tienes uno o más tics, puedes ir al consultar a un profesional de la salud, quienes te harán preguntas para poder determinar si tienes ST. También debes saber que puedes tener un tic, pero quizás no siempre sea ST. De cualquiera de las dos maneras, si los tics te hacen daño o te molestan mucho, los profesionales te sugerirán formas de ayudarte para que te sientas mejor.

Algunos niños con ST también tendrán otras afecciones, como problemas para escribir, depresión, ansiedad, problemas de aprendizaje, dificultades para enfrentar los cambios, e incluso ira.

Algunos niños tienen la necesidad de hacer algo de cierta manera o hasta que creen que está perfecto, lo cual podría ser un trastorno obsesivo compulsivo, o TOC para abreviar. Es importante ser honesto con tus padres sobre lo que sientes. Ellos pueden ayudarte a hablar sobre éstos y otros problemas con el profesional que te está ayudando.

¿Cómo contrae síndrome de Tourette (ST)?

No hiciste nada malo para tener ST y no es contagioso.

Al igual que no puedes contagiarte el color de ojos de tu amigo, no puedes contagiarte Tourette de otra persona. Los profesionales no saben cómo se contrae el ST, pero se presume que los genes de la familia influyen. Esto significa que es similar a tener el mismo color de cabello o tener la misma altura que uno de los miembros de tu familia. Tener ST es como si uno de tus amigos o compañeros de clase tienen asma. Es posible que tu amigo con asma no sepa cómo lo contrajo, pero puede consultar a un médico para que le ayude a sentirse mejor cuando el asma le moleste.

¿Me afectará el ST y los tics en la escuela?

A veces es posible que sientas que tus tics te dificultan las cosas en la escuela.

Por ejemplo, quizás tengas dificultad al escribir o prestar atención en clase. Si alguna vez tenés un maestro que no entiende lo que es tener ST o tics, puedes trabajar con tus padres para asegurarte de recibir la ayuda que necesitas.

A veces las personas son víctimas de hostigamiento debido a sus tics.

Esto sucede porque mucha gente no entiende lo que es el ST.

Informar a los demás sobre el ST y los tics a menudo puede detener el hostigamiento o hacer que suceda con menos frecuencia. Si te sientes cómodo, puedes hablar con tus padres y en la escuela poder acercar herramientas de cómo enseñarles a tus compañeros de clase y amigo sobre el síndrome de Tourette.

Preparar una presentación para la clase, transmitir información o incluso mostrar una película pueden contribuir a enseñar a otros y generar un entorno adecuado para tener éxito en la escuela.

¿Sabías que hay atletas, cantantes y actores famosos que tienen ST?

Al igual que en tu caso, el ST es solo una parte de lo que son y no impide que hagan aquello que quieran hacer.

Actividad para la clase:

Todos en tu clase escriben lo mismo. Mientras están escribiendo, tú o tu maestro puede pedirles que actúen un “tic”, como aplaudir cada vez que el maestro hace un ruido. Esta actividad ayudaría a tus compañeros de clase a comprender lo que es tener un tics.

WWW.FUNDACIONTYT.COM.AR