

Juanita cuenta su historia

Guía para padres y maestros de niños con Mutismo Selectivo



Fabiana Baracchini

Ilustraciones: Lorena Dietrich

Baracchini, Fabiana Alejandra
Juanita cuenta su historia:
guía para padres y maestros de niños con mutismo selectivo
Fabiana Alejandra Baracchini
ilustrado por Lorena Dietrich.

- 1a ed ilustrada. - Florida : el autor, 2016.
48 p. : il. ; 15 x 21 cm.

ISBN 978-987-42-0425-7

1. Trastorno de Ansiedad. I. Dietrich, Lorena, ilus. II. Título.
CDD 616.8586

Este libro fue impreso en: "La Imprenta Digital SRL"
www.laimprentadigital.com.ar
Calle Talcahuano 940 Florida, Provincia de Buenos Aires
En el mes de julio del año 2016.

Índice

Prólogo	pág. 5
1. Introducción	pág. 7
<i>¿Cómo se comportan los niños y adolescentes con Mutismo Selectivo?</i>	
2. Indicaciones para el uso de la guía	pág. 9
3. Juanita y su familia	pág. 10
4. Conociendo a Juanita	pág. 12
5. En algunos lugares o con algunas personas las palabritas no salen	pág. 19
<i>Salita de tres</i>	pág. 19
<i>Salita de cuatro</i>	pág. 24
6. Silencios y miedo	pág. 27
7. Buscando ayuda	pág. 30
8. Preescolar	pág. 32
9. Saber qué pasa y qué hacer ayuda mucho	pág. 34
10. ¡Llegó la primaria!	pág. 37
11. ¡Todo un equipo!	pág. 40
12. Agradecimientos	pág. 45

Prólogo

Es para mí un placer prologar este trabajo de la Licenciada Fabiana Baracchini en el que trata de hacer asequible al conocimiento general un trastorno psicológico complejo que denominamos Mutismo Selectivo.

Que un servidor conozca esta es la segunda vez que se escribe en español una obra con la pretensión de hacer "visible" este trastorno que, por otra parte, tanto hace sufrir a los niños que lo padecen y a sus papás (*véase Olivares, 1994*), y que tanto desconcierta a sus profesores. Se trata de uno de esos trastornos que ahora se conocen como "enfermedades raras" por su baja prevalencia, pero cuyos efectos negativos tanto en el desarrollo de la actividad cotidiana del niño, como en la construcción de su personalidad, pueden llegar a ser muy relevantes y comprometer seriamente la calidad de vida de quien lo presenta al tiempo que incrementa su vulnerabilidad a presentar otros trastornos comórbidos tanto o más incapacitantes que el propio Mutismo Selectivo.

Felicito a mi colega, la Licenciada Fabiana Baracchini, tanto por su muy loable atrevimiento de presentar, en un formato de "cuasi cuento", una primera aproximación al Mutismo Selectivo con la que padres y maestros puedan tomar conciencia de su existencia y a partir de ahí solicitar la ayuda de un profesional de la Psicología, como por haber logrado superado con nota de sobresaliente el difícil ejercicio de plasmar de forma muy clara y concreta un problema psicológico de esta complejidad.

Así mismo, quiero animar a padres y profesores a leer con atención este excelente trabajo porque en él se contienen claves muy relevantes para la prevención y pautas básicas de actuación para iniciar una primera aproximación al tratamiento psicológico del Mutismo Selectivo.

José Olivares Rodríguez

Olivares, J. (1994). El niño con miedo a hablar.
Madrid: Pirámide.

Introducción

Esta guía intenta describir de manera sencilla y generalizada varias de las conductas y comportamientos que caracterizan a los niños con Mutismo Selectivo.

El Mutismo Selectivo es un trastorno de ansiedad social que se presenta en niños y adolescentes.

Dicho trastorno se caracteriza por dificultar la posibilidad de comunicación y socialización de aquellos niños y adolescentes que lo padecen.

Se puede definir al mutismo selectivo como la limitación que presentan algunos niños y adolescentes para comunicarse verbalmente en contextos y situaciones poco familiares y/o con

personas poco allegadas.

Los niños y adolescentes con mutismo selectivo, en general, tienen una competencia lingüística, comunicativa y cognitiva ajustada a su edad. En los ambientes que se sienten cómodos como ser en la casa, con sus padres, con familiares directos o amigos, los niños y adolescentes con mutismo selectivo hablan normalmente y hasta en algunos casos son muy conversadores, sin embargo esos mismos niños y adolescentes sienten dificultad para hablar en la escuela o con personas que no pertenecen al entorno familiar. Algunas personas podrían creer, erróneamente, que su silencio se debe a una actitud oposicionista o a mala educación.

¿Cómo se comportan los niños y adolescentes con Mutismo Selectivo?

En general los niños y adolescentes con mutismo selectivo y ansiedad social en situaciones que les provocan incertidumbre rehúsan el contacto visual, se tapan la cara, se ruborizan, señalan con gestos o dan respuestas no verbales; además pueden tener sensaciones corporales asociadas a la ansiedad y al estrés de tener que hablar. Estas sensaciones son: taquicardia, sudoración, dolor de panza, dolor de cabeza, etc. La diversidad de respuestas varían de una persona a otra. Hay niños y adolescentes que se comunican en voz muy baja, otros lo hacen en forma de secreto y otros directamente no hablan cuando se les realiza una pregunta o se requiere de ellos una participación verbal activa.

Investigaciones científicas actuales demuestran que la inhibición social y el sufrimiento personal generado por el aislamiento social

influyen negativamente a corto plazo en el niño y el adolescente y a largo plazo en el adulto. De esta forma el desarrollo afectivo, emocional, social y académico de la persona se ve afectado socavando su autoestima y autoconfianza.

Afortunadamente, hoy en día, con un diagnóstico adecuado y la implementación del tratamiento apropiado se ayuda significativamente al niño, adolescente y sus familias a mejorar la calidad de vida.

Indicaciones para el uso de la guía

Queridos padres y maestros:

La guía se encuentra ilustrada de principio a fin en dibujos blanco y negro, la idea es que cada niño se apropie de ella y ponga sus colores al cuento.

A través de las páginas, encontrarán preguntas que la autora va realizando al lector, este intercambio dinámico a través de propuestas de actividades interactivas tiene como objetivo acercar a los niños con Juanita, permitiendo momentos de identificación y similitud con el personaje y otros momentos de diferenciación. Esto es gratamente enriquecedor ya que invitará de manera lúdica al niño a un mayor autoconocimiento sobre la manera en que atraviesa su condición.

Como en todo proceso de crecimiento y cambio es necesaria la presencia de adultos que

contengan de manera amorosa y comprometida las vivencias del niño, acompañando con equilibrio y alegría el camino hacia el desarrollo de las potencialidades exclusivas y particulares del niño que está leyendo *"Juanita cuenta su historia"*

Teniendo en cuenta, que como Juanita, cada niño y su contexto es único, la obra está creada para detenerse momento a momento y construir un camino personal a recorrer. Lento pero sin pausa.

Por último, quisiera aclarar que la guía no suplanta ningún tratamiento psicológico, la misma fue realizada con la intención de ayudar a los niños con Mutismo Selectivo, a sus familias y sus maestros a comprender un poco más acerca de este trastorno.

¡Que la disfruten!
Fabiana Baracchini

Juanita y su familia

Juanita es una niña muy alegre, desde que se levanta y hasta que se acuesta le gusta jugar sin parar. Juanita vive con su mamá, su papá y su gato Teo.

A Juanita le gusta cocinar con su abuela Ana, andar en bicicleta, ir al cine y jugar a las muñecas con su vecina Sofía.

Juanita ya cumplió los seis años, así que luego de pasar unas vacaciones muy divertidas comenzará la escuela primaria.



Ya conoces a Juanita...

¿Y tú con quien vives? ¿Tienes alguna mascota?



Juanita ha dejado este espacio para que te dibujes aquí junto a tu familia.

Conociendo a Juanita

A Juanita, como a casi todos los niños, le gusta que sus padres y sus abuelos le cuenten cosas de cuando era más pequeña.

Busca una foto de cuando eras más pequeño/a
¿Qué cosas te gustaba hacer?

Mis padres cuentan que cuando yo nací, Teo mi gato, se puso muy celoso, es que claro, Teo vivía solito con mi mamá y mi papá y era el mimado de la familia. Me contaron que Teo estaba tan celoso que se subía al techo y sólo bajaba para comer. Pero por suerte eso ya pasó y Teo y yo somos grandes amigos, en las noches de invierno duerme en mi cama, justo arriba de mis pies y eso a mí me encanta porque me da calorcito.

Dicen mis padres, que cuando comencé a caminar corría a Teo por todos lados y que cuando lo agarraba le quería tirar de los bigotes. ¡Pobre Teo!



*De chiquita usé mucho
tiempo el chupete,
hasta los cuatro años
y si lo perdía lloraba
como una marrana,
eso dice mi abuelo
Jorge. ¿Qué será
una marrana?, se
pregunta Juanita.*

*Mi abuelo me contó
que una vez mis papás
tuvieron que salir a
comprar un chupete
a las cuatro de la
madrugada porque
no paraba de llorar.*



¿Recuerdas cómo dormías cuando eras más pequeño/a? ¿Cómo duermes ahora? ¿Escuchas música suave antes de dormir? ¿Lees un cuento? ¿Piensas en las cosas lindas que pasaron durante el día?

Pon en práctica hábitos saludables antes de dormir, verás que ayudan a relajarte aún más y despertarás con más energía.

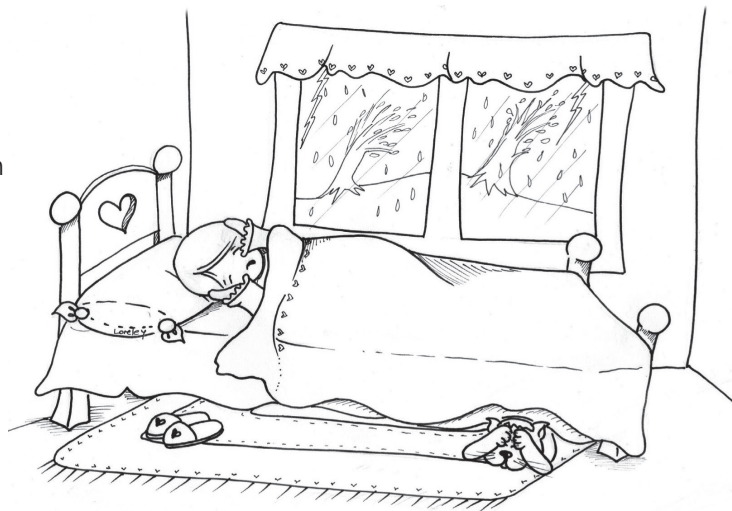
*Me olvidaba... a veces tenía algunos miedos...
me asustaban las tormentas, los ruidos fuertes,
las sirenas de los bomberos, los ladridos
de los perros y a veces cuando la gente me
saludaba me ponía a llorar, o me escondía
atrás de mis papás y no contestaba... bueno...
ahora también me pasa... pero muy poquitito.*

Los miedos de tus padres

Es normal que todos tengamos miedos...
¿Tienes los mismos miedos que tiene
Juanita? ¿Tienes algunos otros?

Pregúntale a tus padres: ¿A qué le tenían
miedo cuando eran niños y a qué le
tienen miedo ahora?

Tus miedos



***Recuerda que no es valiente aquel que no tiene miedo...
¡sino aquel que enfrenta aquello a lo que teme!***

Desde bebé soy medio maniática con la comida, no me gustan los purés, el tomate tiene que estar sin piel y sin una semilla, al pan le saco los bordes.

Otra cosa que me molestan son las etiquetas de la ropa. Me contó mi mamá que una vez, cuando tenía dos años lloraba y lloraba y no sabían que me pasaba, ya me estaban por llevar al doctor hasta que se dieron cuenta de que era la etiqueta de una remera nueva lo que me estaba molestando.

¿Te resulta conocido lo que le pasa a Juanita?

¿Te molesta alguna ropa en particular?

¿Comes de todo, pruebas nuevas comidas?

Podrías hacer un listadito de nuevos sabores para probar. ¡Seguramente encontrarás cosas que te gustarán mucho!



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Juanita aprendió este ejercicio de respiración para calmarse cuando se siente incómoda. Prueba de hacerlo, es muy fácil.

"Sentadito/a en una silla,
cierra los ojos,
toma aire por la nariz,
llévalo a tu pancita,
siente cómo se infla la pancita,
ahora despacito
contando hasta diez
suelta el aire por la boca".

Repite este ejercicio tres veces.
¿Te ha gustado?

Siempre es importante aprender a auto calmarse, Juanita hace ejercicios de respiración...

¿Qué otros ejercicios o actividades conoces que ayuden a controlar las emociones y sensaciones de incomodidad?

Ahhh... algo más... mi abuela Ana me cuenta que siempre fui muy charlatana y que en eso salí a ella, hablo, hablo, hablo y no paro.

También me gusta cocinar como a mi abuela, ella me dice que cuando sea grande seguramente seré cocinera de televisión así hablo y cocino al mismo tiempo.



¿Te gusta cocinar?
¿Qué te parece si un día vas
con tu mamá a cocinar a la
escuela?

Esta es la receta preferida de Juanita

Trufas de chocolate

INGREDIENTES

- ♥ 1 ENVASE DE Galletitas de chocolate o de vainilla.
- ♥ 1 ENVASE DE DULCE DE LECHE.
- ♥ 3 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO.
- ♥ COCO RAYADO O GRANAS AL GUSTO.

PASOS

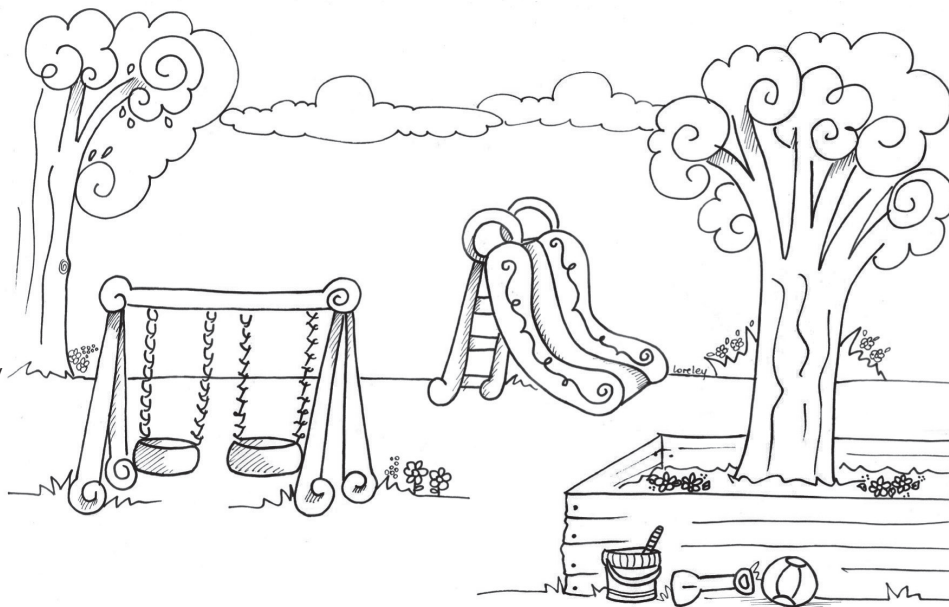
- 1) TRITURAR LAS Galletitas de chocolate (o de vainilla) hasta que quede polvo de las mismas.
- 2) AGREGAR EL CACAO EN POLVO.
- 3) MEZCLAR CON EL DULCE DE LECHE, INTEGRANDO TODO.
- 4) HACER PEQUEÑAS BOLITAS CON LA PREPARACIÓN.
- 5) PASARLAS POR COCO, O GRANAS SEGÚN TU GUSTO.
- 6) COLOCARLAS EN UN RECIPIENTE Y LLEVAR A LA HELADERA.

En algunos lugares o con algunas personas las palabritas no salen

Salita de 3

Los padres de Juanita la llevaron al jardín de infantes por primera vez a los tres años.

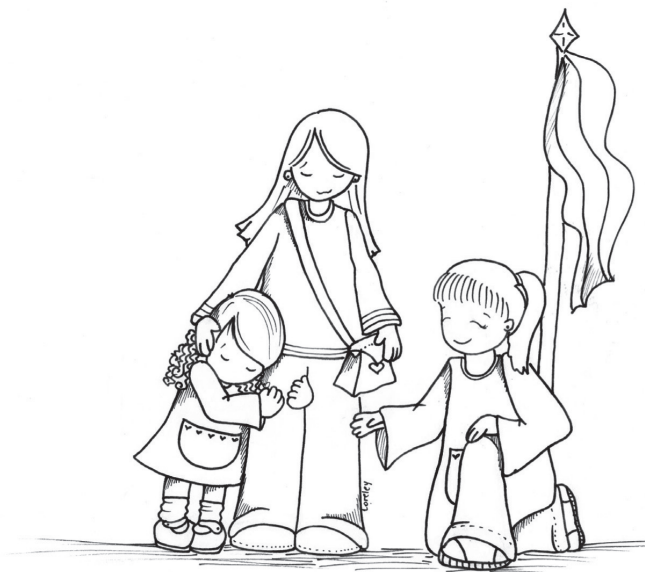
Eligieron una escuela hermosa, con un gran patio, muchos juegos y unas maestras muy buenas.



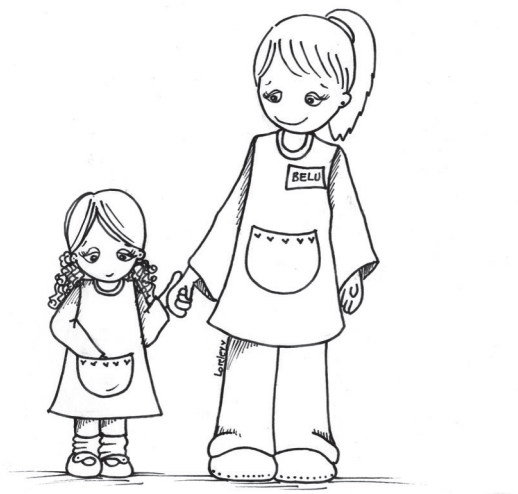
Me acuerdo que cuando empecé el jardín tenía muchas ganas de jugar, había muchos amiguitos y la señorita Belén era divertida y buena pero no me gustaba que mis padres me dejaran ahí y se fueran. Yo sabía que volverían a buscarme en un ratito, pero separarme de ellos me daba mucho miedo.

¿Qué cosas eran las que más te gustaban cuando ibas al jardín? Y... ¿Las que menos te gustaban?

Seguramente tienes muchas fotos del jardín. Juntos en familia, miren las fotos y recuerden los nombres de las señoritas, los amigos, el color de la sala, las canciones que cantaban, los juegos que te gustaban.



Poco a poco, la señorita y mis padres me fueron ayudando para que no sintiera miedo. La señorita Belén me daba la mano y siempre me sentaba cerquita de ella, al poquito tiempo ya entraba al jardín más tranquila y cuando mi papá y mi mamá se iban yo hubiera querido saludarlos con una sonrisa, pero no me salía, sentía vergüenza de saludarlos delante de la señorita Belén y mis amiguitos.



¿Qué piensas de lo que le pasa a Juanita?

La vergüenza al igual que el miedo es una emoción normal que todos alguna vez experimentamos.

¿Sentiste como Juanita, alguna vez vergüenza en la escuela? ¿Cuándo? ¿Delante de quiénes? Sientes vergüenza en otros lugares, ¿Cuáles?

Haz un listadito de los lugares y las personas delante de las cuales sientes vergüenza.

lugares

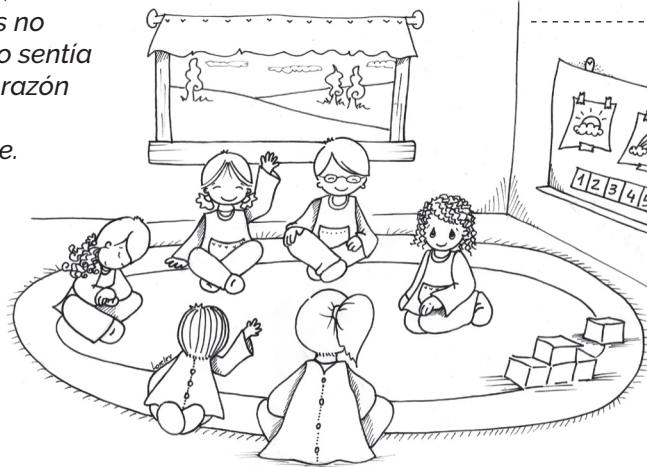
personas

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

En el jardín me gustaba jugar con los bloques y dibujar.

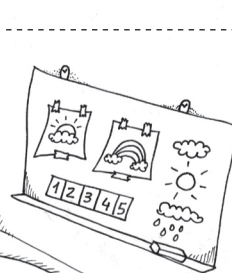
También me gustaba el tobogán, pero no me animaba a subir, siempre los chicos iban muy rápido y yo quedaba última en la fila.

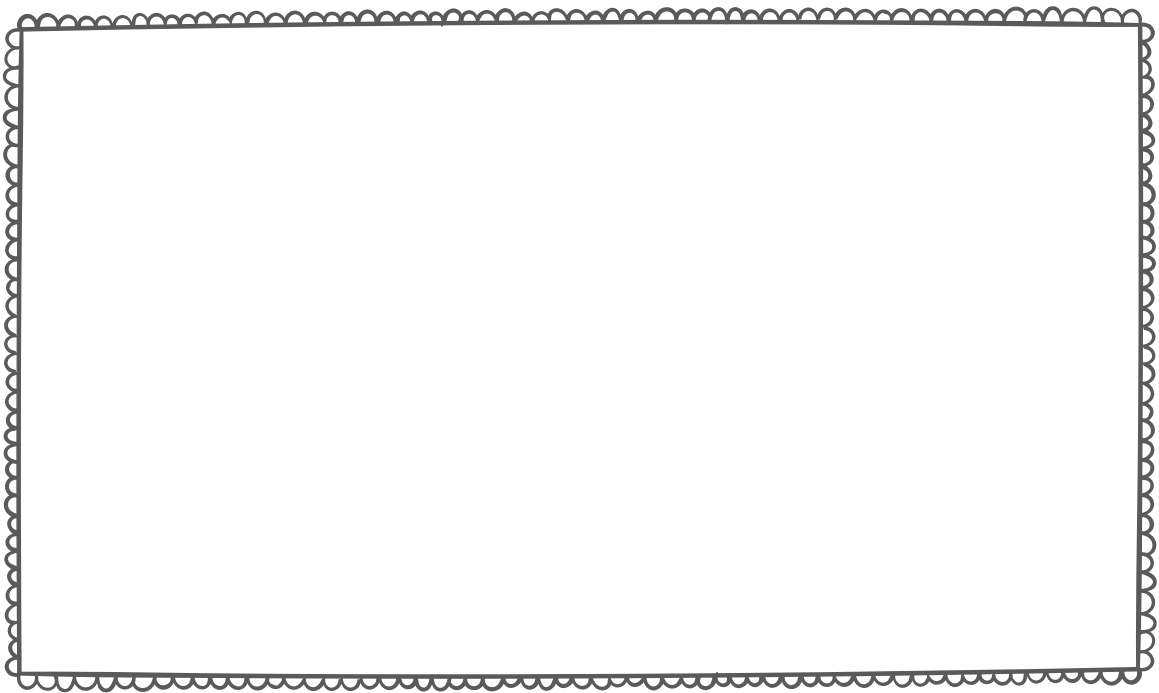
Lo que no me gustaba era cuando hacían una ronda y la señorita Belén preguntaba cosas, tenía mucho miedo de hablar, no sabía si podría responder, las palabritas no salían y yo sentía que mi corazón latía muy, muy fuerte.



A Juanita le cuesta hablar delante de los amigos y su señorita...pero seguramente ya lo superará.

Con unos muñecos (un muñeco es Juanita y otros son los niños y la señorita Belén) juega imaginándote a Juanita participando en la ronda y contando algo lindo a sus amigos... ¿Que les contaría?





Ahora realiza un dibujo mostrando a Juanita contando algo lindo a la señorita y a sus amigos. ¡Seguramente está feliz! No olvides de ponerle la sonrisa.

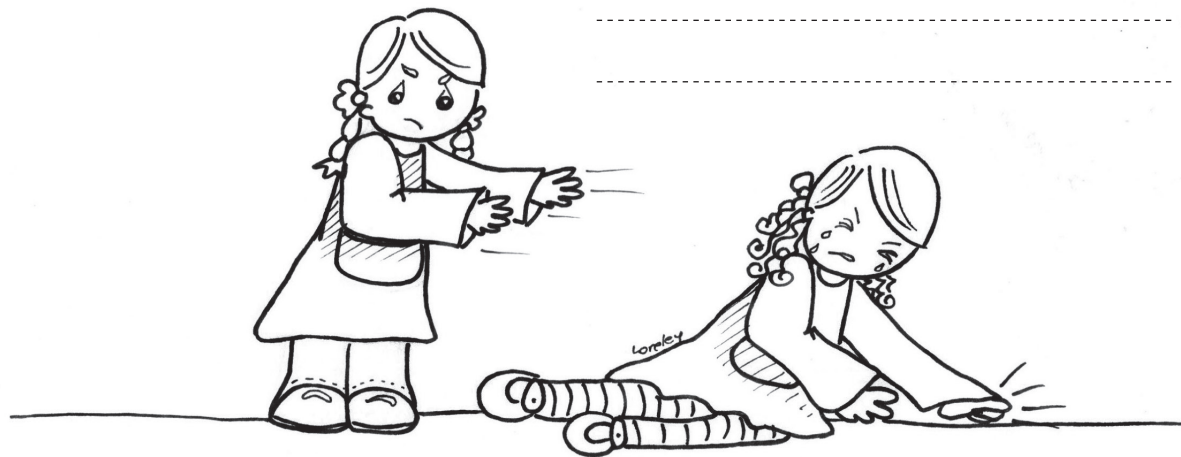
Salita de cuatro

*En salita de cuatro ya entré más segura al jardín,
me quedé solita desde el primer día, ya conocía
a mis amiguitos y también estaba Sofía, mi
vecinita.*



Un día una niña me preguntó si yo quería jugar con ella a las princesas, yo le respondí que sí moviendo la cabeza, pero ella me preguntó si quería ser la Princesa Cenicienta o Blanca Nieves, yo no pude responderle, no me salían las palabritas, se enojó mucho porque yo no le hablaba, me empujó, me caí y comencé a llorar.

¡Mirá! ¡La empujaron a Juanita! ¿Qué crees que debiera hacer Juanita cuando algo no le gusta o alguien la molesta?



La señorita llamó a mis padres para contarles lo que me pasaba, ella observó que si Sofía no jugaba conmigo me quedaba solita en el patio, o que cuando la señorita o algún amiguito me preguntaban algo sólo respondía moviendo la cabeza. Los niños me preguntaban por qué no les hablaba.



Silencios y miedo

Luego de esa reunión en la escuela, los padres de Juanita comenzaron a prestar más atención a lo que le pasaba a la niña. También se dieron cuenta de que Juanita no solo era “timida” en la escuela, no respondía a los adultos y cuando algún niño en la plaza le decía algo o la invitaba a jugar Juanita se escondía detrás de ellos y no respondía.

Mira este dibujo.

¿Por qué crees que se esconde Juanita?

Seguramente tiene muchas ganas de jugar.

¿Podrías ayudarla a que pueda lograrlo?

¿Qué le dirías?



Mis padres no entendían mucho qué era lo que me pasaba, ellos decían que yo era muy inteligente, y en casa con ellos, los abuelos y con Sofía hablaba mucho, pero que ante los extraños y con algunos familiares más lejanos me ponía muy tímida. A veces se enojaban y me decían que yo debía contestar sola, que ya estaba creciendo y que quedaba mal que ellos hablaran por mí.

Eso me ponía muy triste, no me gustaba que no me entendieran, no era un capricho, simplemente cuando alguien me preguntaba o tenía que pedir algo no me salían las palabras, me daba miedo, sentía vergüenza, no podía ni mirar a la gente a los ojos.



Juanita está muy triste porque sus palabritas no salen. Los padres de Juanita la quieren mucho y se lo hacen saber con besos y abrazos, también le dicen estas lindas frases.

"Me encanta verte sonreír".

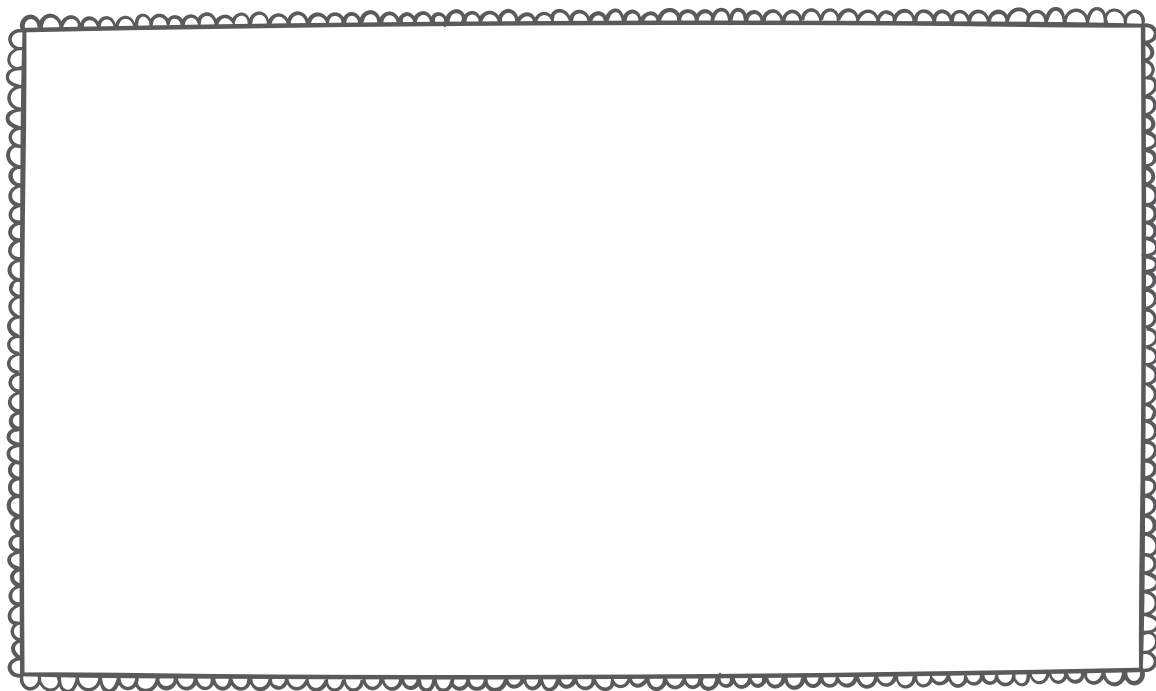
"Yo creo en vos".

"Estás aprendiendo, estas creciendo, ya lo lograrás".

"Eres muy inteligente y bonita".

"No hay nada que temer, estamos contigo".

¿Le dirías algo más a Juanita?

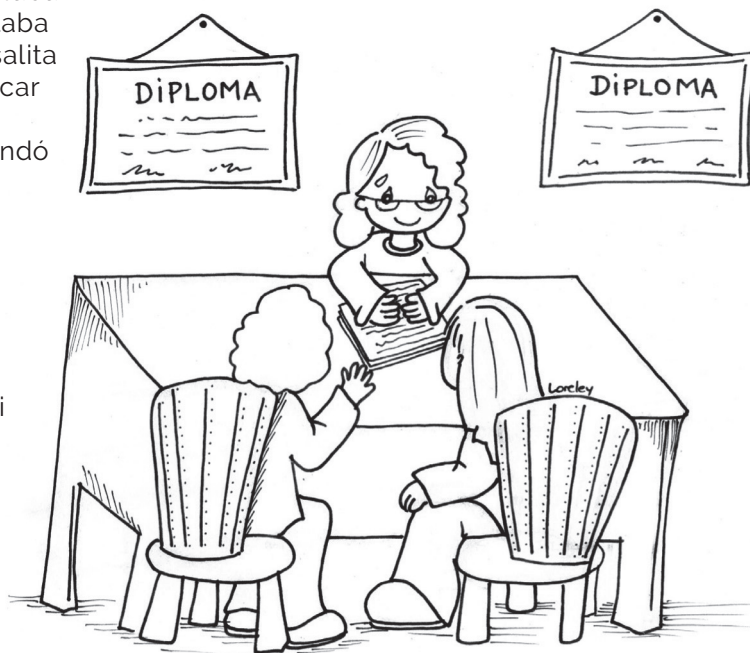


Luego de todas las palabras de aliento que le dieron, seguramente Juanita se sienta mucho mejor. Haz un dibujo de cómo está Juanita ahora.

Buscando ayuda

Los padres de Juanita estaban muy preocupados por su hija, Juanita estaba más grande y el miedo a hablar estaba dominando su vida, hacia fines de salita de cuatro los papás decidieron buscar ayuda. Hablaron con el médico pediatra de Juanita y él les recomendó ir a ver a la Licenciada Susana, quién seguramente les podría brindar un poquito de ayuda.

Los padres de Juanita tuvieron una reunión con la Licenciada y se sintieron mucho más aliviados de que alguien pudiera ayudarlos. Susi (como la llaman los niños) planificó un programa de encuentros para el verano, la idea era preparar a Juanita para que entrase más segura al preescolar.

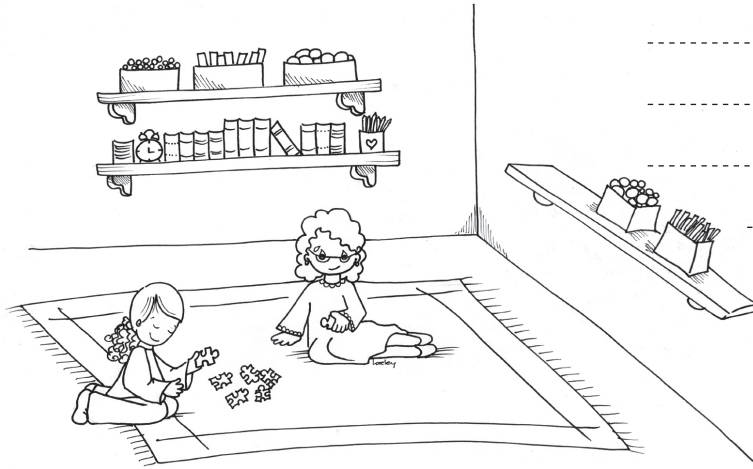


Cuando fui a conocer a Susi me divertí mucho, ella no quería que yo le hablara, sólo quería jugar conmigo, y eso estuvo bueno. Susi también a veces venía a mi casa e iba a la escuela a jugar. ¡Eso me encantaba!

Esperaba con muchas ganas el momento para ver a Susi, jugábamos, nos reíamos y mis padres también jugaban. Casi sin darme cuenta, empecé

a contarle todas las cosas que me daban miedo y ella de a poquito me ayudaba para que las palabritas fueran saliendo.

Susi ayudaba a Juanita para que le salieran las palabritas... Siempre hay alguien que puede ayudar ¿Crees que alguien podría ayudarte? ¿Quiénes?



Preescolar

Cuando entré a salita de cinco, ya no bajaba la mirada cuando alguien me preguntaba algo, podía contestar con gestos, y si estaba mi mamá y mi papá al lado les contestaba a ellos en el oído. A veces, lo hacía tan fuerte que los demás escuchaban.

Sin darme cuenta, había comenzado a hablarle a la señorita, a Sofia y a otras amiguitas en el oído, a veces se me escapaban palabritas en el patio del jardín. Ya no me importaba si había que hacer cola para subir al tobogán, yo me ponía en la fila y listo. ¡Me encantaba ir al jardín!



¿Cómo es el patio de tu escuela? ¿Es parecido al patio de la escuela de Juanita?

Cuando vuelvas a la escuela observa que cosas hay en él. ¿Hay juegos?, ¿árboles?, ¿arenero?, ¿tienen una bandera? Escribe lo que has visto.

*A veces Susi venía al Jardín y jugábamos con mis
amiguitos y las señoritas. ¡Cuánto gritábamos!
¡Un día vino la directora a ver qué pasaba con
tantos gritos! Cuando nos vio se rio mucho.*

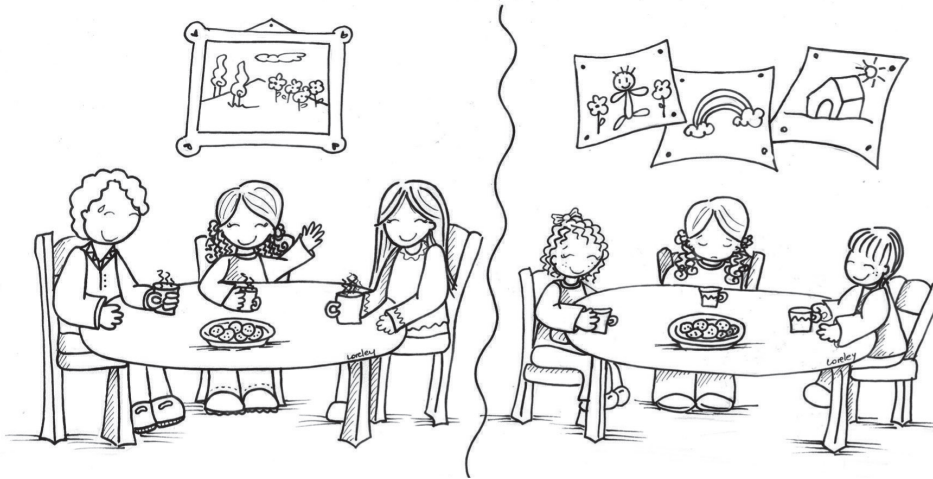


Saber qué pasa y qué hacer ayuda mucho

Susi le contó a mis padres que ese miedo y vergüenza que tengo de hablar tiene un nombre y se llama Mutismo Selectivo. Ella nos contó que a muchos niños y niñas como a mí les agarra miedo o ansiedad de hablar en algunos lugares o con algunas personas. Por ejemplo: a mí me da miedo hablar en la escuela con mis padres, pero si estoy en la calle o en un colectivo no me da

miedo, sólo me da miedo si aparece alguien de la escuela y me escucha. No me da miedo hablar con algunas amiguitas en casa pero si me da miedo hablar en la casa de ellas o en la escuela.

Observa cómo se comporta Juanita en su casa y cómo lo hace en la escuela.

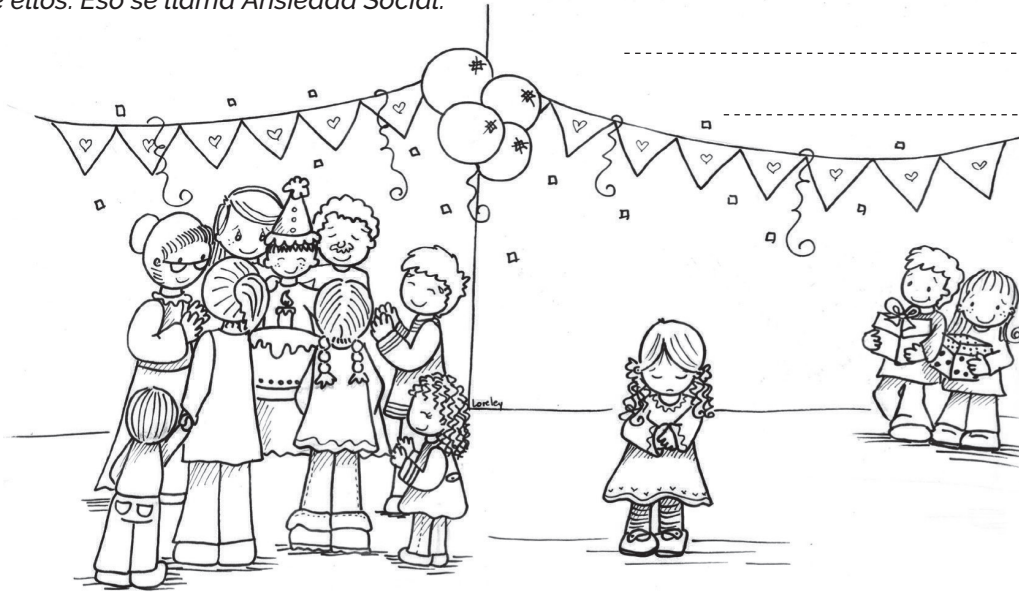


También nos dijo que algunos niños además se ponen muy nerviosos cuando están frente a gente desconocida y a veces se ruborizan, les duele la panza, tiemblan, lloran, rechazan a los demás, pero no es porque no quieran estar con otros, es porque tienen mucho miedo de tener que hablar delante de ellos. Eso se llama Ansiedad Social.

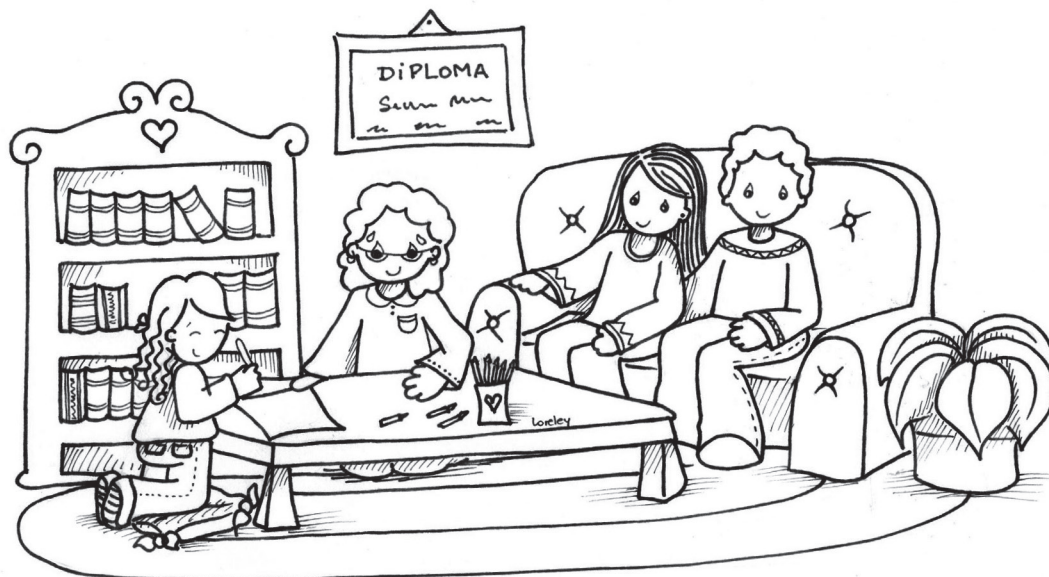
Juanita no la está pasando bien en la fiesta de cumpleaños

¿A ti te gusta ir a los cumpleaños? Si - No

¿Por qué?



Susi ayudó a muchos niños que como yo tenían Mutismo Selectivo y Ansiedad Social. Ella ayuda a superar los miedos. Nos acompaña paso a paso y les enseña a mis padres y a las maestras cómo hacer para que cada día me anime un poco más.



¡Llegó la primaria!

¡Cómo pasó el tiempo sólo falta una semana para que empiece 1° grado!

Juanita ya tiene su mochila y su ropa lista.

Estoy tan feliz de empezar el cole, mi mamá me contó que este año voy a aprender a leer, a escribir, a sumar y a restar. También voy a encontrarme con muchos de mis amiguitos del jardín, aunque mi amiga Sofía no va a estar porque se fue a vivir a España, la voy a extrañar muchísimo, pero mi papá me prometió que me voy a seguir contactando con ella por internet.



Todavía no empezaron las clases, pero Susi les sugirió a mis padres que me lleven a la escuela para conocer a mis maestras, así que ayer fuimos. Cuando llegamos la directora Cecilia nos estaba esperando. Nos invitó a dar una vuelta por el patio de la escuela, nos mostró

la biblioteca, mi aula, el baño, el quiosco y también nos presentó a todas las señoritas de primer grado. ¡Eran un montón! ¡Todas eran muy buenas! ¿Me acordaré los nombres?

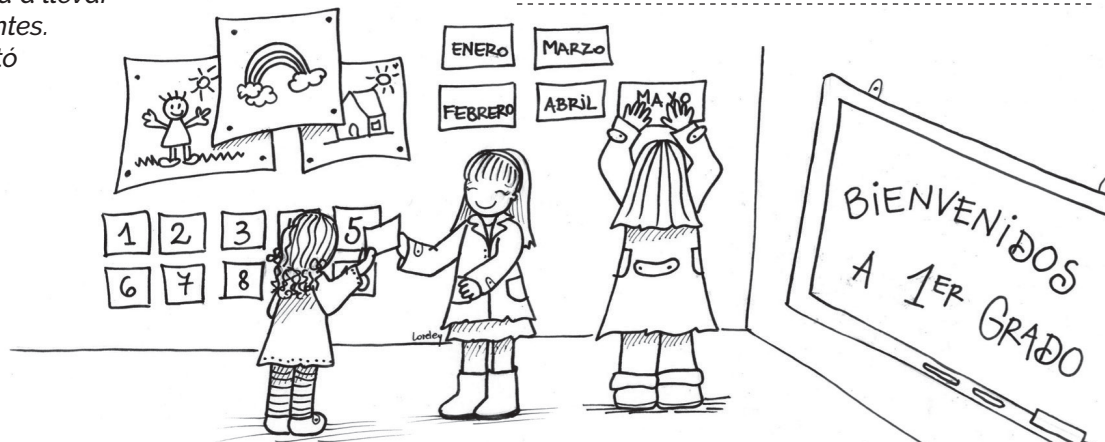
Recuerdas el nombre de todas tus maestras. Haz un listado con sus nombres ¿Cuáles son las maestras que más te agradan? ¿Cómo son ellas?



Laura es mi maestra de español, Natalia la señorita de inglés, Gabriela de música, Agustina de gimnasia. ¡Sí! ¡Me acordé los nombres! Ah también me acuerdo de la secretaria Alicia y de la portera Mercedes.

Antes de que me fuera la señorita Laura y la señorita Natalia, me invitaron a preparar con ellas el aula para el primer día de clases. Me dijeron que tenían que pegar unos carteles decorativos y que necesitaban de mi ayuda, así que mañana a la mañana mi papá me va a llevar un ratito antes.
¡Me encantó esa idea!

Piensen juntos en familia... ¿Se les ocurre algo para que el salón y la escuela estén más lindos? Pregunten a las maestras si hay algo en lo que podrían colaborar.



¡Todo un equipo!

Susi dice que yo no estoy sola con esto que me pasa y que entre mis padres, las maestras, mis amigos y su ayuda podré sentirme cada vez mejor y con más confianza. Susi me ayudó con esta cartita para que se las de a mis maestras.

Queridas señas Lauri y Nati:

Quiero que sepan que estoy muy feliz de empezar 1° grado y me encantó que me invitaran a preparar el aula con ustedes.

Primero que nada quiero pedirles que por favor entiendan muy bien lo que a mi pasa, no es que no quiera o elija con quien hablar. Si no hablo es porque no puedo, tengo lo que los especialistas llaman mutismo selectivo, que es ansiedad o miedo a hablar en algunos lugares o con algunas personas.

Yo soy una niña como cualquier otra niña de 6 años, me gusta jugar, cantar, bailar, andar en bicicleta, cocinar con mi abuela, puedo aprender todo lo que me enseñen y tengo muchas ganas de hacerlo. Pero no puedo hablar de manera espontánea, suelta, me encantaría poder hacerlo, pero para lograrlo tendré que sentirme muy segura y confiada.

Tengo un listadito de algunas sugerencias que les van a servir para ayudarme a dar pequeños pasos. Si ustedes las tienen en cuenta yo me sentiría mucho más cómoda y segura. ¡Aquí va!

- Me encantaría ayudar con las tareas de organización en la clase. Aunque no hable puedo ser muy colaboradora y responsable, puedo llevar cosas a

secretaría o a otras maestras. Sólo les pido que se aseguren de que la persona que me reciba sepa y entienda mi condición. Quizás en principio me podrían acompañar y presentarme.

- Les pido que les expliquen a los niños que si yo no les hablo no es porque soy mala o poco atenta o muda. Simplemente me cuesta, pero poco a poco lo lograré. En definitiva, todos tenemos algo que nos cuesta.
- Si me ven triste o aislada no duden en acercarse, solita no sabría qué hacer.
- Cuando hagan preguntas generales, denme la oportunidad de responder por sí o por no. Traten de hacerlo de manera discreta, no me gusta que todos me miren.
- Cuando comencemos a leer, por favor no esperen que lo haga en el frente delante de todos. Buscaremos juntas formas alternativas, quizás a sola con ustedes, o delante de mis padres, o puedo leerle a alguna amiga, o al oído, o traer filmaciones o grabaciones.
- Si no quiero comer algo, por favor que no me obliguen, simplemente manden una nota a mis padres.
- Si me retuerzo en la silla, muerdo los lápices o me muevo demasiado, no me reten por ello, a veces me

siento muy incómoda y ansiosa. Simplemente coméntenselo a mis padres.

- Si empiezo a hablar, por favor felicítenme de manera discreta. Me gusta que me refuercen en mis esfuerzos, pero me es difícil ser el centro de atención.
 - Recuerden que pasar un tiempo de juego a solas con ustedes hará que nos conozcamos mejor.
 - Si pueden venir a mi casa a jugar un rato la pasaríamos genial, les podría mostrar mi gato, mi cuarto, mis juguetes. En casa me siento más cómoda y menos nerviosa para jugar y hablar.
 - Por favor permitan que mis padres ingresen a la escuela para ayudarme a vencer mi miedo a hablar. Muchas veces para pasar de un estadio de comunicación no verbal a otro verbal se necesita de un intermediario.
- Seños:
¡Estoy tan feliz de empezar 1° grado, conocer nuevos amigos, aprender cosas nuevas! ¡Muchas gracias por ser mis seños! ¡Creo que este va a ser un gran año juntas!

Con mucho amor,
Juanita

¿Qué te pareció la carta de Juanita?
¿Te gustaría escribir la tuya para tus maestras?
Junto a tus padres escriban todo aquello que
quisieran pedirle y contarle a las maestras.
¡Seguramente estarán muy felices de saber
cómo ayudarte!

Agradecimientos

A Dios por el principio y por siempre.

A mi padre que desde el cielo me guía, a mi amorosa madre que siempre me anima a dar un pasito más, a mis hermanas por los momentos felices juntas.

A Federico, mi esposo, por creer en mí y su amor inmenso.

A mis hermosos hijos Caty, Solci y Tommy que bendicen mi ser, alegran mi vida y tanto me enseñan.

A mis amigas del alma Ro, Romi, Vero, Mary y las Diosas por su incondicionalidad.

A mis queridos Beba y Federico por su apoyo constante.

A Lorena Dietrich que con generosidad y acierto ilustró a Juanita.

Al Dr. José Olivares Rodríguez, por su prólogo y sus saberes.

A la Selective Mutism Association y a SMIRA, equipos incansables de ayuda a las familias de niños con mutismo selectivo.

A mis alumnos que tanto se comprometen en la causa de concientización social sobre este complejo trastorno.

A cada uno de mis pacientes, sus padres y maestros que día a día confían en mí y me obligan a seguir creciendo en la búsqueda de mejores tratamientos para los niños con mutismo selectivo.