

## RECETAS PARA EDUCAR

# Los tics nerviosos, resultado del stress normal que comporta crecer

**Son movimientos bastante típicos en la edad infantil que comunmente se tratan como benignos y que van desapareciendo**

© Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Un tic es un hábito nervioso, es un problema en el cual una parte del cuerpo se mueve, rápidamente, de repente y sin control. Aunque suelen manifestarse principalmente en la cara pues en ella hay "una gran cantidad de músculos y terminaciones nerviosas"(por ejemplo guiñar un ojo), son también frecuentes las sacudidas de cabeza, tocarse el pelo, levantar un brazo, mover los hombros.... Estos movimientos forman parte del movimiento habitual del niño o adolescente. Se pueden parar voluntariamente por periodos breves. Pueden incluso darse "tics orales" en los que se repite constantemente una palabra.

Guiñar un ojo, sorberse la nariz, carraspear o toser son tics que pueden empezar después de un resfriado y persistir mucho tiempo después de la curación. Unos tirantes flojos pueden motivar la costumbre de levantar los hombros y mostrar cierta preocupación puede provocar un tic.

Los tics son movimientos bastante típicos en la edad infantil. Lo común es que se trate de tics benignos que van desapareciendo.

A menudo surgen como reacción a una situación estresante de la vida, o una manifestación de una fobia social o un trastorno de ansiedad social, "caracterizado por un temor a los demás". A veces se presentan en niños sometidos a fuertes presiones de los padres: por ser muy exigentes, por reprenderles en público o por dedicarse a demasiadas actividades. Si el niño tuviera la capacidad para defenderse, es probable que cediera a esa tensión interior, pero como sus modales reprimen su reacción, al reprimirse manifiestan los tics. Un tic producido por stress desaparece en pocas semanas.

También se pueden copiar tics de un compañero cuando se es de temperamento nervioso.

Y la mayoría de las veces son resultado del stress normal que comporta crecer.

## Algunas cosillas sobre los Tics

- Son transitorios, de hecho se denominan "desorden de Tic transitorio"
- Son un alivio a la tensión emocional de los niños

- Aparecen de seis a ocho años y en la pubertad, y tienden a desaparecer en la adolescencia. Muchos tics se resuelven de manera instantánea.

- Se van por si solos, pero pueden empeorar con ansiedad, cansancio y algún medicamento

- "Una vez que lo desarrollan, su aparición se intensifica si hay estrés. Cuando una persona tiende a tener un tic y tiene que atender a muchas tareas de una gran exigencia se incrementa la probabilidad de que aparezca o reaparezca".

- Su desaparición puede tardar desde semanas a meses, y a veces puede ser sustituido por otro

- Hay una tendencia generalizada a que los tics nerviosos "empeoren" porque, muchas veces, se tiende a dar "más importancia" a estas molestias de lo que de verdad tiene. Al prestarlas más atención, las activamos más.

## Soluciones

- ▲ No se debe nunca regañar ni castigar al niño ni intentar corregirlo. Como él no puede dominarlo, la conducta de los padres deberá limitarse a proporcionar una vida más tranquila.

- ▲ La solución pasa por ver la causa originaria o que lo mantiene, aunque como hemos dicho muchos evolucionan favorablemente por si solos.

- ▲ Ayudarle a que sea consciente de su tic, se puede usar el espejo

- ▲ Elogiarle cuando no lo haga

- ▲ Es importante que los padres no presten atención a los tics, hacer "como que no los viesen", consiguiendo así que con esta medida se atenué.

- ▲ También serán de gran ayuda aprender técnicas de relajación, y un buen momento para realizarlas es a la hora de irnos a la cama, dado que los Tics mejoran cuando la persona está tranquila

- ▲ Evitar en la medida de lo posible las situaciones estresantes. Intentar restarles presión, especialmente en los niños muy perfeccionistas.

- ▲ Fortalecer su autoestima para que pueda hacer frente a las situaciones de stress de la vida y premiar las cosas que hace bien.

El castigo por parte de los padres o profesores no lleva a ningún lado. Se ha comprobado que cuanto menos importancia se le dé al tic, más pronto desaparecerá, en un periodo que varía entre unos meses y un año. Si el niño pregunta qué puede hacer, los padres deberían tranquilizarle y minimizar el problema.

## Inversión

Hace poco leía que el coste de criar un niño desde su nacimiento, hasta la edad de 18 años, era de 160.140,00 euros.

Para aquellos que tenemos hijos, estos números nos llevan a fantasear sobre todo el dinero que podríamos tener amontonado, si no fuera por ellos; para otros, este número solo podría confirmar su decisión de seguir sin hijos.

Pero 160.140,00 euros, no es una cifra tan grande, si la desglosamos, ya que se convierte en: 8.896,66 euros por año, 741,38 euros por mes, 171,08 por semana. Tan solo 24,44 euros por día. Un poco más de un euro por hora.

Aún así, se podría inferir que el mejor consejo financiero podría ser: "No tenga niños, si quiere ser rico"

Y nos extraña, que haya quien está dispuesto a invertir, no sólo 164.140,00 euros, sino 320.280,00 euros o más.

¿Qué obtienes a cambio de tu inversión de 160.140,00?

El derecho para designar nombre: Primer nombre, segundo nombre y apellidos.

Risitas bajo las sábanas, todas las noche.

Más amor, del que tu corazón puede soportar.

Inagotables besos de mariposa, y abrazos de oso.

El asombro interminable, ante las maravillas de la naturaleza, como las piedras, los peces, las nubes, y las galletas calientes..

Una mano para sostener, normalmente cubierta con mermelada.

Un compañero para hacer burbujas, remontar barriletes, construir castillos de arena, mojarle, y divertirse como un enano.

Alguien para reírse tontamente de uno mismo, sin importar lo que diga el jefe, o como se han portado las acciones durante la jornada.

Cómo equilibrarse en la bicicleta, y que los reyes magos no son el verdadero significado de la Navidad.

Por 160.140,00 euros tú nunca tienes que crecer: tienes la excusa perfecta para seguir leyendo los cuentos de Peter Pan, Ver dibujos animados la mañana del sábado, o ir a ver películas de Disney, y pedirle deseos a las estrellas.

Puedes pegar arco iris, corazones y flores debajo de los imanes del frigorífico, , y tarjetas con dibujos en la parte de atrás, para el día del padre o de la madre.

Por 160.140,00 euros no hay mejor inversión para tu dinero: puedes ser un héroe, sólo por recuperar un juguete del techo del garaje o por quitar las ruedas de aprendizaje de la bicicleta.

Consigue un asiento VIP en su historia, para ser testigo: del primer paso, de la primera palabra, del primer diente que cae, de la primera oración, de la primera vez en la feria, de la primera cita.

Ante los ojos de un niño, estás en el mismo escalafón que Dios, que tienes todo el poder para: sanar un llanto, espantar los monstruos que están debajo de la cama, remendar un corazón roto, organizar y vigilar una fiesta. Y amarlos sin límites, de forma tal que un día, ellos también amen como tú sin tener en cuenta el coste.

¡Buena inversión! ¿No crees?

