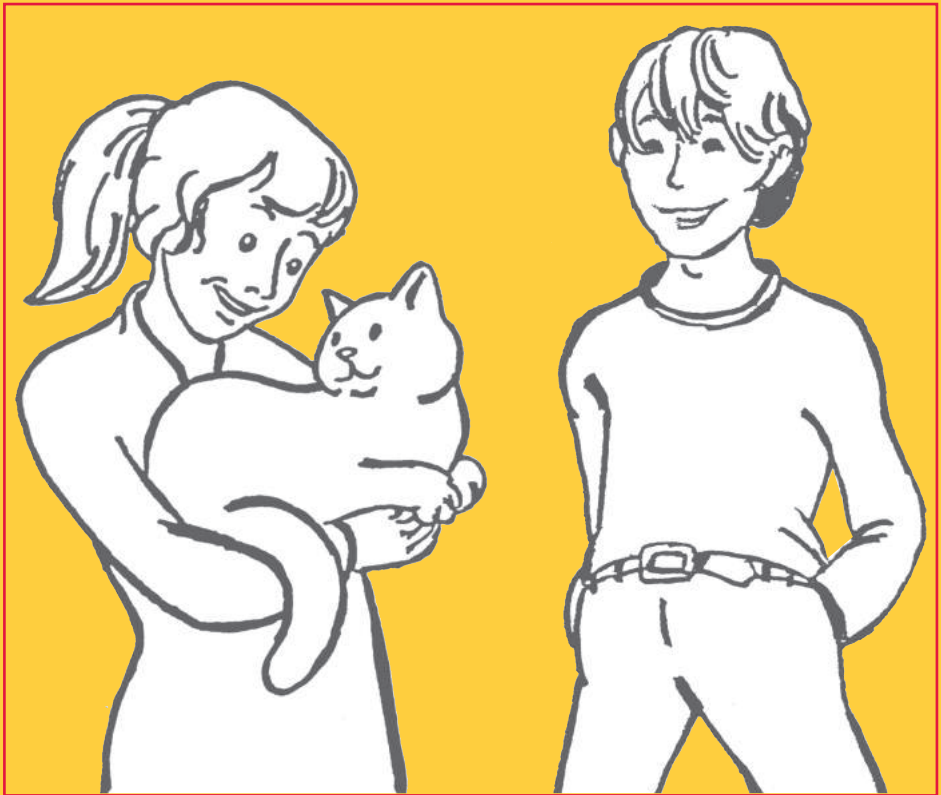


A veces, yo tartamudeo

un libro para chicos entre 7 y 12 años



escrito por Eelco de Geus



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

Libro No. 0032

Al terapeuta...

Este libro se ha escrito expresamente para niños que tienen reacciones emocionales al tartamudeo. Esto se puede manifestar como el empleo de gran esfuerzo - de lucha - al hablar, o el intento de evitar ciertas cosas, o la expresión abierta de sentimientos y pensamientos negativos sobre su manera de hablar. Suele ser difícil evaluar los verdaderos sentimientos y pensamientos de un niño, así que observar comportamientos como la lucha por expresarse y las tácticas evasivas puede ayudarlo a usted a entender cómo se siente en realidad el niño respecto a su forma de hablar.

Sobre el autor...

Eelco de Geus vive en Austria. Se especializa en la terapia para la tartamudez. Trabaja con niños pequeños y sus padres, y también con tartamudos adultos y adolescentes.

De Geus celebra talleres sobre la tartamudez en muchos países. El lector se puede comunicar con él mediante su correo electrónico: eelcodegeus@kpr.at

Sobre la traductora al inglés...

Elisabeth Versteegh-Vermeij, ya difunta, ejerció de logopeda (terapeuta del habla) especializada en asesorar a las familias de niños con tartamudez. Habiendo hablado inglés toda la vida, era también experta traductora de libros y textos sobre el tema de la tartamudez.

A veces tartamudeo

Publication 0032

First Edition—1999

Eighth Printing—2017 Traducción por Marian Prío.

Published by

Stuttering Foundation of America

P.O. Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

ISBN 0-933388-42-X

Copyright © 1999–2017 by Stuttering Foundation of America

La Stuttering Foundation of America (Fundación Americana para la Tartamudez) es una organización caritativa sin fines de lucro que se dedica a la prevención y la mejora del tratamiento de la tartamudez.

A veces
tartamudeo



Antes de comenzar a leer este libro...

Este libro está escrito para todos los niños que tartamudean. Cuando tartamudeas, la boca no siempre hace lo que tú quieres. A veces quieres decir algo pero las palabras no te salen. A veces hablas y alguien te dice: "Deja de tartamudear" o "Habla más despacio" o "Respira profundo". Esto casi nunca ayuda y el resultado es que se te olvida lo que empezaste a decir. O quizás te sientes molesto o herido. En las próximas páginas encontrarás mucha información sobre la tartamudez. Por ejemplo:

- qué te hace tartamudear
- por qué a veces tartamudeas y a veces no
- por qué a algunas personas les cuesta trabajo entender la tartamudez
- por qué de vez en cuando alguien se burla de tu tartamudez
- que hay muchos niños que también tartamudean
- que a veces uno tartamudea mucho y a veces no

Algunos niños que tartamudean han escrito cartas personales para este libro. Se puede aprender mucho de lo que nos dicen. Agradezco que me hayan ayudado tanto. He añadido un poco de información para las madres y los padres, las abuelas y los abuelos, los tíos y las tías, los hermanos y las hermanas, y también para los maestros. Esto les ayudará a entender la tartamudez un poco mejor, para que así puedan reaccionar de una manera más útil.

Si quieres, puedes copiar o cortar esas páginas del libro y enviarlas como si fueran cartas. Una vez alguien lea una de estas cartas, es posible que quiera leer el libro completo y aprender aún más sobre la tartamudez.

Si todavía no has cumplido 9 años, te puede resultar difícil leer todo esto tú solo. En ese caso, por favor pídele a tu mamá o a tu papá que lo lea contigo.

Espero que te guste este libro.

Eelco de Geus

Contenido

Antes de comenzar a leer este libro.....	2
La tartamudez no es cómica.....	5
A veces tartamudeas, a veces no.....	6
¿Qué te hace tartamudear?	8
¡Hay que tener talento para tartamudear!.....	10
Cuando te sientes triste o furioso a causa de tu tartamudeo.....	11
Cuando se burlan de ti por tu tartamudeo.....	13
Algunas personas simplemente no entienden.....	14
¡Está bien tartamudear!	16
¡Eres importante!.....	17
Escucha a estos niños.....	19
Y tu propia historia.....	22
¿Quién te puede ayudar?	24
Para tu hermano o hermana	25
Para los padres y las madres	27
Para los maestros.....	29
Para los abuelos y las abuelas	31
Para los tíos y tías.....	33
Un cuento de hadas.....	35
Mensaje final	39

La tartamudez no es cómica...

A nadie le gusta tartamudear. Cuando tartamudeas, algunas palabras te resultan difíciles de pronunciar. A veces te parece que se te ha trabado la garganta y no puedes seguir con lo que querías decir. O repites la primera parte de una palabra varias veces.

De vez en cuando, si haces un gran esfuerzo,, logras terminar lo que querías decir, pero la mayoría de las veces esforzarte solo empeora las cosas. Sientes tensión en el estómago y entonces tienes que hacer todo tipo de cosas raras con la boca o la cara entera para seguir hablando. Los demás te oyen tartamudear y no saben qué pensar. Algunos tratarán de ayudarte y a veces eso está bien. Pero a menudo solo lograrán empeorar la situación.

A las personas que no tartamudean casi siempre les cuesta mucho trabajo entender el tartamudeo. Quieren ayudar, pero no tienen la menor idea de qué hacer. Se lo puedes ver en la cara. Se ven perplejos y un poco nerviosos. Cuando las personas se ponen nerviosas, a veces hacen cosas tontas. No es culpa tuya. Es porque saben muy poco de la tartamudez. Así que deberías enseñarles este libro. Porque cuando comprendan un poco más la tartamudez, dejarán de ponerse nerviosos. ¡Entonces seras tú el que los habrá ayudado a ellos!



A veces tartamudeas, a veces no...

Es fácil ver por qué a algunas personas les resulta difícil comprender la tartamudez. A veces hablas sin dificultad y a veces te cuesta mucho hablar. Cuando juegas solo en tu habitación y hablas en voz alta, no tienes problema. Cuando le hablas a un bebito o a un animalito, casi nunca tienes problema. Cuando cantas, las palabras te salen sin dificultad. Algunos niños no tartamudean cuando se enojan; a otros, el enojarse los hace tartamudear más. Quizás te sea fácil hablar con tu hermano o hermana menor, pero te cuesta trabajo hablar con adultos.



Algunos niños tartamudean mucho en la escuela, pero muy poco en la casa. Otros hablan con bastante fluidez (sin mucho problema) en la escuela, pero tartamudean más en la casa. Muchos niños tartamudean poco, o no tartamudean nada, cuando están de vacaciones. Pero muchos hablan con más facilidad en la escuela y tartamudean más cuando están de vacaciones. Hay niños que tartamudean más cuando están cansados o enfermos, pero otros tartamudean menos cuando están cansados o enfermos.

¿Puedes asimilar todo esto? Es muy difícil de entender por qué el tartamudeo va y viene y parece cambiar constantemente. Es por eso que resulta tan difícil lidiar con él.

Cada niño habla a su manera. Uno habla despacio, otro habla rápido. Algunos niños hablan bajito y otros muy alto. Todo el mundo tiene una manera particular de hablar; todo niño tartamudea a su manera. Así es como deber ser. ¿No sería aburrido que todos fuéramos iguales?

¿Qué te hace tartamudear?

Todo el mundo es diferente. Todos hacen algunas cosas bien y otras no tan bien. Algunos niños pueden correr muy rápido; otros no tan rápido. Algunos niños saben sumar o dibujar bien. Para otros niños es difícil.

Tomemos de ejemplo el dibujar. Para dibujar bien, los músculos del brazo, la mano y los dedos tienen que trabajar juntos con facilidad. Cuando te cuesta trabajo dibujar algo, es porque conseguir que todos esos músculos trabajen juntos te resulta difícil. Es una especie de punto débil tuyo. Pero no es un gran problema; solo necesitas más tiempo para realizar un buen dibujo. Si tratas de hacerlo rápido, es más probable que el dibujo no te salga bien.



Si no eres muy bueno en algo y tratas de hacerlo rápido, puede que te pongas nervioso. Y cuando estás nervioso las cosas te van peor. En particular, cuando tienes miedo de cometer un error, es más probable que lo cometes. Los que tienen facilidad para dibujar no tienen tales problemas. Pueden dibujar rápido, aun cuando se sienten tensos, y no tienen miedo alguno a equivocarse.

Pasa lo mismo con el hablar. A algunos les resulta fácil. Nunca les cuesta trabajo. Pero el punto débil de los que tartamudean está en el área del habla. A veces te es difícil lograr que los labios, la lengua, la garganta y la respiración te funcionen juntos con rapidez y soltura. Cuando hablas despacio o te sientes cómodo, puede que no tengas problema: hablas bien. Cuando hablas solo o cuando cantas o cuando le hablas a tu gato o perro, te sientes tranquilo y seguro de ti mismo, y casi nunca tartamudeas.

Pero cuando tienes prisa y quieres decir algo rápido, o cuando estás nervioso, el hablar se te pone más difícil, y es posible que empieces a tartamudear. Y si piensas que tartamudear es algo malo y te esfuerzas por NO tartamudear, el hablar te resultará aún más difícil. Puede que cierres los ojos, o fuerces los músculos o hagas muecas para decir lo que quieres. Los niños con mucho miedo a tartamudear puede que eviten completamente hablar.

No contestan el teléfono o no terminan las oraciones o quizás traten de encontrar palabras que les salgan con más facilidad. Eso no es nada divertido. Así que es mucho mejor simplemente dejar que el tartamudeo ocurra, sin intentar detenerlo o esconderlo. Te sentirás menos nervioso, y mientras más calmado estés, más fácil te resultará hablar.



¡Hay que tener talento para tartamudear!

¿Recuerda lo que te dije antes... que todo el mundo tartamudea de una manera muy personal? Algunos niños dicen una palabra o parte de una palabra varias veces; otros se traban (bloquean) completamente. Otros niños hacen muecas; otros nunca las hacen. Algunos niños detestan tanto su tartamudeo que prefieren no hablar. A otros no parece importarles y siguen hablando pase lo que pase.

Se pudiera decir que exige mucha aptitud tartamudear.

¿Cómo es tu tartamudeo? Mira la lista siguiente. Al lado de cada frase, hay un círculo que se puede marcar. Si quieres, marca cada frase que describe tu manera muy especial de tartamudear.

Cuando tartamudeas

- repites un sonido varias veces
- repites una palabra varias veces
- te trabas en una palabra
- exhalas (sueltas) un poco de aire antes de hablar
- cierras los ojos
- alargas un sonido (dices, por ejemplo: s~s~s~s~sonido)
- mueves la cabeza
- mueves otras partes del cuerpo
- dejas de hablar (cuando sientes que empieza el tartamudeo)
- esperas para que alguien diga las cosas por ti
- tratas de encontrar otras palabras

Es una verdadera hazaña tartamudear ¿no te parece? Pudieras intentar enseñarle a tu madre o padre a tartamudear como tú. ¡Te sorprenderá lo difícil que les resulta hacerlo bien!

Cuando te sientes triste o furioso a causa de tu tartamudeo...

Cuando las cosas les van mal, la gente se enoja. Cuando intentas hacer algo y fracasas una y otra vez, es posible que te pongas de muy mal genio. La gente también se pone triste cuando las cosas les siguen saliendo mal.



Quizás a ti no te molestaría si tus padres o maestros te castigaran de vez en cuando. Pero si eso sucediera todos los días, te sentirías disgustado o enojado o ambas cosas.

Los adultos no siempre muestran su enojo o tristeza abiertamente. Pero si los observas cuidadosamente, te darás cuenta cuando sucede. Puede que se pongan más silenciosos que de costumbre o que lo critiquen todo o que quieran que los dejen solos.

Tartamudear de vez en cuando no es gran cosa. Pero si hablar te resulta difícil muy a menudo, es posible que te enojés. Que te enojés con tu boca, con el tartamudeo. Que empieces a odiar tu tartamudeo. Quizás el hablar se vuelva tan totalmente difícil que te haga sentir triste por dentro. Triste por tu tartamudeo. La gente llora cuando se siente triste. Quizás te dijeron que no actuaras como un bebé, sino que fueras valiente y fuerte. Pero el tartamudeo puede hacerte sentir tan mal que está bien llorar por eso. No es nada de que avergonzarse. No tiene nada de malo estar furioso con tu tartamudeo y detestarlo. Si expresas lo furioso o lo triste que estás con gritos o dando patadas en el suelo o llorando, te sentirás mucho mejor.

Quizás no quieras que los demás sepan de estos sentimientos. Entonces, ¿por qué no los expresas en un sitio donde nadie te pueda ver o oír? Pero es aún mejor comunicar tus sentimientos a otras personas. Eso facilitará las cosas para todo el mundo.

No tengas vergüenza. Pase lo que pase, no te culpes a ti mismo. Porque no es culpa tuya que tartamudees.



Jenny tiene 7 años. A veces detestaa tanto su tartamudez que se pone furiosa o triste. Para su cumpleaños recibió una muñeca que puede mover los labios. Jenny la llama su "Tartamuñeca". Cada vez que se siente mal respecto a su tartamudeo, va y se lo dice a su

muñeca. Si necesita llorar, la muñeca le hace compañía. Porque, desde luego, es mejor no tener que llorar solo. Charles encontró otra solución.

Tiene muchos automóviles de juguete. Cuando se disgusta a causa de su tartamudez, hace que los carros choquen unos con otros. Entonces hace como si la policía viniera a preguntar qué paso y les cuenta lo que lo enoja tanto.



Cuando se burlan de ti por tu tartamudeo...

Los niños se burlan de otros por muchas razones diferentes. A veces se burlan del niño que es más alto que los demás. Lo mismo le puede suceder al niño que es muy bajito.

Se pudieran burlar de ti si tienes la nariz muy grande u orejas gigantescas, si te enfermas mucho o no corres rápido. Si tienes el pelo rojo o problemas con la aritmética. Si no llevas la ropa correcta o no tienes bicicleta.

Es bastante normal que los niños se burlen de otros niños de vez en cuando. Pero si da la casualidad que hace tiempo que quieres una bicicleta, y encima se burlan de ti porque no tienes una, esa burla duele mucho. Sucede lo mismo con el tartamudeo. Si el tartamudeo te causa pena, duele muchísimo que se burlen de él.

Cuando se burlen de ti, pudieras acudir a la maestra para hacer que se detengan, o pudieras ir a tu mamá o papá y pedirles que te ayuden. Pero también pudieras hacer algo muy diferente y burlarte de ellos. Siempre hay algo de que burlarse.

Yo, personalmente, pienso que Mark, de 9 años, descubrió la mejor solución. Cada vez que se burlan de él, sonríe y dice: "Vuelve cuando puedas tartamudear mejor que yo". ¡Enseguida, los niños dejaron de burlarse!

Algunas personas simplemente no entienden...

Has leído que la tartamudez cambia constantemente. Cada niño tartamudea a su manera, y esa manera puede cambiar de un día a otro. Las personas que no tartamudean encuentran eso difícil de entender. La gente quiere que las cosas sigan igual. Cuando las cosas siguen cambiando, se asustan. No saben cómo hacer frente a lo que no entienden.

De nuevo, tu mamá y papá pueden estar preocupados por tu tartamudeo. Quieren que todo te vaya bien. Es por esa razón que ellos y otros adultos, y tus hermanos y hermanas también, suelen querer ayudarte, en parte porque te compadecen y en parte porque el tartamudeo les asusta y preocupa, y quieren acabar con él, igual que tú.

Estas son algunas cosas que la gente dice con el fin de ayudarte:

- "primero, respira profundo"
- "tómalo con calma"
- "empieza de nuevo"
- "puedes hacerlo mejor si te esfuerzas"
- "para y dilo más despacio"
- "no tartamudees así"
- "piensa lo que quieres decir antes de comenzar"
- "ahora, dilo otra vez"

A veces, no te molesta que la gente diga esas cosas. Pero la mayoría de las veces, sí te molesta. Ya estás haciendo todo lo que puedes. Quieren que hagas aún más. Continuar con lo que quieres decir es difícil cuando te empujan de tal manera. Puede que empieces a tartamudear aún más. Desde luego, estas personas no saben que te están poniendo las cosas más difíciles en vez de más fáciles. Por eso, es importante hablarles de tu tartamudeo, explicarles lo que de verdad quisieras que hicieran o no hicieran. Entonces sí que te podrían ayudar.

Quizás te resulta un poco difícil hacer esto solo. Simplemente dales este libro a las personas que ves con regularidad o habla con tus padres. Ellos pueden informar a los otros adultos que te rodean.

Tim tiene 11 años. Tartamudea mucho más en la escuela que en ninguna otra parte. Su maestra no entendía por qué. Cada vez que Tim quería decir algo en clase, la maestra se ponía muy nerviosa y lo paraba; entonces le daba el turno a otro niño. La maestra pensaba que Tim agradecería eso porque le evitaría tener que tartamudear frente a todos los otros niños.

Pero ocurría todo lo contrario. A Tim le molestaba que nunca le dieran la oportunidad de decir algo en la clase. Así que habló con su mamá y los dos fueron a ver a la maestra para discutir el problema. Acordaron que a Tim le darían la oportunidad de hablar todas las veces que quisiera, y que nadie lo fastidiaría respecto al tartamudeo. Ahora a Tim le gusta ir al colegio.

¡Está bien tartamudear!

No es ilegal tener orejas grandes. O pelo rojo. O pelo rubio. O la nariz grande. O ropa cara y una bicicleta nueva. O la nariz pequeña. Tampoco es ilegal tartamudear. Si TÚ decides que tartamudear está mal, ejercerás más presión sobre ti mismo para no tartamudear, y ya sabemos que eso empeorará el tartamudeo. Eso no hace feliz a nadie. Así que siempre digo: "ESTÁ BIEN TARTAMUDEAR".

Si decides que está bien tartamudear, no tienes que empujarte a hablar mejor. Y sin esa presión, hablar comenzará a ser más fácil. Todo lo contrario de lo que quizás habías pensado.

Lydia tiene 10 años. Estaba muy disgustada con su tartamudeo y decidió que no permitiría que ocurriera. Era tan dura consigo misma que el tartamudeo se puso peor y peor. Sus padres estaban de acuerdo conmigo que está perfectamente bien tartamudear. Jugamos todo tipo de juegos con el tartamudeo y hace poco inventamos este poema:

Aunque te encuentres entre fieras,
Tartamudea cuanto quieras.
Sean ellas cinco, veinte o cien,
Tartamudear está bien.

Nos reímos inventando eso. Lydia está mucho más contenta. No detesta el tartamudeo tanto como antes y ya habla con más facilidad.

¡Eres importante!

Porque tartamudeas o por otras cosas que no te gustan de ti, pudieras hacerte la idea de que todo lo haces mal, que no eres el tipo de persona que debes ser. Crees que no les caes bien a los demás. No solo los niños piensan así. Muchos adultos piensan de la misma manera. En ese caso, se te ha olvidado algo. Se te ha olvidado lo importante que es que estés vivo y que eres quien eres. No hay nadie como tú en el mundo entero. Eres único. Eres especial. Te has olvidado de que hay muchas cosas que haces bien y que hay mucha gente que te quiere, que te aprecia, que te tiene cariño.

Es una pena que a menudo la gente se sienta demasiado tímida para mostrar que se tienen afecto. Si piensas que no le importas mucho a nadie y te sientes vacío por dentro, recuerda que puedes hacer algo al respecto. Si recuerdas que **Sí** eres importante, te sentirás fuerte. Si te resulta difícil hacer esto tú solo, pídele a tu mamá o papá, o a otra personas en que confíes, que te ayude a acordarte.



Piensa en las cosas que te gusta hacer y
escribelas aquí.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Piensa en cosas que haces bien y escribelas aquí.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora escribe lo que crees que a los demás les
gusta de ti.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Relee unas cuantas veces lo que has
escrito. Puede que se ocurran muchas
más cosas que escribir. Recuerda que
eres importante, y recuerda que hay
gente que te aprecia porque eres tú.
Eres importante. ¡NO LO OLVIDES!



Escucha a estos niños

Conozco a muchos niños que tartamudean. Aquí dicen lo que piensan del tartamudeo. Quizás sus historias se parezcan un poco a la tuya. Esto es lo que Anne, de 9 años, escribió:

"No me gusta tartamudear. Por eso, quiero escribir acerca de eso. Cada vez que voy a ver a mi abuela y abuelo, o a mis tíos y tías, tartamudeo cuando comienzo a decir algo. Y entonces tartamudeo mucho. Cuando peleo con otros niños en las escuela, me llaman "gago, gago", y detesto eso. Me da vergüenza y no me gusta. Esta es la historia de Anne."

Sebastian tiene 13 años. Puede escribir con mucha claridad lo que piensa de la tartamudez.

"¿Cómo debo tartamudear? Hace un tiempo aprendí a tartamudear con más facilidad y durante varios años me fue muy bien. Ahora soy mayor y de nuevo tartamudeo mucho. He vuelto a recibir terapia y ya estoy mejorando. Me gustan las sesiones de terapia y eso es bueno, porque si no te gusta ir, es probable que no te beneficies mucho de ella.

"Me gustaría deshacerme de mi tartamudeo. ¿Por qué es el tartamudeo tan difícil para mí? Cuando tartamudeo, casi siempre me trabo. Siento mucha tensión en la boca que sigue aumentando, y entonces me trabo. El tartamudeo no es cómico. Pero entonces me digo: No es ilegal tartamudear, así que ¿por qué no tartamudear un poco? Y eso me ayuda.

"Solo cuando estoy con personas que no conozco y me preguntan algo, me esfuerzo mucho por no tartamudear.

Entonces tartamudeo mucho más. Cuando quiero decir algo muy rápido, también me trabo. Entonces la gente empieza a tratar de adivinar lo que yo quería decir. Sus intenciones son buenas, pero a mí no me gusta nada, porque quiero decirlo yo. Antes hablaba muy rápido, pero ya no. He aprendido a decirme:

Si no quieres preocuparte,

No debes apurarte.

"Quiero trabajar en mi tartamudeo. Espero poder hablar con más facilidad algún día.



Matthew no está feliz con "todo ese tartamudeo." Tiene 11 años y el año que viene comienza el ciclo medio en la escuela. Viene a verme con otro chico. Todas las semanas hacemos diversas cosas juntos para facilitar el hablar, y nos divertimos. Divertirse también facilita el hablar. Aquí Matthew escribe su historia:

"No me gusta el tartamudeo que hago, pero no me va a matar. Eso lo sé ahora. Cuando tengo que leer en voz alta en la escuela, me digo que no voy a

permitir ningún tartamudeo. Pero de todas maneras tartamudeo, y eso es lo que detesto. Espero aprender mucho y que eso me haga más feliz. No sé que más escribir. Espero que esto sea bastante."

A continuación, la historia de Eddie:

"Tengo 13 años. Hace mucho tiempo que tartamudeo, creo que unos ocho años. Comencé con terapia del habla cuando cumplí 12 años. Primero fui a una señora terapeuta, pero después fui a un terapeuta hombre. Él me dice que está bien tartamudear, pero por dentro no pienso igual. Me siento muy avergonzado cuando tartamudeo. Para mí, es un verdadero impedimento."



Y tu propia historia....

Has leído una serie de historias escritas por otros niños. Pero, desde luego, tú tienes tu propia historia que contar. Es buena idea escribir tu historia ahora. Quizás te da rabia tu tartamudeo. Entonces pudieras escribir una carta llena de rabia. Quizás no te molesta mucho tu tartamudeo. Pudieras escribir sobre cómo no te molesta. O quizás no sabes qué hacer respecto a tu tartamudeo, o quizás quieras escribir todo lo que piensas y sientes respecto a tu tartamudeo. Eso puede darte mucho alivio. Simplemente cuenta tu historia, escríbela y piensa qué quisieras hacer con ella. Puedes guardarla para ti solamente o enseñarla a tu mamá y papa. Eso lo decides tú,



También nos pudieras mandar tu carta a nosotros. Nos gustaría que lo hicieras porque aprendemos mucho de leer las historias que los niños que tartamudean nos envían. Y mientras más aprendamos de ellos, más podremos ayudar a los demás.

Quizás quisieras decirle algo a uno de los niños que escribieron sus historias en este libro.

Simplemente escribe lo que quieres decirle o preguntarle y envíanos la carta. Nosotros nos encargaremos de que reciba tu carta. Y si tienes muchas preguntas, también nos puedes escribir. Quizás estés viendo a un terapeuta del habla (logopeda). Desde luego, también puedes hacerle tus preguntas a ella o él. Si no quieres hacer eso, o si no estás recibiendo terapia, por favor escríbenos. Quizás sabemos algunas de las respuestas y te contestaremos. Puedes preguntar todo lo que quieras. ¿Tienes nuestra dirección? Puedes mandar tu carta a:

Atención: Joan
The Stuttering Foundation
P.O. Box 11749
Memphis, Tennessee 38111-0749
USA

(Si estás en otro país, averigua cuánto dinero en estampillas hay que poner en el sobre.)

E-mail: info@stutteringhelp.org

Internet: www.StutteringHelp.org

Internet: www.tartamudez.org

¿Quién te puede ayudar?

Puede parecer que eres la única persona en el mundo que tartamudea. Por lo que has leído aquí, ahora sabes que no es verdad. También hay muchas personas que te pueden ayudar con tu tartamudeo. Desde luego, tu mamá y papá pueden ayudar. Pero a veces eso no es suficiente. Entonces pudieras ir a un terapeuta del habla. Muchos terapeutas del habla conocen bien la tartamudez y te enseñarán a hablar con más facilidad. Más importante aún, te escucharán cuando les digas lo que piensas y sientes respecto a tu tartamudeo, y sin duda te entenderán.

También pueden ayudar a tu mamá y papá a entender la tartamudez. Y si pasas apuros en la escuela, puedes enseñarles a tus maestros cómo hacerte más fácil la vida. Algunos terapeutas del habla se han especializado en la tartamudez. (Eso te puede dar una idea de lo complicada que es.) En todo caso, si tu tartamudeo es un problema para ti, pídeles a tus padres que te lleven a un terapeuta del habla.



Para tu hermano o hermana

Querido hermano o hermana:

He escrito este libro para tu hermano (o hermana) que tartamudea. Desde luego, tú sabes muy bien que tartamudea. Quizás quisiste ayudarlo cuando le costaba trabajo hablar. Lo que hiciste o dijiste a veces lo ayudaba a hablar con más facilidad y a veces no. ¿Por qué sucedía eso? A tu hermana o hermano le cuesta menos trabajo hablar cuando se siente tranquilo por dentro. Es probable que te hayas dado cuenta de eso. Si tienes que decir algo en un grupo grande, puedes sentirte agitado o un poco temeroso, y puede resultarte difícil encontrar, de repente, las palabras correctas.

Tienes la suerte de que no tartamudeas en tal situación. El habla de tu hermano o hermana se descompone con más facilidad cuando siente entusiasmo, emoción, preocupación o presiones de tiempo, y entonces suele tartamudear. Muchas cosas nos pueden agitar o preocupar, tales como:

- Una fiesta de cumpleaños que se acerca
- Trabajos escolares que hay que entregar
- Preparaciones para irse de vacaciones
- Preocupación/temor a no hacer algo bien...sea lo que sea
- Sentirse enfermo
- Tener prisa
- Pensar que uno no le cae bien a los otros niños
- Tener miedo a equivocarse

Todas estas cosas nos pueden inquietar o preocupar a todos, y entonces sentimos tensión interna. Pero no todo el mundo deja que los demás se enteren de



estas tensiones. El problema es que el tartamudeo hace que la tensión se exteriorice. Todo el mundo lo nota. Y porque tu hermano o hermana no quiere que nadie se dé cuenta, intentará detener el tartamudeo o esconderlo como mejor pueda. ¿Y sabes lo que pasa entonces? Que se pone más tenso y... su tartamudeo empeora. Es normal entusiasmarse, preocuparse o ponerse tenso. Nos pasa a todos, a ti y a mí. Pero no nos gusta admitirlo. A menudo pensamos que deberíamos hacerlo todo bien, naturalmente. Es lógico que todo el mundo no pueda hacerlo TODO bien. Pero de todas maneras, a las personas no les gusta cometer errores y eso los pone nerviosos cuando tienen que hacer algo difícil.

Porque es fácil hablar, es difícil para casi todo el mundo creer que a algunos niños les cueste muchísimo hablar. En cuanto hay tensión a su alrededor, el tener que hablar los hace tartamudear. Tú también tienes que hacer cosas que te ponen nervioso, así que ¿qué tiene de malo ponerse nervioso cuando uno tiene que hablar?

Si aceptas el tartamudeo como algo con que no tienes inconveniente, tu hermano o hermana no se sentirá criticado o señalado, el nivel de tensión bajará y él o ella no tratará de esconder o detener el tartamudeo. Y eso hará que hable con mucha más facilidad. Le ayuda mucho saber que tú tienes alguna idea del problema con que lucha. Gracias por ayudarlo de esta manera.



Para los padres y las madres

Estimado padre y madre:

Sé que haces todo lo que puedes para ayudar a tu hijo (o hija) a hablar con más facilidad. Tienes que estar consciente de la preocupación y el malestar de tu hijo. Tu hijo trata de no tartamudear. Pero mientras más se esfuerza, peor suele ponerse el tartamudeo. Esto es lo que hace de la tartamudez un problema tan difícil.



Es como querer ensartar una aguja. Si estás decidido a lograrlo la primera vez que lo intentas, los dedos se te pondrán tensos, la mano te comenzará a temblar y, desde luego, eso te hará más difícil insertar el hilo. Lo lograrás

cuando te relajes y te permitas sentirte calmado y seguro de ti mismo, cuando te permitas ser imperfecto.

Seguramente comentas sobre el tartamudeo de tu hijo de vez en cuando. Es comprensible que lo quieras ayudar. Quizás no es fácil oír el tartamudeo y quisieras que cesara. Cuando dices o haces algo para ayudar a tu hijo, debes observar con cuidado lo que sucede. Si, como resultado de tu ayuda, lo ves más relajado y tranquilo, estarás haciendo lo correcto. También hablará con más facilidad.

Es muy posible que tu hijo no quiera que lo ayuden a hablar. En ese caso, es inútil intentar. Solo se volverá más tenso. (¿Quizás porque recibe el mensaje que no se le permite ser imperfecto?) Piensa en el hilo y la aguja. Mientras más tenso se ponga el niño, más difícil será que las palabras le salgan. Mejor que ningún extraño, los padres saben si su hijo está tenso o relajado. Por eso pedimos tu ayuda. Porque conoces a tu hijo mejor que nadie y puedes determinar sus sentimientos, das el apoyo más valioso posible.



Es importante aclarar que el comportamiento de los padres nunca es la causa de la tartamudez. Tu hijo nació con la tendencia hereditaria a tartamudear. Esto quiere decir que esta área del habla es un punto débil de su constitución física. El tartamudeo se manifiesta cuando las exigencias (en cualquier área de la vida) se vuelven demasiado pesadas. Este tartamudeo es, en sí, inofensivo. Pero si tu piensas que a los demás no les gusta su tartamudeo, intentará hablar "mejor" y esconder o detener el tartamudeo. Eso empeora el tartamudeo, y es la razón por qué sufre a causa de él.

Así que recuerda que no eres la causa del tartamudeo de tu hijo, pero que eres el mejor y más cercano apoyo que puede tener en el camino a hablar con más facilidad. Puede que tu hijo se sienta enojado a la vez que dolido y desanimado a causa de su problema con el habla. Lo que más necesita son padres que le permitan sentirse resentido o triste al respecto y que muestren que comprenden.

Quizás tu hijo no tenga todavía el valor de discutir el tartamudeo contigo. Pero sí necesita sentir tu permiso tácito de hacerlo. De vez en cuando pudieras preguntarle casualmente qué piensa o siente acerca de su tartamudeo. Asegúrate de que tu hijo se sienta con libertad de no abordar el tema si no está preparado para hacerlo. Puede que estés muy preocupado por el futuro de tu hijo. Comunícale tus preocupaciones a él y también a un terapeuta del habla. Es importante que ni tú ni tu hijo sigan preocupándose. Así que busca, enseguida, un profesional capaz.

El tartamudeo se manifiesta de tantas formas y tamaños diferentes que no puedo darte más que este consejo general. Quizás tu hijo nunca o casi nunca esté tenso, y puede que encuentres pertinente poco de lo que digo. Pero si de todas maneras te sientes preocupado o ansioso, no titubees en buscar la ayuda que tú y tu hijo se merecen.

Para los maestros

Querido maestro:

Te han pedido que leas esto porque tienes un niño en tu clase que tartamudea. El tartamudeo cambia de momento a momento y es diferente en cada niño. Eso hace que sea difícil de manejar. Es muy posible que el tartamudeo de este niño en particular no sea problema para ti ni para ninguno de los otros niños. Pero también es posible que los otros niños reaccionen al tartamudeo y que tú mismo no siempre te sientas seguro de cómo manejar el problema.

Casi siempre, los maestros tienen muchas preguntas...

- ¿puedo yo ayudar de alguna forma?
- ¿debo hacer que el niño lea en voz alta?
- ¿debo hablar del tartamudeo con el niño?
- ¿debo discutirlo con la clase entera?
- ¿debo ignorar el tartamudeo?
- ¿debo mirar directamente al niño cuando tartamudea o es mejor apartar la vista?

Estas son preguntas legítimas. Las respuestas son diferentes para cada niño que tartamudea. Pudieras empezar preguntando si el niño recibe terapia del habla y, si es así, hablar con el terapeuta sobre lo que puedes o debes hacer. En muchas ocasiones, ha sido posible confeccionar un plan que ayude al niño a manejar la situación escolar.

Casi todos los niños detestan que los señalen, que los identifiquen como distintos a los demás.



Así que asegúrate de que al niño que tartamudea no se le concedan privilegios especiales o se le excluya de ninguna actividad de la clase. Si el tartamudeo es grave, es aconsejable llevar al niño aparte y abordar el tema abiertamente. Algunos niños agradecerán esto y se sentirán aliviados. Otros se negarán a discutir el tema. Es mejor respetar esto y no obligar al niño.

La tartamudez es tan difícil para el niño como para ti, probablemente más difícil. Así que necesita todo el apoyo emocional que le puedan dar. Ayudarás al niño aceptándolo como es y manteniendo un actitud cálida, comprensiva y de apoyo. No tendrás que mostrar esto abiertamente. El niño lo percibirá y se sentirá más seguro. Gracias por tu ayuda.



Para los abuelos y las abuelas

Querido abuelo o abuela:

Tu nieto necesita tu comprensión y apoyo porque tiene un problema serio. Le resulta difícil hablar y a veces tartamudea mucho. Es probable que encuentres esto difícil de entender, y la mayoría de las personas lo encuentran así. Un día tu nieto apenas tiene dificultades y otro día el tartamudeo es muy obvio y difícil de sobrellevar. Por favor no pienses que tu nieto puede hacer algo al respecto. La tartamudez es un fenómeno que cambia de día a día según las circunstancias externas, y puede que tu nieto no tenga la capacidad de modificar cómo habla.

Las visitas que te hace seguramente conllevan entusiasmo, y todo tipo de emoción puede provocar el tartamudeo. Así que es posible que tu nieto tartamudee mucho cuando está contigo. Te rogamos que lo comprendas y esperamos que siempre lo apoyes no comentando la manera en que se expresa. Si lo haces, el niño se sentirá presionado a "hablar mejor". Esto lo volverá más tenso y así aumentará en vez de disminuir la severidad del tartamudeo.

Puede resultarle difícil a un niño repetir lo que ha dicho porque los demás no lo han entendido. El tartamudeo puede hacer menos fácil entender a tu nieto, especialmente si tú ya no oyes tan bien como antes. En ese caso, quizás tenga que repetir la misma palabra varias veces. A muchos niños y jóvenes, esto les da vergüenza.



No quiero decir que no debes pedirle al niño que repita algo. Es importante que los dos tengan contacto genuino. Pero puedes facilitar las cosas prestando atención a detalles como la buena iluminación, de manera que los dos puedan verse con claridad, y que el niño esté cerca de ti para que puedas oírlo mejor. Si está encendido el radio o el televisor, o la aspiradora está andando, considera apagarlas cuando los dos piensen hablarse. Estos detalles son importantes para que la situación les resulte agradable a ambos.

Todo funciona mejor cuando nos sentimos tranquilos, relajados, y esto es especialmente cierto del habla de tu nieto. Nos relajamos cuando nos sentimos seguros y a gusto. Pudieras considerar otros medios de hacer que tu nieto se sienta así cuando está contigo, tal como darle un abrazo de vez en cuando para mostrar tu cariño, acordarte de jugar su juego preferido o realizar pequeñas excursiones juntos. En nombre de tu nieto, quiero agradecerte el apoyo que le das.



Para los tíos y tías

Querido tío o tía:

A tu sobrino o sobrina le aflige el tartamudeo. Quizás te has preguntado por qué el tartamudeo es tan variable, muy evidente un día y apenas perceptible el siguiente. Quizás has observado que el habla del niño en realidad no mejora cuando tratas de ayudar dándole consejos. Esto es parte del problema de la tartamudez. Quisiérmos pedirte que simplemente aceptes lo que sucede. Tu sobrino o sobrina no entiende qué, exactamente, hace que aumente o disminuya su tartamudeo, y todavía no tiene la capacidad de cambiar su forma de hablar. Sabemos que es importante prestarle apoyo al niño que tartamudea. Una actitud cálida y comprensiva contribuirá más a disminuir el tartamudeo que todo comentario crítico aunque bien intencionado. También es importante, en las conversaciones, darle tiempo adicional para que responda. El niño se sentirá más a gusto, y esto hará que el hablar le resulte menos estresante.

Está bien hablar abiertamente del tartamudeo cuando surja la ocasión. Si nadie lo menciona jamás, el niño puede recibir la impresión de que el tartamudeo es algo tan terrible que ni siquiera se puede discutir. Si se le trata como un tabú, el niño quedará convencido de que es muy muy malo tartamudear. La idea generará mucha tensión, y eso llevará a más tartamudeo. Tú puedes ayudar a tu sobrino o sobrina manteniendo tranquilo todo a su alrededor, dándose tiempo abundante cuando quieran conversar, eligiendo un lugar donde otros no entrarán de repente, y mirándose a los ojos al hablar.



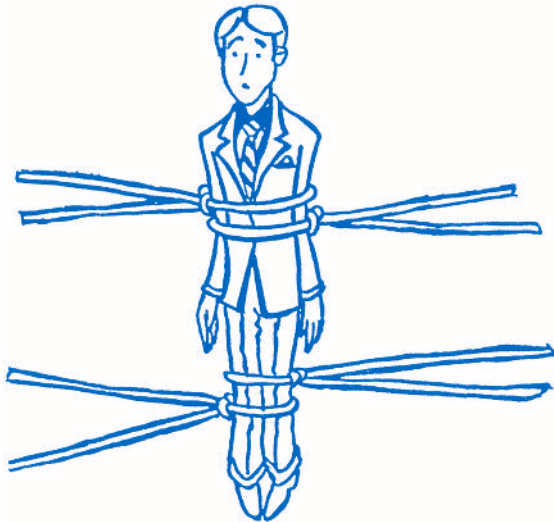
Desde luego, esto no es posible cada vez que se vean, pero todo lo que se mueva en esta dirección es útil.

Será especialmente útil para él o ella saber que a ti te interesa el problema del tartamudeo y que te interesa saber más al respecto. Se sentirá menos solo. Gracias por querer ayudar.

Un cuento de hadas

Había una vez un niño llamado Tim que vivía en un país muy lejano en una enorme casa. Vivía con un brujo y una bruja que lo habían robado a sus padres cuando era muy pequeñito. Nadie sabía la realidad de ellos porque se habían disfrazado de una pareja muy rica y orgullosa. Para que el disfraz estuviera completo, tenían a este niño que se veía obligado a llamarles Papá y Mamá.

Eran muy estrictos y exigían perfección del pobre Tim. Se vestía con la mejor ropa y se esperaba que fuera cortés con todo el que conociera. Tenía una bicicleta nueva pero no le permitían montarla porque



podiera ensuciarse. Cuando alguien venía a la casa, prorrumpían en exclamaciones de admiración ante la bella habitación de Tim, llena de los juguetes más fascinantes. Pero desde luego, todo eso era puro apariencias. En realidad, a Tim no le permitían jugar con los juguetes por algo pudiera romperse. Y, por supuesto, nunca podía llevar a otros niños a su casa porque pudieran dañar los carísimos muebles o se le pudiera desarreglar la ropa.

Adivinarás que no tenía amigos en la escuela, y a menudo los otros niños se burlaban de él. Y cuando llegaban visitas, no le permitían abrir la boca porque tartamudeaba. Su padre y su madre no querían que los demás supieran que su hijo no era perfecto. Como se pueden imaginar, Tim era muy desdichado. Pensaba que todo lo hacía mal; estaba seguro que no le caía bien a nadie. A veces se enojaba por eso, y a veces se sentía tan solo y triste que lloraba hasta quedarse dormido. Se esforzaba por hacer todo como querían sus padres, pero por dentro se ponía más y más triste.

Entonces un día un hombrecito jorobado se apareció y esperó a Tim en la puerta de la enorme casa. Le contó lo que ya nosotros sabíamos, que una bruja y un brujo se lo habían robado. También le dijo a Tim que desde entonces sus verdaderos padres lo habían buscado. Pero recientemente habían abandonado toda esperanza de encontrar a su adorado hijo y habían vuelto a casa. Y entonces el viejito le dijo a Tim que si tenía el valor de emprender un largo viaje solo, encontraría a sus verdaderos padres, que nunca habían dejado de quererlo y extrañarlo.

Inmediatamente, Tim decidió ir a buscarlos. Estaba harto de sentirse solo y triste. Tomó una maleta, empacó sus mejores ropas y emprendió el camino. Fue un viaje muy largo. Tuvo que cruzar pantanos peligrosos, trepar montañas y cruzar selvas. Pero cada vez que necesitaba comida o techo, encontraba lo que quería, como si un ser invisible lo estuviera guiando.

Un día llegó a una aldea que le parecía recordar de hacía mucho, mucho tiempo. El corazón le comenzó a latir con súbita esperanza, y le preguntó a la primer persona que encontró si sabía dónde vivían sus padres. El joven que le contestó tartamudeaba, y cuando Tim siguió su camino oyó a otras personas tartamudear también. Pronto se encontró en la puerta de su antigua casa. Qué gran sorpresa fue para los padres ver a su hijo. Esa misma noche dieron una enorme fiesta en su honor. Comieron manjares riquísimas y todo el mundo estuvo contento. Cuando por fin se fue a la cama, Tim se sintió muy, muy feliz.

La mañana siguiente se puso su ropa buena y se portó muy cortés con todo el mundo. Se sentó tranquilo en una esquina y no tocó nada porque le habían enseñado a no hacerlo. Sus padres se sorprendieron y preocuparon por su comportamiento. Le preguntaron: ¿"Por qué estás tan bien vestido y te sientas en una esquina? ¿Por qué no sales a jugar? ¿Y por qué no hablas con nadie?"

Entonces Tim les contó toda su vida en la enorme casa en el país lejano. Y sus padres le dijeron: "Todo eso ha terminado. Puedes divertirte y hacer las cosas que te gusta hacer. Si se te ensucia la ropa, no nos molesta nada, y puedes decir lo que quieras y hablar con todo el mundo. Y no tienes que hablar con cuidado, porque en este país todo el mundo tartamudea todo lo que quiere."

Tim se puso tan contento al oír esto, que dio saltos de alegría. Salió como un bólido de la casa y corrió y jugó y habló como nunca había hecho antes. Y esa noche hubo otra gran fiesta, por que esta vez Tim había realmente vuelto a casa. Y Tim vivió feliz el resto de su vida.



Mensaje final

¡El tartamudeo no es cómico! Así que es importante saber que no estás solo. Hay personas que te comprenden y que están dispuestos a ayudarte. Es también importante saber que no es culpa tuya. Es importante que tus padres y todos lo que te rodean se informen sobre el tartamudeo. Mientras más sepan, mejor entenderán lo que sucede y mejor podrán ayudarte. Entonces tendrás la certeza de que está bien ser quien eres, tartamudees o no.



*Si consideras que este libro te ha ayudado
o quieres contribuir a esta causa,
por favor envía una donación a*

**The Stuttering Foundation
P. O. Box 11749
Memphis, Tennessee 38111-0749
United States**

**En Estados Unidos, las contribuciones son deducibles del
ingreso para efectos del impuesto sobre la renta.**

**Puedes donar en línea visitando www.StutteringHelp.org
• www.tartamudez.org**

**La Stuttering Foundation of America es una organización
caritativa sin fines de lucro dedicada a la prevención y el
tratamiento de la tartamudez**

Mitos sobre la tartamudez

Mito: Las personas que tartamudean no son inteligentes.

Realidad: No existe conexión alguna entre la tartamudez y la inteligencia.

Mito: El nerviosismo causa la tartamudez.

Realidad: El nerviosismo no causa la tartamudez. Ni debiéramos suponer que las personas que tartamudean tienden a ser nerviosos, temerosos, ansiosos o tímidos. Muestran la misma variedad de rasgos de personalidad que los que no tartamudean.

Mito: La tartamudez se puede contraer por imitación o escuchando a otra persona tartamudear.

Realidad: La tartamudez no se pega. Nadie conoce las causas exactas de la tartamudez, pero investigaciones recientes indican que la historia familiar (la genética), el desarrollo neuromuscular y el ambiente en que vive el niño, incluyendo la dinámica familiar, desempeñan un papel en el surgimiento del tartamudeo.



Mito: Ayuda el decirle a una persona que "respire profundo antes de hablar" o que "piense de antemano lo que quiere decir".

Realidad: Esos consejos solo cohíben a la persona, lo que empeora el tartamudeo. Más eficaz es escuchar con paciencia y dar el ejemplo de hablar despacio y con claridad.

Mito: El estrés causa el tartamudeo.

Realidad: Como se mencionó arriba, muchos factores complejos desempeñan un papel en el tartamudeo. El estrés no es la causa, pero no hay duda de que puede agravarlo.

*Estas refutaciones de mitos son sacadas del folleto *Myths About Stuttering*, que se puede descargar de www.stutteringhelp.org bajo "resources" (recursos).*



P.O. Box 11749 • Memphis, TN 38111-0749

info@stutteringhelp.org

800-992-9392

www.StutteringHelp.org www.tartamudez.org

Copyright © 1999–2017 by Stuttering Foundation www.stutteringhelp.org



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

*Desde 1947 - Una Organización sin fines de lucro
dedicada a ayudar a las personas que tartamudean*

P.O. Box 11749 • Memphis, TN 38111-0749

800-992-9392

901-761-0343

www.tartamudez.org

www.StutteringHelp.org

info@stutteringhelp.org

ISBN 0-933388-48-9

Copyright © 1999–2017 by Stuttering Foundation of America

