

## **INSTRUCCIONES DE TRATAMIENTO DADAS A LOS PADRES**

Tomado y modificado de: BADOS, A. y VILERT, J. 1991): "Tics revisión general y estudio de un caso infantil". En F.X. Méndez y D.Maciá (coords.), **Modificación de conducta con niños y adolescentes. Libro de casos**. Madrid: Pirámide

### 1.-TOMA DE CONCIENCIA.

El método de tratamiento lo componen una serie de pasos sencillos que con su ayuda tiene que realizar. Debe hacerse consciente de cómo y cuando aparece su hábito. Al menos una vez al día y por un periodo de tiempo entre 5-10 minutos, deben ayudar a recordar cuando y como aparece su hábito. ¿COMO?

1.-Pídanle que lo haga deliberadamente.

2.-Que se mantenga unos segundos

3.-Mientras lo hace hagan comentarios, sobre lo que posiblemente está sintiendo y sobre lo que está haciendo.

4.-Pídanle que deje de hacerlo, que respire hondo y ayúdenle a centrar su atención en lo cómoda/o que esta cuando no lo hace.

5.-Animarle que cuente que es lo que experimenta.

Repetir la secuencia CINCO VECES. Se puede utilizar un espejo, para que se dé cuenta de todos sus movimientos. Anímenle a trabajar para conocer su hábito, felicítenle por ello, e indíquenle los beneficios que de dicho trabajo le supone, por ejemplo; podrá descubrir su hábito justo cuando se sorprenda haciéndolo. Realice estos ejercicios durante siete días, una vez al día entre 10-15 minutos.

Antes de terminar esta fase del tratamiento hay que asegurarse de que es realmente consciente y se da cuenta de su hábito-

¿COMO?

Proponer que durante 10' y mientras escribe, lee, ve la tv, etc., que haga una señal cada vez que note que la mano va a la ... cabeza por ejemplo: Debe señalar de forma correcta el 90 % de las veces que lo hace. Por ejemplo, si es en 20 ocasiones, deberá identificar correctamente, 18. Si no fuera así se continuará el entrenamiento, hasta que sea capaz de conseguir la meta fijada (identificar el 90 % de las ocasiones en las que se lleva la mano a la... cabeza Para comprobarlo se utilizarán hojas de registro, haciendo una marca (+) cuando señala correctamente y (-) cuando no la identifica.

## 2.-RELAJACION.

Deberá aprender a relajarse cuando está nerviosa/o. La relajación es el estado opuesto al estado nervioso. Si se reduce su nerviosismo, también se reducirá el impulso de realizar la respuesta.

1.-Centrar la atención en su postura. Deberá preguntarse: -¿Estoy cómoda/o? Si responde que NO hay que ayudarle a que encuentre una postura en la que se encuentre relajada.

2.-Una vez que está cómoda/o se fijará en los músculos de su cuerpo, donde debe explorarlos en busca de tensión. Se debe de preguntar: Estoy tenso. Si responde SI debe de ir aflojando los músculos afectados. Una vez relajados, hacerle comentarios y animarla a que ella o él también los haga sobre lo que nota al sentir los músculos, sin “aquella tensión incomoda” ¿COMO?

1.-Hagan que el niño/a se asegure de que está en posición relajada y con los músculos relajados.

2.-Denle las siguientes instrucciones:

-Haz una respiración lenta, hinchando la barriga. Mantén el aire dentro y sacarlo lentamente. Cuando expulses el aire, debes de decir "CALMA" para ti misma/o. Pronuncia lentamente, de manera que cuando llegues a la última "A", hayas bajado hasta los pies.

- Ensayen y háganle una demostración. Pídanle que haga el ejercicio 5 veces, recordándole que puede hacerlo cada vez que esté nerviosa o se note tenso/a.

**Es importante tener en cuenta que estas instrucciones son para el cuerpo en general. En el caso de establecer la reacción de competencia hay que enseñarle a detectar la laxitud en las manos y brazos, porque pueden estar distendidos y no ser conscientes de ellos, con lo que hay que detectar cuando están laxos para tensar.**

### 3.-IDENTIFICAR SITUACIONES.

La niña/o no actúa con la misma frecuencia en todas las situaciones en que se encuentra. Ayúdenle a identificar las situaciones que tienden a hacer que la mano vaya a la... cabeza. Si las conoce, le servirá para prevenir o reducir su hábito.

Para identificar las situaciones, puede consultar con la niña/o el registro.

Pídanle que haga observaciones y comentarios sobre las situaciones en las que lleva la mano a la cabeza y se tira.

Durante el día fíjense en las situaciones que favorecen esta respuesta, animen a la niña/o para que también lo haga y comentar las observaciones realizadas.

#### 4.-REACCION DE COMPETENCIA (RC).

Deberá aprender y practicar una RC.

¿Qué es una RC? Es una acción con las siguientes características:

- 1) Es incompatible con el tirar. La respuesta de tirar no tiene posibilidad de producirse mientras se realiza conscientemente la RC.
- 2) Es posible mantenerla durante tres minutos, sin que parezca rara a ningún espectador.
- 3) No obstaculiza las actividades normales.
- 4) Aumenta la conciencia de ausencia del hábito, mientras se lleva a cabo.

#### ¿Cuál será la RC para cuando se tira del pelo?

Tensor, agarrar, apretar, coger, etc.

#### ¿Cuánto debe durar?

Debe realizarse durante tres minutos. No hace falta consultar el reloj si no se cree necesario, si no hacerlo aproximadamente. Si le puede ayudar a controlar el tiempo en las sesiones de ensayo. Es importante que si la niña/o aplica la RC en casa o fuera de ella, comprueben sin que se dé cuenta, el tiempo que invierte. La finalidad es poderle avisar en caso de que vieran que el tiempo no es el adecuado o muy reducido al aplicar la RC. Normalmente el impulso de realizar la respuesta de tirar, desaparece al cabo de tres minutos, si no fuera así, deberá prolongar la RC hasta que haya desaparecido. Al principio habrá que ayudarle preguntándole y animándole. Si durante el tiempo de la RC aparece el “tirar” deberá seguir tres minutos más.

#### ¿Cuándo deberá realizar la RC?

Deberá efectuar la RC:

- 1) Tan pronto como sienta el impulso de llevar la mano a la cabeza a través de tocarse previamente otras partes del cuerpo (movimiento secundario).
- 2) Cuando ya haya empezado a tirar del pelo.

Si ven que no se da cuenta cuando se está tirando, avísenle con una ligera señal, previamente acordada (por ejemplo: llamándole por su nombre), y háganlo cada vez que vean que lo hace, sin que practique la RC. Es importante esperar unos segundos antes de avisarle, ya que es posible que esté a punto de realizar la RC sin necesidad de

recordatorio. (Recuerden que para conseguir que se dé cuenta de su hábito, han realizado la fase de TOMA DE CONCIENCIA. Antes de que pueda practicar la RC en público deberá practicar en casa. Tendrán que ayudarle y dedicar unos minutos cada día a ensayar la RC. Si la RC provoca tensión, rigidez o torpeza, cambiar la manera de hacerla hasta parezca lo más natural.

### **¿Cómo ensayar la RC después de agarrar, tensar, apretar cosas?**

Al ensayar el empleo de la RC, consiguen que esté preparada/o, para corregir y prevenir su tirar cuando se encuentre en una situación real. El ensayo comprende los siguientes pasos:

- 1) Seleccione una situación o actividad donde se da la respuesta de tirar (por ejemplo: mirando la tv).
- 2) Pidan que lleve a cabo una de estas actividades y que la practique de forma deliberada.
- 3) Debe decir en voz alta lo que hará.
- 4) Debe realizar la RC. Repitan el proceso varias veces. Después hacerlo en cualquier otra situación o actividad.

Dedicarle a cada situación o actividad una práctica de cinco minutos y al menos quince minutos en cada ocasión que ensayen. Mientras que está aprendiendo a emplear la RC ensayará por lo menos quince minutos cada día, al menos durante dos semanas, según veamos si lo hace adecuadamente o no. Después tendrá que dejarle que lo haga sólo/a al menos en una situación o actividad.

La práctica de la RC hay que programarla conjuntamente con la niña/o de antemano. Es mucho más probable que la lleve a cabo si se ha preparado de antemano un tiempo y un lugar para ello.

## 5.-APOYO SOCIAL.

Una de las razones por las que se mantiene y persiste es porque los demás lo han aceptado como algo que uno no puede controlar y en consecuencia contribuyen a que ella/el que lo realiza no repare en este problema. El apoyo social consistirá en un procedimiento para que este proceso se invierta. Pedirán ayuda a personas que estén en contacto con él/ella, como amiga/o, abuelos, maestra...

Ustedes le pedirán lo siguiente:

- 1) Que le recuerden practicar la RC si se olvida de emplearla.
- 2) Que la/lo animen y elogien, por ejemplo; indicándole que ya no se tira tanto y que se alegran por ello.

A estas personas que le rodean, díganles que necesita un recordatorio suave y cortés, no deben importunarle ni reñirle. Sugieran una frase o gesto simple que reconozca, por ejemplo: decir su nombre, decir su nombre y... “la mano”, etc. Indíquenles también que cuando le vean deben esperar unos segundos antes de indicárselo. La razón de este retraso es que debe aprender a controlar su hábito sin tener que depender de los recordatorios ajenos.

Pídanles que esperen unos segundos después de que haya empezado, de modo que tenga una amplia oportunidad de autocorregirse.