Guía para familias: primeros pasos ante un tic

Qué hacer y qué evitar cuando aparece un tic, y una planilla para registrar lo que observás. Noviembre de 2026.

Primero, calma

Los tics transitorios son frecuentes en la infancia y en muchos casos desaparecen solos. Al principio lo más útil es observar sin alarmarse.

Qué sí ayuda

- No retarlo ni pedirle que se frene. No es algo que pueda controlar a voluntad.
- No mencionar el tic todo el tiempo ni hacerlo notar frente a otros.
- Cuidar rutinas de sueño, descanso y momentos de juego: el cansancio y el estrés suelen empeorarlos.
- Reducir presiones innecesarias en períodos de tensión (exámenes, cambios, mudanzas).
- Hablar con el chico con calma si él lo menciona, y escucharlo.
- Registrar cuándo aparecen y qué pasa antes (planilla de abajo).

Cuándo conviene consultar

- Si los tics se sostienen por varios meses, se complejizan o aumentan.
- Si causan dolor, lastiman o interfieren con escribir, dormir, comer o jugar.
- Si hay burlas, vergüenza, tristeza o rechazo a ir a la escuela.
- Si además aparecen rituales, miedos intensos, dificultades marcadas de atención o enojos frecuentes.

Planilla de registro

Fecha / hora	Qué tic apareció	Qué pasaba antes	Cómo se sintió	Qué hicimos

Fuentes

Andrén P. et al. (2022). European clinical guidelines for Tourette syndrome and other tic disorders, Part II: psychological interventions. European Child & Adolescent Psychiatry.