



A veces, yo tartamudeo

La tartamudez no es ningún chiste...

A nadie le gusta trabarse al hablar. Cuando tartamudeás algunas palabras son difíciles de decir. A veces sentís que tu garganta está cerrada y que no podés decir lo que querés. O a veces repetís varias veces la primera parte de una palabra.

Para poder seguir hablando a veces hacés fuerza; pero cuanto más fuerza hacés, más te trabas. Sentís la fuerza en tu panza y empezás a hacer un montón de cosas raras con tu boca y con tu cara para poder seguir hablando. Cuando los demás ven que te trabás, muchas veces pueden querer ayudarte y algunas veces realmente te ayudan; pero hay otras veces en que hacen que te pongas peor.

Las personas que no tartamudean en general no entienden qué es la tartamudez. Quieren ayudar pero no tienen la menor idea de cómo hacerlo. Lo podés ver en sus caras, parecen confundidos y hasta un poco nerviosos. Cuando la gente se pone nerviosa muchas veces hace cosas tontas. No es su culpa. Es porque saben muy poco acerca de la tartamudez. Por eso podés mostrarles este libro a otros. Cuando entiendan un poco más lo que es la tartamudez, dejarán de ponerse nerviosos. Entonces habrás sido vos el que los ayudó a ellos!

A veces tartamudeas y a veces no...

Es fácil darse cuenta por qué a los demás les cuesta entender la tartamudez. A veces te cuesta mucho hablar y otras veces lo hacés fácilmente. Cuando jugás solo en tu cuarto o hablás bajito, todo está bien. Cuando jugás con tu perro o le hablás a un bebé, las palabras te salen sin trabarte. Algunos chicos no tartamudean cuando están enojados y para otros tener bronca hace que su tartamudez se ponga peor. Quizás te sea fácil hablar con tu hermanito o hermanita pero te cueste hablar con chicos más grandes que vos.

Algunos chicos tartamudean mucho en el colegio y muy poco en su casa. Otros, en cambio, hablan fácilmente en el colegio y se traban mucho en su casa. Muchos chicos tartamudean menos o nada durante las vacaciones. Pero otros hablan fácilmente cuando van al colegio todos los días y tartamudean más cuando están de vacaciones. La mayoría de los chicos se traban más cuando están cansados o enfermos, pero hay algunos que se traban menos.

¿Entendés lo que pasa? A las personas que no tartamudean les cuesta mucho entender la tartamudez porque ésta va y viene y parece estar cambiando todo el tiempo.

Cada uno habla a su manera. Unos hablan rápido y otros lento. Algunos hablan fuerte y otros hablan bajito. Todos tenemos nuestra forma de hablar y cada chico tartamudea de forma diferente. ¿No sería aburrido que todos fuésemos iguales?

¿Qué es lo que te hace tartamudear?

Todas las personas son diferentes. Algunas cosas las hacen bien y otras mal. Algunos chicos pueden correr muy rápido y otros no tanto. Algunos son muy buenos en matemática o dibujando;



en cambio a otros les cuesta bastante.

Tomemos como ejemplo el dibujo. Para dibujar bien los músculos de tu brazo, tu mano y tus dedos deben trabajar todos juntos al mismo tiempo. Cuando hacer un dibujo te resulta difícil, entonces te cuesta hacer que todos esos músculos trabajen juntos; es como si dibujar fuese tu punto débil. Esto no es un gran problema, solo necesitás más tiempo para hacer un buen dibujo. Si tratás de hacerlo rápido, hay más posibilidades de que el dibujo te salga mal.

Si nos sos muy bueno en algo y encima tratás de hacerlo rápido, podés ponerte nervioso. Y cuando te ponés nervioso las cosas te cuestan todavía más. Especialmente cuando tenés miedo de cometer un error, es más probable que esto te pase. Las personas que dibujan bien no tienen este problema. Pueden dibujar rápido, hasta en los momentos en que se sienten tensos, y no tienen miedo de equivocarse.

Pasa lo mismo con el habla. Para algunas personas hablar es muy fácil y nunca tienen problemas al hacerlo. Pero las personas que tartamudean tienen su punto débil en esta área. Algunas veces puede ser difícil para tus labios, tu lengua, tu garganta y tu respiración trabajar juntos en forma rápida y suave. Cuando hablás lentamente o te sentís tranquilo, quizás no haya problema, y hables muy bien. Cuando hablás solo, cuando cantás o cuando hablás con tu perro o con tu gato, te sentís seguro y tranquilo y casi nunca te trabás.

Pero cuando estás apurado y querés decir algo rápido, o cuando estás nervioso, hablar puede resultar difícil y podés empezar a trabarte. Y si tenés miedo de que tartamudear esté mal y tratás con todas tu fuerzas de no hacerlo, hablar puede ser cada vez más difícil. Entonces quizás lo que hagas sea cerrar tus ojos o apretar con fuerza o hacer gestos para poder decir lo que querés. Los chicos que tienen mucho miedo de tartamudear pueden directamente quedarse callados. No atienden el teléfono, no terminan sus oraciones o tratan de encontrar palabras que les salgan más fácil. Esto no es nada divertido. Por eso es mucho mejor trabarte y no tratar de esconderlo. Te vas a sentir menos nervioso y cuanto más tranquilo estés, mas fácil te va a resultar hablar.

Se necesita mucha habilidad para tartamudear...

¿Te acordás que antes estuvimos hablando de que cada uno tiene su propia forma de trabarse?. Algunos chicos repiten muchas veces una palabra o parte de una palabra; a otros directamente la palabra no les sale. Algunos hacen cosas raras con su cara y otros no. Algunos odian tanto su tartamudez que prefieren ni hablar. A otros parece no importarle y siguen hablando como les sale.

Uno podría decir que se necesita mucha habilidad para tartamudear.

¿Cómo es tu tartamudez? Fijáte en esta lista. Podés pintar los círculos que digan lo que a vos te parece que te pasa cuando te trabás.

A vos te pasa que:

- Repetís un sonido muchas veces
- Repetís una palabra muchas veces
- No te sale la palabra
- Dejás salir un poco de aire antes de empezar a hablar



- Cerrás los ojos cuando te trabás
- Haces un sonido mas largo (sssssssssonido)
- Moves tu cabeza cuando te trabás
- Moves alguna parte de tu cuerpo cuando te trabás
- Dejas de hablar (cuando sentís que vas a trabarte)
- Esperas que otro diga las cosas por vos

Tratás de encontrar una palabra que sea más fácil

Podrías tratar de enseñarle a tu mamá o a tu papá a trabarse de la forma en que vos lo hacés.!!!
Vas a ver cuánto les cuesta hacerlo!!!

Cuando te sentís triste o enojado por tu tartamudez...

A las personas les da bronca que las cosas les salgan mal. Cuando tratás de hacer algo y te sale mal una y otra vez, te podés poner de muy mal humor. La gente también puede sentirse triste cuando las cosas le salen mal.

Quizás no te importe que tu maestra o tu mamá o tu papá te reten una vez. Pero si te retan todos los días, seguramente te vas a sentir triste o enojado o las dos cosas.

Cuando las personas grandes están tristes o enojadas en general tratan de disimularlo. Pero si los observás con atención, vas a poder darte cuenta de cómo se sienten. Quizás estén mas calladas que otros días, o les moleste cualquier cosa o quieran estar solas.

Tartamudear de vez en cuando no es un gran problema. Pero si muchas veces te cuesta hablar, eso puede darte mucha bronca. Bronca con las palabras. Bronca con la tartamudez. Empezás a odiarla. Quizás hablar se vuelva tan difícil que te empieces a sentir triste. Triste por la tartamudez. Cuando la gente está triste, llora. Quizás muchas veces te dijeron que tenés que ser fuerte y que no tenés que llorar como si fueras un bebé. Pero la tartamudez puede hacerte sentir tan mal que está bien que llores por eso. No tiene que darte vergüenza hacerlo. Y está bien que te enojos por tu tartamudez y que llegues a odiarla. Si demostrás que estás enojado o triste llorando o gritando, quizás te sientas mejor.

Quizás no quieras que los demás se enteren de cómo te sentís, y entonces llores en algún lugar donde nadie puede verte ni oírte. Pero te vas a sentir mucho mejor si le contas a alguien lo que te pasa.

No sientas vergüenza. Pase lo que pase no te sientas culpable. Tartamudear no es culpa tuya.

Sol tiene 7 años. A veces su tartamudez le molesta tanto que la hace sentir triste o enojada. Para su cumpleaños le regalaron una muñeca que movía los labios. Le puso de nombre "muñeca-tartamuda". Cada vez que ella se siente mal por su tartamudez, va y le cuenta todo a su muñeca. Si tiene ganas de llorar, su muñeca está ahí para acompañarla. Pero en realidad sería mucho mejor que ella le cuente lo que le pasa a otra persona.

Tomás encontró otra solución. Él tiene un montón de autos de juguete. Entonces cuando tiene bronca por la tartamudez juega a que los autos chocan unos con otros. Después se imagina que la policía viene a ver lo que pasó y él le cuenta por qué está tan enojado.



Cuando se burlan de vos por la tartamudez...

Los chicos se burlan unos a otros por muchas cosas. A uno le hacen burla por ser muy alto y a otro por ser muy petiso.

Se pueden burlar de vos por tener una nariz grande o por tener orejas gigantes. Por enfermarte muy seguido o por no correr muy rápido. Por ser pelirrojo o por ser lento en matemática. Por no tener la ropa que usan todos o por no tener una bicicleta.

Es común que los chicos se hagan burla a veces. Pero supongamos que vos no tenés bicicleta y que te gustaría mucho tener una y que encima tus amigos se burlan de vos por no tenerla. Seguramente sus burlas te molestarán mucho. Lo mismo pasa con la tartamudez. Encima de que vos ya te sentís mal por tartamudear, los demás te hacen burla.

Cuando te hacen burla vos podés contárselo a la maestra o podés pedirle a tu mamá o a tu papá que te ayuden. Pero también podés hacer otra cosa. Podés vos hacerle burla al que te burla. Siempre se te puede ocurrir algo para hacer.

Creo que Marcos, de 9 años, encontró una buena solución. Cuando le hacen burla sonríe y dice: "volvó cuando puedas tartamudear mejor que yo" y así los chicos dejan de burlarse de él!

Algunas personas simplemente no entienden...

La tartamudez cambia todo el tiempo. Cada uno tartamudea a su manera y hasta esto puede variar de un día para otro. A las personas que no tartamudean les cuesta mucho entender esto. A la gente le gusta que las cosas sean siempre iguales. Cuando las cosas cambian todo el tiempo, se asustan. No saben cómo manejar aquellas cosas que no entienden.

Tu mamá y tu papá pueden estar preocupados por tu tartamudez. Ellos quieren que todo esté bien para vos. Por eso es que tanto ellos, como las demás personas grandes, y como también tus hermanos y hermanas, muchas veces quieren ayudarte. En parte porque se sienten mal por vos y en parte porque la tartamudez les asusta y les preocupa, y quieren, como vos, que se vaya.

Estas son algunas de las cosas que los demás seguramente te dicen para ayudarte:

- "tomá aire antes de hablar"
- "quedáte tranquilo"
- "empezá otra vez"
- "si realmente querés, podés hablar mejor"
- "pará y hablá mas lento"
- "no tartamudees así"
- "antes de empezar a hablar, pensá lo que querés decir"
- "decí todo otra vez"



A veces te ayuda que los demás te digan estas cosas. Pero casi siempre, no. Vos estás hablando lo mejor que podés. Y ellos pretenden que lo hagas todavía mejor. Es difícil seguir diciendo lo que querés decir cuando te sentís tan presionado. Obviamente la gente no sabe que en realidad te están haciendo las cosas más difíciles en vez de ayudarte. Por eso es que es importante que vos les cuentes acerca de tu tartamudez, que les expliques qué te gustaría que ellos hagan y qué no. Así realmente podrán ayudarte.

Quizás te sea difícil hacer esto solo. Si es así, podés darles este libro a las personas con las que más estás o hablarlo con tu mamá o con tu papá para que ellos hablen con los demás.

Pedro tiene 11 años y en donde más tartamudea es en el colegio. Su maestra no entendía por qué. Cada vez que él quería decir algo en clase, su maestra se ponía muy nerviosa y entonces decía que mejor hable otro chico. Ella pensaba que esto era lo mejor para Pedro porque así lo salvaba de tener que hablar y trabarse delante de toda la clase.

Pero en realidad era justamente lo contrario. A Pedro le daba bronca no poder decir nada en clase. Entonces lo habló con su mamá y juntos decidieron hablar con la maestra. Los tres se pusieron de acuerdo en que Pedro tendría la oportunidad de hablar en clase cada vez que él quisiera y que nadie lo molestaría por su tartamudez. Ahora a Pedro le gusta mucho más ir al colegio.

¡¡¡¡Está bien tartamudear!!!!

No es contra la ley tener orejas grandes, o ser pelirrojo o rubio o ser gordo o tener ropa cara o una bicicleta nueva o una nariz chiquita. Tampoco está en contra de la ley tartamudear. Si vos decidís que tartamudear está mal, vas a hacer más fuerza para no trabarte; y ahora sabemos que cuanto más fuerza hacés, peor es. Eso no le gusta a nadie, por eso es que yo siempre digo: "está bien tartamudear".

Si vos decidís que tartamudear está bien, no vas a hacer fuerza para dejar de hacerlo. Y si no hacés fuerza, hablar será cada vez más fácil. Justamente lo contrario de lo que pensabas hasta ahora.

Luz tiene 10 años. Ella estaba muy triste por su tartamudez y había decidido no trabarse más. Trataba tanto de no hacerlo que su tartamudez estaba cada vez peor. Su mamá y su papá estuvieron de acuerdo conmigo en que estaba bien que ella a veces tartamudeara. Jugamos a muchos juegos con la tartamudez y hace poco hicimos este poema:

Ya no te tenés que preocupar,
ahora podés tartamudear.
Estar triste no vale la pena,
tartamudear no es ningún problema.

Nos divertimos mucho haciéndolo. Luz está mucho más contenta. Ya no odia su tartamudez como antes y ahora hablar le resulta más fácil.

¡¡¡¡Vos sos muy importante!!!!

Por la tartamudez y por otras cosas que no te gustan de vos, quizás sientas que haces todo mal, que sos un desastre. Pensás que no le caes bien a la gente. No solo los chicos se sienten de esta manera, muchas personas grandes también. En este caso te olvidaste de algo. Te olvidaste de qué importante es que estés vivo y que seas como sos. No existe nadie igual a vos en todo el mundo, sos único, sos especial. Te olvidaste de que hay muchas cosas que hacés bien y que hay mucha gente que te quiere y que te cuida.



Es feo que muchas veces a la gente le dé vergüenza demostrarle a los demás cuanto los quiere. Si sentís que no le importas a nadie y te sentís vacío, acordáte de que sos muy importante y así vas a sentirte mejor. Si te cuesta hacerlo solo podés pedirle a tu mamá o a tu papá o a alguien en quien confíes, que te ayude a recordarlo.

Pensá en algunas cosas que te gusten hacer y escribilas acá:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Pensá en algunas cosas que hacés bien y escribilas acá:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Y ahora escribí algunas cosas que pensás que a los demás le gustan de vos:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lee varias veces lo que escribiste. Podés pensar en más cosas. Acordáte de que sos importante, y acordáte de que la gente te quiere porque sos como sos. Sos muy importante. ¡¡¡Nunca lo olvides!!!

Escuchá a estos chicos

Conozco a muchos chicos que tartamudean. Acá ellos escribieron lo que piensan acerca de la tartamudez. Quizás sus historias se parezcan un poco a la tuya. Esto es lo que María, de 9 años, escribió:

"No me gusta tartamudear, es por eso que quiero escribir lo que pienso. Siempre, cuando voy a visitar a mis abuelos o a mis tíos y empiezo a decir algo, tartamudeo. Y después tartamudeo un montón. Cuando me peleo con mis compañeros en el colegio, ellos se burlan de mí y me dicen "tartamuda". Odio la tartamudez. Me da vergüenza y no me gusta. Esta es mi historia"

Juan tiene 13 años. Él explica claramente lo que piensa acerca de la tartamudez:

"¿Por qué tengo que tartamudear? Hace un tiempo aprendí a hablar más cómodo y por unos años todo estuvo bien. Ahora soy más grande y mi tartamudez está mal otra vez. Volví a hacer tratamiento y ya estoy mejorando. Me gusta ir al tratamiento y eso es bueno porque si no te gusta ir, quizás no te sirva de mucho.

Me gustaría deshacerme de mi tartamudez. ¿Por qué es tan feo tartamudear? Cuando tartamudeo, me quedo trabado. La tensión que está en mi boca va aumentando y entonces me trabo. Tartamudear no es nada divertido. Pero después pienso: tartamudear no es ningún pecado, entonces ¿por qué no puedo trabarme un poco?. Y eso me ayuda.



Solamente cuando conozco gente nueva y alguien me pregunta algo, trato de no tartamudear. Y entonces tartamudeo todavía más. Cuando quiero decir algo muy rápido, también me quedo trabado. Entonces la gente empieza a adivinar qué es lo que quiero decir. Ellos quieren ayudarme pero a mí no me gusta porque quiero decirlo yo. Antes hablaba muy rápido, pero ahora ya no. Aprendí a decirme a mí mismo:

Si no querés preocuparte,
no trates de apurarte.

Quiero trabajar con mi tartamudez y así hablar más fácil algún día."

Manuel no estaba contento con su tartamudez. Él tiene 11 años y el año que viene irá al colegio secundario. Viene a tratamiento junto con otro chico. Cada semana hacemos un montón de cosas para hablar mas fácil y nos divertimos mucho juntos. Pasarla bien hace que hablar sea mas fácil. Manuel también escribió su historia:

"Tartamudear no me gusta, pero no me voy a morir por eso. Ahora lo sé. Cuando tengo que leer en clase pienso: no voy a tartamudear. Pero igualmente tartamudeo y eso es lo que más me molesta. Espero aprender mucho y que eso me ayude a sentirme mejor. No sé qué mas escribir. Espero que esto sea suficiente."

Ahora viene la historia de Pedro:

"Tengo 13 años. Tartamudeo desde hace muchos años, creo que mas o menos 8. Empecé el tratamiento cuando tenía 12 años. Primero fui a una foniatra mujer y después a un foniatra hombre. Él me dice que tartamudear está bien, pero yo no pienso lo mismo. A mí me da mucha vergüenza trabarme. Para mí es un gran problema."

Y tu historia...¿cuál es?

Leíste algunas historias escritas por otros chicos. Pero vos tenés tu propia historia para contar. Sería una buena idea que ahora escribas tu propia historia. Quizás estás enojado con tu tartamudez. Entonces podés escribir una carta con enojo. Quizás tu tartamudez no te importe mucho. Podés contar que no te importa. O quizás no sepas qué hacer con tu tartamudez, o quieras contar todo lo que pensás y sentís acerca de tu tartamudez. Eso puede ser un gran alivio. Solamente escribí tu historia y pensá qué es lo que te gustaría hacer con ella. Podés guardártela o mostrársela a tu mamá y a tu papá. Vos sos el que tenés que decidirlo.

También podés mandarnos tu carta a nosotros. Nos encantaría que lo hagas porque nosotros aprendemos mucho leyendo lo que los chicos que tartamudean tienen para contar. Y cuanto más aprendamos de ellos, más podremos ayudar a otros.

Quizás quieras decirle algo a alguno de los chicos que escribieron las historias que leíste en este libro. Podés escribir lo que quieras decirles o preguntarles y mandárnoslo. Nosotros nos encargaremos de hacerles llegar tu carta. Y si tenés muchas preguntas también podés escribirnos a nosotros. Quizás estés haciendo tratamiento con un foniatra. Podés preguntarle tus dudas a él. Si no querés hacerlo o si no estás haciendo tratamiento, por favor escribínos. Quizás nosotros podamos contestar algunas de tus preguntas y entonces te escribiremos a vos. Podés preguntar lo que quieras.

¿Tenés nuestra dirección? Podés mandar tu carta a:



Stuttering Foundation of America
3100 Walnut Grove Road, suite 603
P.O. Box 11749
Memphis, Tennessee 38111-0749
U.S.A.
E-mail: info@stutteringhelp.org
Internet: www.stutteringhelp.org

Quién puede ayudarte?

Puede parecer que sos la única persona en el mundo que tartamudea. Por todo lo que leíste, ya sabés que eso no es verdad. Hay muchas personas que pueden ayudarte con tu tartamudez. Tu mamá y tu papá pueden ayudarte. Pero a veces esto no es suficiente. Entonces podés ir a un foniatra. Algunos de ellos saben mucho acerca de la tartamudez y te enseñarán a hablar más fácil. También podrán escuchar y entender todo lo que vos pensás y sentís acerca de tu tartamudez.

Ellos pueden ayudar a tu mamá y a tu papá a entender la tartamudez. Y si la tartamudez te trae problemas en la escuela, ellos pueden decirle a la maestra lo que ella puede hacer para ayudarte. Algunos foniatras están especializados en el tratamiento de la tartamudez (esto puede darte una idea de qué complicada puede ser). Entonces si para vos la tartamudez es un problema, pedile a tu mamá o a tu papá que te lleven a un foniatra.



Para tu hermano y hermana

Querido hermano o hermana:

Escribí este libro para tu hermano o hermana que tartamudea. Seguramente vos ya sabes que él tartamudea y habrás querido ayudarlo cuando le cuesta hablar. Lo que le dijiste o hiciste algunas veces lo ayudó y otras veces no. A tu hermano le cuesta menos hablar cuando está tranquilo. Quizás ya te hallas dado cuenta de esto. Cuando uno tiene que hablar frente a un grupo de gente, puede sentirse nervioso o con miedo, y puede ser difícil encontrar rápido las palabras.

Tenés suerte de no tartamudear en esas situaciones. Tu hermano o hermana tiene mas problemas para hablar cuando se siente nervioso, preocupado o apurado y entonces muchas veces tartamudea. Muchas cosas pueden hacer que uno se sienta nervioso o preocupado.....

- Una fiesta de cumpleaños.
- Tener que hacer mucha tarea para la escuela.
- Irse de vacaciones.
- Estar preocupado o ansioso porque algo no te sale bien.
- Estar enfermo.
- Estar apurado.
- Sentir que a alguien no le caes bien.
- Tener miedo de equivocarse.

Estas son cosas que pueden hacernos sentir nerviosos o preocupados y entonces nos ponemos tensos. Pero no todos reaccionamos igual cuando estamos tensos. El problema es que la tartamudez empeora con la tensión y que todos lo notan. Y como tu hermano no quiere que los demás se den cuenta trata de no trabarse o de esconder la tartamudez lo mejor que puede. ¿Y sabés que pasa entonces? Se siente cada vez más tenso y se traba cada vez más. Es muy común sentirse nervioso, preocupado o tenso. Nos pasa a todos. Pero no nos gusta admitirlo. Pensamos que deberíamos hacer todo bien. Esto es ridículo ya que nadie puede hacer todo bien. Pero igual a nadie le gusta equivocarse y eso hace que nos sintamos tensos cuando tenemos que hacer algo difícil.

Como para casi todos hablar es fácil, cuesta mucho pensar que a algunos chicos pueda resultarle tan difícil. Apenas hay un poco de tensión en el ambiente esto hace que empiecen a tartamudear. Vos también a veces tenés que hacer cosas que te hacen poner tenso, entonces ¿qué es lo raro de sentirse tenso al hablar?

Si vos aceptás la tartamudez como algo que para vos no tiene nada de malo, tu hermano o hermana ya no se sentirá criticado o dejado de lado, el nivel de tensión disminuirá y no tratará de esconder la tartamudez. Y eso hará que hablar le resulte mucho mas fácil. Para él será de gran ayuda sentir que vos sabés algo acerca de su problema. Gracias por ayudarlo.



Para padres y madres

Queridos mamá y papá:

Sé que hacen lo mejor que pueden para ayudar a su hijo a hablar mas fácil. Deben estar enterados de su preocupación y de su incomodidad al hablar. Él trata de no tartamudear, pero cuanto más trata, más se traba. Esto es lo que hace que la tartamudez sea un problema tan difícil.

Es como tratar de enhebrar una aguja. Si uno está decidido a enhebrarla en el primer intento, los dedos se pondrán tensos, la mano empezará a temblar y, por supuesto, esto hará que enhebrarla sea más difícil. Uno podrá hacerlo si se relaja y tranquiliza, si se permite equivocarse.

Probablemente ustedes a veces le den a su hijo indicaciones o consejos en relación al habla. Es entendible que quieran ayudarlo. Quizás les sea difícil escuchar la tartamudez y les gustaría que se vaya. Cuando ustedes dicen o hacen algo para ayudar a su hijo, deben prestar mucha atención. Si lo que dicen hace que su hijo se relaje y tranquilice, están haciendo lo adecuado. Entonces hablará mas fácil.

Per es muy posible que a su hijo no le guste que le den consejos mientras está hablando. Entonces no servirá de nada hacerlo. Se sentirá cada vez más tenso. (¿Quizás porque interprete que no le está permitido equivocarse?). Piensen en la aguja y el hilo. Cuanto más tenso esté su hijo, más difícil será que le salgan las palabras. Los padres saben mejor que nadie cuando su hijo está tenso o cuando está relajado. Es por eso que les pedimos su ayuda. Porque son los que más conocen a su hijo y los que mejor pueden saber lo que él siente, es que su ayuda es tan valiosa.

Es importante dejar en claro que lo que hacen los padres nunca es la causa de la tartamudez. Su hijo nació con una predisposición a la tartamudez. Esto significa que el área del lenguaje es su punto débil. La tartamudez aparece cuando la demanda (en cualquier área de la vida) es demasiado grande. La tartamudez no tiene nada de malo en sí misma. Pero si su hijo siente que a los demás no les gusta que él se trabe tratará de hablar "mejor" y de esconder o detener la tartamudez. Esto hace que la tartamudez aumente y ésa es la razón por la cual él sufre.

Entonces recuerden que ustedes no son la causa de la tartamudez de su hijo pero sí son los que están más cerca de él y los que le pueden brindar el mejor sostén en su camino hacia el logro de una habla más fácil. Su hijo puede sentirse enojado y desanimado por la tartamudez. Lo que más necesita es sentir que sus padres le permiten estar triste acerca de eso y que entienden lo que le pasa.

Quizás su hijo todavía no se haya animado a hablar con ustedes de su tartamudez. Pero igualmente necesita sentir que podría hacerlo. Sería bueno que de vez en cuando en forma casual ustedes le pregunten qué piensa o siente acerca de su tartamudez. Asegúrense que él pueda sentirse libre de no hablar del tema si todavía no desea hacerlo. Quizás estén preocupados por el futuro de su hijo. Compartan sus miedos entre ustedes y también con un foniatra. Es importante que tanto ustedes como su hijo no estén preocupados. Por eso traten de encontrar pronto ayuda profesional.

La tartamudez puede manifestarse de tantas formas y grados diferentes que no puedo dar mas que información general acerca del tema. Posiblemente su hijo casi nunca o nunca se muestre tenso, y puedan aplicar muy poco de lo que leyeron hasta ahora. Pero si se sienten preocupados y ansiosos, no duden en buscar la ayuda que tanto ustedes como su hijo se merecen.



Para maestros

Querido maestro:

Le pedimos que lea esto porque hay uno de sus alumnos que tartamudea. La tartamudez cambia de un momento a otro y es diferente en cada chico. Esto hace que sea difícil de manejar. Quizás la tartamudez de su alumno no represente un problema para usted o para los demás chicos. Pero es muy posible que los demás chicos reaccionen de diferentes formas a la tartamudez y que usted a veces no sepa como manejar esto.

En general los maestros se preguntan.....

¿Podría ayudarlo de alguna forma?

¿Debería pedirle que lea en voz alta?

¿Debería hablar con él de la tartamudez?

¿Debería hablar del problema con toda la clase?

¿Deberíamos todos ignorar el problema?

¿Debería mirarlo cuando se traba o es mejor que mire hacia otro lado?

Todas estas preguntas son muy comunes. Las respuestas varían según el niño del que se trate. Podría empezar averiguando si hace tratamiento con un foniatra; si lo hace sería bueno preguntarle qué podría o debería hacer usted. Muchas veces es posible armar un plan en el cuál el niño realmente pueda ser ayudado a manejar las situaciones que vive en la escuela.

A la mayoría de los chicos no les gusta que se los ponga aparte y ser considerados como diferentes a los demás. Por eso es bueno asegurarse de que no se le den privilegios especiales o de que no sea excluido de ninguna actividad. Si la tartamudez es severa, es aconsejable hablar con él abiertamente del tema en forma privada. Algunos niños apreciarán esto y se sentirán aliviados. Otros se negarán a hablar del tema. Es mejor respetar esto y no obligarlo a hacerlo.

La tartamudez es difícil tanto para él como para usted, por eso es que él necesita todo el apoyo que se le pueda dar. Usted puede ayudarlo aceptándolo como es y brindándole contención, calidez y comprensión. Él apreciará esto y así se sentirá mas seguro. Gracias por su ayuda.



Para abuelos y abuelas

Queridos abuelo y abuela:

Su nieto necesita de su comprensión y de su apoyo porque tiene un problema. A veces le cuesta hablar y tartamudea. Probablemente les cueste entender esto, a la mayoría de la gente le pasa. Un día su nieto casi no tiene ninguna dificultad y otro día se traba muchísimo. Por favor no piensen que él puede hacer algo con respecto a esto. La tartamudez es algo que cambia constantemente dependiendo de factores externos y su nieto no puede hacer nada al respecto.

Al visitarlos él siente gran placer y excitación, y esto puede hacer que la tartamudez aumente. Por eso es muy probable que se trabe mucho cuando está con ustedes. Les pedimos que entiendan esto y que lo ayuden no haciéndole observaciones acerca de la forma en la que está hablando. Si lo hacen él se sentirá presionado a hablar mejor. Eso lo pondrá más tenso y así aumentará la tartamudez en vez de disminuirla.

Para un chico puede ser muy duro tener que repetir lo que acaba de decir porque los demás no le entendieron. La tartamudez puede hacer que les sea más difícil entenderle, especialmente si ustedes ya no oyen como antes. Entonces quizás él tenga que repetir las mismas palabras varias veces. A muchos chicos esto los hace sentir incómodos.

No quiero decir que ustedes no deban pedirle a su nieto que repita lo que dijo. Es importante que ustedes se entiendan. Pero pueden facilitarle las cosas prestando atención a algunos detalles como que haya buena luz para que puedan verse claramente y como estar cerca de él para escucharlo mejor. Si la televisión está prendida o alguien está pasando la aspiradora, sería mejor apagarlos cuando estén hablando. Estos detalles harán las cosas más fáciles para los dos.

Todo sale más suavemente cuando estamos relajados y esto también sucede con el habla de su nieto. Podemos relajarnos cuando nos sentimos cómodos y seguros. Quizás puedan tener en cuenta otras cosas que ayuden a su nieto a sentirse así cuando está con ustedes (como darle un gran abrazo para demostrarle su cariño o recordando jugar a su juego favorito o teniendo pequeñas salidas juntos). En nombre de su nieto, quiero agradecerles por el apoyo que ustedes le brindan.



Para tíos y tías

Queridos tío y tía:

Su sobrino o sobrina tartamudea. Quizás se pregunten por qué la tartamudez es tan variable, por qué es tan notoria algunos días y casi nada otros. Probablemente hayan notado que el habla de su sobrino o sobrina no mejora cuando tratan de ayudarlo dándole consejos. Esto es parte del problema de la tartamudez. Nos gustaría pedirles que simplemente la acepten como se presenta.

Su sobrino no entiende muy bien qué es lo que hace que la tartamudez aumente o disminuya y todavía no cuenta con los medios para modificar su forma de hablar. Sabemos que es importante apoyarlo emocionalmente. Una actitud cálida y comprensiva ayudará más a disminuir la tartamudez que las observaciones mejor intencionadas. También es importante darle más tiempo para hablar. Así él se sentirá más cómodo y esto hará que hablar sea menos estresante.

Está bien hablar abiertamente de la tartamudez cuando se da la oportunidad para hacerlo. Si nadie habla del tema, el niño puede sentir que la tartamudez es tan fea que nadie ni siquiera quiere hablar de ella. Si se hace de la tartamudez un tema tabú, el niño se convencerá de que tartamudear es algo realmente malo. Esta idea generará gran tensión y esto aumentará la tartamudez. Pueden ayudarlo tratando de mantener un ambiente calmo, tomándose el tiempo para conversar juntos, o eligiendo un lugar donde no sean interrumpidos inesperadamente, y mirándolo a la cara mientras están hablando. Por su puesto que esto no será posible cada vez que se vean, pero todo lo que se le parezca será de gran ayuda.

También lo ayudará especialmente el hecho de saber que ustedes están interesados en la tartamudez y que quieren saber más acerca de ella. Se sentirá menos solo. Gracias por querer ayudarlo.



Cuento de hadas

Había una vez un niño llamado Joaquín que vivía en un país muy lejano, en una casa muy grande. Joaquín vivía con un brujo y una bruja que lo habían robado de sus padres cuando era muy pequeño. Nadie los había descubierto porque se disfrazaban de personas ricas y honestas. Para hacer su disfraz mas real tenían este pequeño niño que debía llamarlos mamá y papá.

Eran muy pero muy estrictos con Joaquín y le exigían que haga todo perfecto. Lo vestían con las mejores ropas y lo obligaban a ser amable con todos. Joaquín tenía una bicicleta nueva pero no lo dejaban usarla porque podía ensuciarla. La gente que iba de visita se sorprendía ante el lindo cuarto de Joaquín que estaba lleno de los mejores juguetes. Pero esto también era falso. Joaquín no podía jugar con ningún juguete porque podía romperlos. Y, por supuesto, tampoco lo dejaban invitar ningún amigo porque podían arruinar los lujosos muebles, o porque su ropa podía ensuciarse.

Como se imaginarán, Joaquín no tenía ningún amigo en la escuela, y muchas veces sus compañeros se burlaban de él. Tampoco lo dejaban hablar cuando iban visitas a su casa porque tartamudeaba. El brujo y la bruja no querían que la gente sepa que su hijo no era perfecto. Como se imaginarán Joaquín era muy infeliz. Creía que hacía todo mal y que nadie lo quería. A veces se enojaba por esto y otras veces se sentía tan solo y triste que se dormía llorando. Trataba de hacer todo como "sus padres" querían, pero en su interior se sentía cada vez peor.

Un día llegó un hombrecito encorvado que esperó a Joaquín en la entrada de la gran casa. Le contó lo que nosotros ya sabemos, que había sido raptado por un brujo y una bruja. También le contó que sus padres verdaderos lo habían estado buscando pero que habían perdido la esperanza de encontrarlo y habían vuelto a su casa. Luego el anciano le dijo a Joaquín que si él se animaba a emprender solo un largo viaje, podría encontrar a sus padres verdaderos que nunca habían dejado de quererlo y de extrañarlo.

Joaquín decidió enseguida ir a su encuentro. Había pasado demasiado tiempo sintiéndose solo e infeliz. Puso su mejor ropa en una valija y empezó su camino. Realmente fue un largo camino. Tuvo que cruzar peligrosos pantanos, subir montañas y recorrer bosques. Pero cada vez que necesitaba comida o refugio, lo conseguía; era como si alguien invisible lo guiara.

Un día llegó a un pueblo que le parecía recordar de hace mucho pero mucho tiempo. Entonces, de repente, su corazón empezó a latir lleno de esperanza y le preguntó a la primer persona con la que se encontró si sabía donde vivían sus padres. El hombre con el que habló tartamudeaba y todas las personas con las que se encontró en el camino también tartamudeaban. Pronto estuvo en la puerta de su vieja casa. Qué gran sorpresa fue para sus padres ver a su hijo nuevamente. Esa misma noche hicieron una gran fiesta en su honor. Había muchas cosas ricas para comer y todos estaban contentos. Cuando finalmente se fue a dormir se sentía muy pero muy feliz.

A la mañana siguiente se puso su mejor ropa y se portó muy pero muy bien con todos. Se sentó muy quietito en una esquina y no tocó nada porque le habían enseñado a no hacerlo. Su mamá y su papá estaban sorprendidos y extrañados por su comportamiento. Le preguntaron: ¿Por qué estás vestido en forma tan prolija y por qué te sentás en una esquina? ¿Por qué no salís a jugar? ¿Por qué no hablás con nadie?.

Entonces Joaquín les contó todo sobre su vida en la gran casa de aquel país lejano. Y su mamá y su papá le dijeron: "Ahora todo eso se terminó. Acá podes divertirte y hacer las cosas que te gusten. No nos importa que tu ropa se ensucie. Podés hablar con todos y decir lo que quieras decir. Y no tenés que hablar con cuidado porque en este país todos tartamudeamos cuanto queremos."



Joaquín estaba tan contento que se puso a saltar de alegría. Salió rápidamente de su casa y corrió y jugó y habló como nunca lo había hecho antes. Y esa noche hubo otra gran fiesta porque esta vez Joaquín realmente había vuelto a su casa. Y desde ese momento Joaquín vivió feliz para siempre!!!!!!!!!!!!

Mensaje final

¡La tartamudez no es ningún chiste! Por eso es muy importante que sepas que no estás solo. Hay mucha gente que entiende lo que te pasa y que desea ayudarte. También es importante que sepas que tartamudear no es culpa tuya. Es importante que tu mamá, tu papá y todas las personas que te rodean sepan más sobre la tartamudez. Cuanto más sepan, mejor van a entender lo que te pasa y mejor podrán ayudarte. Entonces vas a estar seguro de que está bien que seas como sos, tartamudees o no.

Para el terapeuta...

Este libro ha sido escrito especialmente para aquellos niños que han desarrollado reacciones emocionales en relación con la tartamudez. Estas pueden manifestarse en el esfuerzo al hablar, en ciertas conductas evitatorias o en el hecho de expresar abiertamente sentimientos y pensamientos negativos con respecto al habla. En general resulta muy difícil evaluar los sentimientos y pensamientos de un niño, por eso la observación de determinados comportamientos tales como hacer fuerza al hablar o conductas evitatorias puede ayudarnos a saber cómo se siente realmente en relación con el habla.

Acerca del autor...

Eelco de Geus vive en Holanda. Se ha especializado en el tratamiento de la tartamudez y trabaja con niños escolares y con sus padres, así como también con adolescentes y adultos. Organiza talleres sobre tartamudez tanto en su país como en otras partes del mundo.