



1. Disminuir el estrés, lo cual significa:
  - Enseñarle a relajarse.
  - Eliminar horarios o exigencias excesivas.
2. Haced que el tic se haga consciente:
  - Habladle sobre ello: las causas que pueden estar ocasionado el tic (estrés, fatiga, hábito nervioso), los inconvenientes sociales de este mal hábito...
  - Indicándole cada vez que aparezca (en esto pueden participar también vuestros padres, hermanos...)
  - Poniéndole delante del espejo y reproduciendo el tic (el padre o madre realizan la mueca y después lo realiza él mismo); de esta forma podrá observar cómo es su cara cuando se produce el tic. “¿No estamos muy guapos no?; pues esto es lo que ven los demás cuando hacemos el tic”

*Hacerlo de forma natural, sin ansiedad ni presión, sin ser excesivamente correctores ni sobreexagerando, pero tampoco tomárselo como un juego (los juegos son divertidos, los tics no).*

3. Disminuir el tiempo de exposición en actividades que fatiguen excesivamente la vista (ej. tv, videoconsolas, lecturas...). Utilizar una correcta iluminación.
4. Practicar movimientos faciales que contrarresten el tic: ponerse delante del espejo y relajar la cara, posteriormente ir contrayendo las distintas partes de la cara. La secuencia podría ser la siguiente:
  - Fruncimos el ceño... uno, dos, tres, cuatro, cinco... relajamos... ¿notas como tienes esta parte más relajada?
  - Apretamos los ojos... uno, dos, tres, cuatro, cinco... relajamos... ¿notas como tienes esta parte más relajada?
  - Arrugamos la nariz... uno, dos, tres, cuatro, cinco... relajamos... ¿notas como tienes esta parte más relajada?
  - Ponemos “boca de pez”... uno, dos, tres, cuatro, cinco... relajamos... ¿notas como tienes esta parte más relajada?
  - Hinchamos los mofletes... uno, dos, tres, cuatro, cinco... relajamos... ¿notas como tienes esta parte más relajada?
5. Elogiarle cuando practique y cuando veamos que se va reduciendo (por ejemplo “muy bien, veo que ya lo haces menos”), pero no regañarle ni mostrarse excesivamente impacientes.
6. SER PACIENTES. Este es quizás el consejo más importante. Si se siguen las indicaciones proporcionadas veréis que con el tiempo desaparecerá. Tened en cuenta que si os mostráis muy impacientes, correctores, exigentes o le dais excesiva importancia podéis contribuir a agravar el problema, o bien conseguir que utilice el tic como una forma de captar vuestra atención.