

## ¿Qué es el trastorno obsesivo-compulsivo? Trate de no pensar demasiado

por Lindsey Wegner, M.S., CCC-SLP

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno de ansiedad caracterizado por pensamientos o rituales incontrolables e intensos que a menudo son recurrentes y no deseados (obsesiones). Este desorden puede interrumpir los pensamientos normales de un niño y hacer que tenga aumento de miedos, dudas y preocupaciones. Estos pensamientos obsesivos pueden ser muy perturbadores e incluso aterradores, dejando que un niño se sienta impotente para dejar de concentrarse en ellos. Los niños con TOC a menudo son diagnosticados con otros trastornos como depresión, déficit de atención / trastorno de hiperactividad (TDAH) y otros tipos de ansiedad trastornos.



### ¿Es común el TOC?

- El TOC es más común en mujeres que en hombres.
- Aproximadamente el 2,3% de la población de EE. UU. De 18 a 54 años, aproximadamente 3,3 millones de estadounidenses tienen TOC en un año dado.
- El TOC generalmente comienza durante la adolescencia o la primera infancia; al menos un tercio de los casos de TOC en adultos comenzaron en la infancia.



### Signos y síntomas del TOC



- Preocupación excesiva (por todo, desde que se es microbio hasta la muerte)



- Miedos extremos a que suceda algo malo



- Sentir que las cosas tienen que ser exactamente como el niño cree que deberían ser



- Tener pensamientos o imágenes perturbadoras y no deseadas acerca de lastimar a otros.



- Los niños pueden sentir una fuerte obligación de lavarse o limpiar, comprueban que todos los electrodomésticos o las luces están apagados, reorganizando las cosas hasta que estén bien, compulsiones, repetidas disculpas, fuertes supersticiones, constantemente pidiendo tranquilidad, etc.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

Los niños con TOC se sienten obligados a realizar rituales específicos para aliviar la obsesión y el comportamiento compulsivo. Realizar estos rituales puede darles un alivio temporal de miedo, preocupación o malos pensamientos. Sin embargo, cuanto más hacen un ritual, más tienen la necesidad de hacerlo de nuevo. Eventualmente, el ritual falla en traer tanto alivio como antes hizo. Esto hace que realicen el ritual repetidamente, lo que también se conoce como "atasco obtenido." Al estar atascado, un niño pierde la hora de acostarse, el autobús, las tareas pedidas, etc. Esto puede hacer que el niño y los padres se sientan frustrados, molestos y agotados.



## Cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos con TOC:

- Asegure un diagnóstico preciso y completo.
- Viva con TOC en la familia mediante el uso de técnicas eficaces de crianza, sistemas de apoyo y manejo de problemas difíciles.
- Explore la terapia y otras intervenciones, como la terapia cognitiva.
- Entender completamente el sistema de la educación especial si su hijo está calificado para dichos servicios.
- Encuentre recursos a través de consejeros escolares, terapeutas, médicos, etc.

El TOC es una afección que se puede tratar con una intervención rápida y constante. Muchas personas aprenden a vivir con TOC aprendiendo a superar sus compulsiones y posteriormente disfrutar de una vida feliz y exitosa.

### Recursos:

Trastorno obsesivo compulsivo. (2017, 7 de abril). Obtenido de <http://kidshealth.org/en/parents/ocd.html>

Personal de Parenting Today (15 de febrero de 2016). Lo que los padres deben saber sobre el TOC en los niños. Obtenido de <https://childdevelopmentinfo.com>

Trastorno obsesivo compulsivo infantil. (2017, 7 de abril). Obtenido de Child Development Institute, <https://childdevelopmentinfo.com>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)