

# TOC en niños

Guía de trabajo

Ángeles Matos y Beatriz Moyano

Matos, Ángeles

Toc en niños : guía de trabajo / Ángeles Matos ; María Beatríz Moyano ; Editado por Andrea Priscal. - 1a ed. - Villa Adelina : Neuroaprendizaje Infantil, 2025.

134 p. ; 24 x 17 cm.

ISBN 978-631-90945-6-5

I. Trastornos de la Conducta. I. Moyano, María Beatríz II. Priscal, Andrea, ed. III. Título.

CDD 155.4

© Los autores y Editorial Neuroaprendizaje Infantil

Diseño y maquetación: Andrea Priscal

Ilustración de tapa: Lucila Bonardi

ISBN 978-631-90945-6-5

Edita e Imprime: Neuroaprendizaje Infantil

Distribuye: Neuroaprendizaje Infantil

E-mail: [info@neuroaprendizajeinfantil.com](mailto:info@neuroaprendizajeinfantil.com)

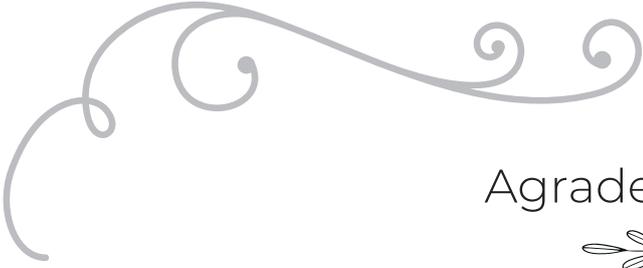
<http://www.neuroaprendizajeinfantil.com>

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, y otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Reservados todos los derechos.

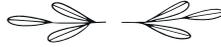
ISBN 978-631-90945-6-5



**Neuroaprendizaje  
Infantil** EDITORIAL



## Agradecimientos:



### **de Ángeles,**

Quiero comenzar agradeciendo a mi esposo, mi compañero de viaje, por apoyarme incansablemente en cada uno de mis sueños. A mis padres, que me transmitieron los valores que hoy guían mi camino. A mis hijos, Facu, Tomi, Luca y Maxi, cuya energía, amor y presencia son mi mayor fuente de inspiración.

Mi sincero agradecimiento a Beatriz, quien me introdujo en el fascinante mundo del TOC y el Tourette, guiándome con su vasto conocimiento y experiencia. A mis pacientes, que me enseñan constantemente, brindándome lecciones que mejoran tanto mi práctica como mi vida.

Y, por supuesto, un agradecimiento especial a Tomi S., Tobi N., Sol M., Sofi V. y Lucas H., quienes con generosidad compartieron sus ideas, dibujos y su propia experiencia, enriqueciendo este trabajo con su aporte único.

### **de Beatriz,**

Quiero agradecer a mi marido por estar siempre a mi lado de manera incondicional, alentando mis proyectos y acompañándome con tanta paciencia, cuidados y amor. A mi familia Moyano, por ser una red constante y un ejemplo de honestidad, confianza y perseverancia. A mis hijos Santi, Manu y Pili, por su amor y su apoyo permanente a mi vocación, y por ofrecerme siempre sus miradas luminosas, que tanto transforman y nutren la mía.

Agradezco profundamente a mi equipo interdisciplinario CITA (Centro Interdisciplinario de Tourette, TOC, TDAH y Trastornos Asociados), que durante más de 20 años me ha brindado el privilegio de asistir a tantas personas con TOC y síndrome de Tourette desde un enfoque interdisciplinario. Gracias a este espacio, he podido adquirir una experiencia invaluable para trabajar con estas problemáticas y comprender de cerca sus sufrimientos y necesidades. En especial, quiero destacar a Ángeles, quien me ha acompañado durante tantos años, primero en el Hospital Francés y luego en CITA, trabajando juntas para aprender y diseñar tratamientos cada vez mejores.

Finalmente, a mis pacientes, que son los verdaderos protagonistas de esta historia. Gracias por confiar en nosotras, por todo lo que nos enseñan día a día, y por compartir sus testimonios a través de este libro.

# Índice



## Contenido

Introducción .....	9
<b>Parte 1</b> .....	11
Carta a los papás .....	12
<b>CAPÍTULO 1:</b>	
Causas. Neurobiología del TOC. Tratamiento del TOC en niños y adolescentes basado en la evidencia científica .....	15
¿Cuáles son las causas del TOC? .....	15
Neurobiología del TOC. ¿Qué pasa en el cerebro de las personas con TOC? .....	17
¿Cuáles son los circuitos cerebrales implicados en el TOC? .....	18
¿Por qué una persona con TOC tiene que repetir varias veces una acción determinada y si no lo hace siente mucha angustia o incomodidad? ...	20
Tratamiento del TOC basado en la evidencia científica .....	21
¿Cómo se trata el TOC? .....	22
Tratamiento del TOC: psicoeducación, terapia EPR y medicación .....	23
Cuándo está indicado dar medicación en el TOC .....	24
¿Qué medicamentos se utilizan para tratar el TOC? .....	24
¿Hacia dónde apuntan las investigaciones del TOC en la actualidad? .....	26
Bibliografía de referencia para este capítulo. ....	27
<b>CAPÍTULO 2:</b>	
El TOC y la familia .....	31
¿Qué es el TOC? .....	31
Otras características: .....	32
¿Cómo se sostiene en el tiempo? .....	34
¿Cómo es el tratamiento? .....	34
¿Qué son la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y las intervenciones basadas en <i>Mindfulness</i> o atención plena? .....	36

¿Cómo afecta el TOC a la familia? .....	37
¿Qué son las acomodaciones de la familia? .....	37
¿Cómo detectar las acomodaciones? .....	37
¿Cómo retirar la acomodación familiar? .....	39
El TOC, los momentos de enojo y los de angustia .....	40
El TOC y la autoestima .....	41
El TOC y la escuela .....	42
Redes de apoyo .....	43
Cuidar y cuidarse .....	43
Nos disponemos a practicar... .....	44
Resumen .....	46
<b>Parte 2</b> .....	47
Carta a los niños .....	48
<b>CAPÍTULO 3:</b>	
Conociendo al Toc .....	51
¿Armamos la mochila? .....	51
Tu equipo .....	53
Piedra libre a Toc toc .....	55
Más secretos de Toc toc .....	58
<b>CAPÍTULO 4:</b>	
¿Cómo funciona? .....	61
Obsesiones o ideas obsesivas .....	61
Compulsiones .....	62
Descubriendo los pensamientos obsesivos .....	62
Ejercicios para diferenciar las ideas obsesivas de las que no lo son .....	63
La cinta transportadora .....	64
Ordenando los cajones .....	64
Fiesta temática .....	65
<b>CAPÍTULO 5:</b>	
Ansiedad y compulsiones .....	69
<b>CAPÍTULO 6:</b>	
Conociéndome para afrontar a Toc toc .....	73
¿Qué colabora para que aparezca Toc toc (gatillos)? .....	73
¿Cómo alimento a Toc toc y lo hago crecer? .....	75
Hora de jugar con los más chiquitos: .....	75
Conociendo mi miedo central .....	76
Algunos miedos centrales son: .....	76

¿Cómo descubrimos los miedos centrales? .....	76
Ahora es tu turno. ¡Manos a la obra! .....	77
¿Qué cosas hacés que le dan de comer a Toc toc? .....	79
<b>CAPÍTULO 7:</b>	
Estar acá y ahora .....	81
Ejercicios para estar acá y ahora .....	81
Los 5 sentidos .....	81
La respiración del ascensor .....	82
Movete como un alga .....	83
Te animás a .....	83
La taza de chocolatada caliente .....	84
Gracias por .....	85
Actividades de todos los días .....	86
Algunos datos para practicar .....	86
¿Para qué necesito hacer crecer mi atención si tengo TOC? .....	87
<b>CAPÍTULO 8:</b>	
Nos preparamos para afrontar a Toc toc .....	89
Elegí una de estas historias .....	89
<b>CAPÍTULO 9:</b>	
Las cosas que más más me importan .....	91
<b>CAPÍTULO 10:</b>	
Actividades para cuando aparecen las ideas obsesivas .....	93
<b>CAPÍTULO 11:</b>	
Deja que las ideas estén .....	95
a) Pintá tu palabra .....	95
b) Mi cabeza me dice .....	96
c) Y si descongelamos fósiles.....	98
d) Cadena de pensamientos .....	99
e) Escáner de pensamientos, emociones y sensaciones .....	98
f) Mensajes en mi bolsillo .....	102
¿Cómo practicar los ejercicios? .....	102
Recordatorios .....	103
<b>CAPÍTULO 12:</b>	
Dejá que las ideas se vayan .....	105
a) Tu personaje favorito .....	105
b) Cantá tu idea obsesiva .....	106
c) Soplando burbujas .....	106

d) Cadena de pensamientos .....	108
e) Aviones mensajeros .....	108
f) Luces navideñas .....	108
<b>CAPÍTULO 13:</b>	
Acciones que importan .....	109
<b>CAPÍTULO 14:</b>	
Coraje .....	113
¿Por dónde empezamos? .....	114
Distintas formas de no realizar la compulsión .....	115
Al practicar las exposiciones recordá .....	116
Ahora te toca a vos. Armá tu menú de exposiciones .....	123
Ideas para seguir tu avance .....	126
Cuando ya estés con muy poquito Toc toc ... ..	126
<b>CAPÍTULO 15:</b>	
Cuando la familia se acomoda .....	127
Anotá las actividades en las que te das cuenta de que otras personas te “ayudan” .....	127
<b>CAPÍTULO 16:</b>	
Cosas que ayudan .....	129
<b>CAPÍTULO 17:</b>	
Momento para festejar .....	131



# Introducción



Mi hijo no puede tocar la manija de la puerta porque cree que está sucia, pero deja que el perro le de besos en la boca, no puede entrar a la pileta porque tiene bichos, pero se baña en la laguna llena de barro y sale “negro”, la mochila tiene que estar ubicada de determinada manera y no de otra, pero su habitación es un “campo minado”.

Inentendible ...

Horas sin dormir, esperando que finalicen sus rituales. Reglas rígidas y bajo ningún concepto modificables..., litros de jabón, champú y toneladas de papel higiénico, palabras que no se pueden decir, otras que se deben decir...

“Es un malcriado”.

“Es un vago”.

“Es cuestión de hacerlo y listo”.

“Todos tenemos un poquito de TOC”.

El trastorno obsesivo compulsivo o TOC es una condición poco conocida, o peor aún, mal conocida y subestimada. Cuando el TOC irrumpe en nuestras vidas genera un gran desconcierto. Solo quien tiene algún ser querido que lo padece sabe los estragos que puede llegar a causar. Y aun viviendo las consecuencias de esos estragos, nos sigue costando comprender a este bendito TOC.

Por otro lado, no todas las rutinas son TOC y, por ende, no todos tenemos un poquito de TOC. Para diagnosticar esta condición, los síntomas deben ocupar tiempo y energía, generar malestar significativo y afectar la vida de la persona que lo padece (en la escuela, en sus actividades sociales, en su relación con la familia, o en su rutina cotidiana).

Tenemos la suerte de trabajar, hace muchos años, con niños que padecen TOC. Ellos nos enseñaron tanto como los libros y los trabajos científicos. Cada uno de sus avances lo celebramos como un poquito nuestros y cada momento difícil, como un desafío. Desde hace tiempo que pensamos en

escribir este libro que es una recopilación del trabajo que hacemos a diario con los chicos. Es sencillo de leer. Sin embargo, te sugerimos leerlo despacio. Y, solo luego de comprender todo el proceso, te animamos a ir practicando cada actividad adecuándola al caso específico de tu hijo.

El libro está dividido en dos partes: una destinada a los padres y otra a los niños. La primera parte tiene como objetivo guiar a tu familia en la comprensión de los aspectos fundamentales del TOC, su tratamiento y el modo de acompañar a tu hijo en ese proceso. La segunda parte propone alternativas creativas y entretenidas para enfrentar la ansiedad y el malestar generados por las ideas obsesivas propias del TOC. Siguiendo estas estrategias paso a paso, descubrirán cómo enfrentar el TOC y recuperar juntos los espacios que este les ha arrebatado.

Incluso, como les decimos siempre a los chicos, no nos crean, simplemente prueben, porque de eso se trata este libro. Recorran con sus hijos cada página y elijan las estrategias con las que se sientan más cómodos, las que les gusten y diviertan más. Y luego practíquenlas, pónganse momentos específicos para hacerlo y practiquen todo lo que puedan. Ahí está la clave, en pasar por la experiencia de afrontar el miedo una y otra vez hasta que el miedo se vaya haciendo cada vez más pequeño y de a poco, más inocuo.

Una aclaración importante: Este libro es una colaboración destinada a informar y acompañar. Si tu hijo tiene TOC, es fundamental buscar la orientación de profesionales especializados que puedan diseñar una intervención adecuada a sus necesidades particulares, a las dinámicas de tu familia y al contexto en el que viven.