

# **NO TENGO QUE TENER VERGÜENZA DE MIS TICS**

Seguramente muchas veces habrás querido explicar de manera sencilla, el porqué de los movimientos o los sonidos que haces “sin querer” o sin poder evitarlo. Cuando te pregunten o tú quieras explicar porqué haces “eso” que tú haces, porqué a veces te mueves o haces gestos o ruidos raros, les puedes decir:

- Lo que hago se llaman tics
- Es algo que hago sin querer
- Son involuntarios
- No siempre los puedo controlar
- Si me esfuerzo mucho por controlarlos, después estoy más nervioso
- Los tics no son contagiosos ni “se pegan”.



Puedes dejarles claro que, aunque tengas tics, **NO ERES:**

- Ni tonto
- Ni raro
- Ni maleducado



**¡Puedes explicarles que aunque tengas tics podéis ser buenos amigos!**



***Alejandra Frega Vasermanas***©

*Psicóloga. Master en Terapia de Conducta*

*Psicóloga de “Psicotourette”*

*Socia de Honor de ASTTA*