

# ¿Cómo manejo el TOC de mi hijo ante esta situación de pandemia?

*Nuestros niños desarrollan diferentes formas de enfrentarse a las situaciones. Muchos de nuestros niños desarrollan temor y este temor les provoca obsesión, ya sea con los gérmenes, las personas, lugares u objetos contaminados.*



Un niño con un **Trastorno Obsesivo Compulsivo** se caracteriza por tener obsesiones y/o compulsiones recurrentes que son lo suficientemente intensas para causar malestares mayores, complicados o severos. Las obsesiones son pensamientos recurrentes y persistentes, impulsos o imágenes no deseadas. En muchas ocasiones, éstas son irracionales e irreales. No son simplemente preocupaciones exageradas acerca de problemas de la vida real.

Las compulsiones son el comportamiento repetitivo o de adaptación como ritual (*como lavarse las manos, acumular cosas, poner las cosas en un orden determinado, comprobar algo una y otra vez*) o actos mentales (*como contar, repetir palabras en silencio, evitar acciones o cosas*). En el TOC, las obsesiones o compulsiones causan una ansiedad significativa o angustia, e interfieren con la rutina normal del niño, su funcionamiento escolar, sus actividades sociales o sus relaciones.

Nuestros hijos no están enajenados de la realidad. A ellos le impactan las noticias, los cambios de rutina y nuestras reacciones. Ellos son el vivo ejemplo de cómo nosotros, sus padres actuamos y manejamos la situación. Un trastorno obsesivo compulsivo en la niñez requiere psicoterapia y en algunos casos, medicamentos. A menudo, el tratamiento es más efectivo si se combinan ambas cosas.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM

## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED COMO PADRE?

- Mantenga la calma. Evalúe si es usted quien realmente padece de TOC y se lo ha "pasado" a su hijo como parte de la conducta que imita de usted.
- Continúe las prácticas que sean realmente necesarias y hágalo con orden.
- No se desespere. Busque ayuda si es necesario y no puede canalizar las cosas usted mismo. Un psicólogo pediátrico puede asistirle.
- Haga una agenda y ponga horario a su rutina. Si le resulta imposible dejar de limpiarse las manos, calendarice cada cuanto tiempo lo hace
- Trabaje con sus pensamientos recurrentes y ayúdele a analizarlos y controlarlos
- Valide si hay algo más que la obsesión, observe si es ansiedad lo que evidencia y trabájelo.
- Trabaje la relajación como alternativa para el manejo de emociones