

Uno de los aspectos más frustrantes sobre la tartamudez es que es un desorden que varía. Con esto nos referimos a que en ocasiones usted tartamudeará más seguido y otras veces no lo hará. Debido a que la condición es muy variable y compleja, a menudo no es bien entendida. Esto provoca que muchas personas creen en mitos con respecto a la tartamudez. Este escrito habla de los mitos más comunes y explica las realidades con respecto a la tartamudez.

### **Mitos, Creencias y Realidades** *(Myths, Beliefs and Straight Talk)*

**Voy a superar mi tartamudez.** Muchos jóvenes y adultos que tartamudean creen y tienen esperanzas de que van a parar de tartamudear algún día. Hay otros que están en negación con respecto a que la tartamudez es un problema y ni siquiera aceptan que tienen tartamudez. Otros desean tanto que la tartamudez desaparezca de su vida, que terminan creyendo que ya no la tienen. Por ejemplo, a una persona que estaba en noveno grado y que tartamudea le preguntaron cómo manejaría su condición en la universidad. El joven contestó “yo no voy a tartamudear cuando llegue a la universidad”. Esta creencia puede ser tanto por negación como por esperanza.

Desafortunadamente, las personas que se recuperan de la tartamudez lo hacen en edades tempranas. Por ejemplo, muchas personas comienzan a tartamudear entre las edades de 2-4 años. Estas personas si se recuperan lo harán en las edades de 7-8 años. Es por esto que si una persona llega a la juventud con tartamudez es bien probable que continúe así hasta la adultez. La buena noticia es que existen muchas opciones y estrategias que ayudan a manejar la tartamudez. Es por esto que la acción de ignorar que tienen la condición, porque esto “va a desaparecer”, solo provoca que la situación empeore.

**Estoy solo.** Muchas personas que tartamudean crecen sintiéndose solos y aislados. Es probable que en este punto de tu vida no conozcas a ninguna otra persona que tenga tartamudez notable o también puedes estar escondiendo tu tartamudez de las demás personas. Tratar de ocultar tu tartamudez, de seguro controla cada aspecto de tu vida. Por otro lado, tus maestros, amigos o padres no se deben sentir cómodos con hablar de este tema, al igual que para ti no es fácil hablar de tu tartamudez. Es muy probable que sientas que la tartamudez es vergonzosa y por esto debe mantenerse en secreto. Sin embargo, no estás solo. Muchos expertos concuerdan en que cerca del

uno por ciento de la población mundial tartamudea. Esto quiere decir que 3 millones de personas en los Estados Unidos y aproximadamente 67 millones de personas en el mundo tartamudean.

**Tartamudeo porque soy una persona nerviosa.** La ansiedad no causa la tartamudez, pero puede provocar que la tartamudez sea más severa en algunos momentos. Un ejemplo son las situaciones de estrés, como hablar por teléfono o hablar en público. Lo más frustrante de la tartamudez es que cuando queremos tartamudear menos es el momento en que tartamudeamos más. Es por esto, que una vez no tengamos miedo de nuestra tartamudez esta disminuirá.

**La tartamudez es mi culpa.** Aunque no sabemos la causa exacta de la tartamudez, estamos seguros de dos cosas: la tartamudez no es tu culpa ni tampoco es culpa de tus padres. La tartamudez es una condición biológica y neurológica. Por esta razón, no podemos decir que es contagiosa, que es culpa de mala crianza de tus padres, ni provocada por ser un niño ansioso o que haya pasado después de un evento traumático. Nadie escoge tartamudear y no debemos adjudicar culpas a nadie.

**No estoy tratando suficiente.** Así como la tartamudez varía, las herramientas que se utilizan para manejarla también son variables. Algunos días, no importa cuanto lo intentemos las técnicas de habla que utilizamos no nos funcionan. Es un hecho que a veces es más fácil tartamudear que utilizar la estrategia de habla. Algunas personas, incluyendo familiares y en ocasiones hasta los patólogos de habla-lenguaje, piensan por falta de información que porque puedes controlar la tartamudez en ocasiones la vas a poder controlar todo el tiempo. Este mito es irracional y falso. Si alguien alguna vez tienen como expectativa que usted sea 100% fluente, siéntase en la libertad de decirle que si usted logra esto, ellos nunca van a fallar un tiro libre en baloncesto.

**Necesito esconder mi tartamudez.** ¿Alguna vez has levantado la mano en clase o has pedido en un restaurante de comida rápida y te das cuenta que cambias lo que quieres decir? ¿Alguna vez te has quedado por enfermedad en tu casa o no has querido contestar el teléfono para no tener que hablar? Si en algún momento te ha pasado, estas teniendo una reacción normal ante esta situación difícil. Por ejemplo, a uno de los autores de este escrito le preguntaron en su primer año de universidad “¿de dónde tu eres?” Y él en vez de decir la W de *Wilmington* o la D de

*Delaware*, respondió “se me olvidó.” En ese momento preferí decir cualquier cosa a tener que tartamudear. Pero la realidad es que el bochorno de perder el control es mucho peor que la vergüenza que provoca tartamudear. Lo más importante es decir lo que quieres decir cuando lo quieres hacer. Tartamudear siempre está permitido.

**Tengo que hablar sin tartamudear.** Muchas personas que tartamudean sienten que tienen la obligación de hablar sin tartamudear ante sus padres, familia, amigos y personas extrañas. Esta creencia surge de que nosotros, las personas que tartamudeamos, nos sentimos destruidos y pensamos que somos una carga para los demás. La realidad es que este pensamiento es erróneo. Como personas que tartamudeamos, tenemos una voz, y esta debe ser escuchada. Nosotros tenemos una obligación social de comunicarnos efectivamente y las personas que nos escuchan tienen la obligación de respetar nuestro derecho a la libertad de expresión.

**No debo hablar de la tartamudez.** Sentirse avergonzado de la tartamudez es normal. Pero, hablar con las personas adecuadas hará que te sientas mejor. Será sorprendente cuando descubras la cantidad de personas que quieren escucharte y ayudarte. Puedes comenzar hablando con alguien en quien confíes por ejemplo un familiar, hermano, amigo o una maestra. También puedes conocer otras personas que tartamudean si te unes a grupos de apoyo como *FRIENDS* y la *National Stuttering Association* (véase la sección de recursos). Adicional a esto puedes comunicarte con un Patólogo de Habla-Lenguaje para coordinar una cita y que te puedas unir a una sesión de terapia de grupo.

**La tartamudez me atrasará en la vida.** Las personas que tartamudean son igual de inteligentes y capaces que todos los demás. En la historia ha habido muchas personas que tartamudean que son sumamente inteligentes, talentosas y exitosas, entre estos se encuentran: Winston Churchill (primer ministro de Inglaterra durante la Segunda Guerra Mundial), Albert Einstein (ganador del Premio Nobel en física), Charles Darwin (científico que habló de la teoría de la selección natural y de la evolución) Marilyn Monroe (actriz y modelo), Bob Love (estrella de los Chicago Bulls), Alan Rabinowitz (zoologista y activista de los derechos de los animales), y el vice-presidente de los Estados Unidos Joseph Biden.

**Tartamudear no es popular y los que tartamudean no serán exitosos.** Muchas personas importantes han tenido tartamudez, como, por ejemplo: Bill Walton (jugador de la NBA, pertenece al salón de la fama y es comentarista de NBC Sports), James Earl Jones (actor profesional), John Meléndez (presentador del *Tonight Show*), Darren Sproles (corredor), John Stossel (reportero de televisión), Carly Simon (ganadora de un Oscar y un Grammy) y muchos más.

También hay muchas personas interesantes que tartamudean que todavía se están descubriendo. Taro Alexander es el fundador y director artístico del grupo para personas que tartamudean, *Our Time Theater Company and Camp Our Time*. Taro es un actor que ha formado parte de los programas televisivos *STOMP* y *Law and Order*. Además, Eric Jackson es un guitarrista en tres bandas de la Ciudad de Nueva York. También, es el fundador de un grupo de apoyo para personas que tartamudean en Brooklyn, coanfitrión del podcast *StutterTalk* y está estudiando patología de habla-lenguaje. Por último, Caryn Herring, que ha formado parte de la serie *True Life* en MTV, en donde habla acerca de la tartamudez, también está estudiando para ser patóloga del habla-lenguaje.

Traducido por estudiantes, clase 2018 y facultad de Patología del Habla- Lenguaje de la Universidad de Puerto Rico:  
Ileanexis Santini Soto  
Ada C. López González  
Lismary Colón Matías  
Dra. Edna J. Carlo Mirabal