



APLASTAR EL TOC

CUADERNO DE TRABAJO
PARA NIÑOS



NATASHA DANIELS

ILUSTRADO POR RICHY K. CHANDLER

Desclée De Brouwer

APLASTAR EL TOC

CUADERNO DE TRABAJO PARA NIÑOS

**50 ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA SUPERAR EL TOC
MEDIANTE LA TCC Y LAS EXPOSICIONES**

Natasha Daniels

ILUSTRACIONES DE RICHY K. CHANDLER

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

CRUSHING OCD WORKBOOK FOR KIDS

© Natasha Daniels, 2024

First published in Great Britain in 2024 by Jessica Kingsley

Publishers An imprint of John Murray Press

Jessica Kingsley Publishers

Carmelite House

50 Victoria Embankment

London EC4Y 0DZ

www.jkp.com

Front cover image source: Richy K. Chandler.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2026

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3294-2

Depósito Legal: BI-00074-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

*A mis tres hijos, Chloe, Xander y Alex,
que me han enseñado más sobre el modo
de ayudar a los niños que todos mis estudios.*

CONTENIDOS

Introducción	9
--------------	---

SECCIÓN UNO: COMPRENDER EL TOC Y SUS MUCHOS DISFRACES 11

1. Celebremos primero tus superpoderes	14	6. Cómo se alimenta el Sr. T (compulsiones)	24
2. ¿Qué está atascando tu filtro en este momento?	15	7. Lo que el Sr. T te dice que hagas (compulsiones físicas)	26
3. Comprender tu miedo (o sentimiento) central	16	8. Lo que el Sr. T te dice que pienses (compulsiones mentales)	28
4. ¿Cuáles son los sabores de tu TOC ahora mismo?	19	9. Lo que el Sr. T le dice a tu familia que haga (acomodaciones)	30
5. ¡Pongámosle un nombre al TOC!	22	10. El Sr. T te roba estas cosas (valores)	32

SECCIÓN DOS: HABLEMOS DEL SR. T 33

11. ¡No hablamos del Sr. T!	34	13. Cómo hablamos del Sr.	37
12. Vencer al Sr. T en su propio terreno	36	14. Cuando hablamos del Sr. T	38

SECCIÓN TRES: DEFENSA 41

Qué hacer cuando el TOC llama a tu puerta

15. ¡Veo veo al Sr. T! <i>Nivel 1: Advertir</i>	43	20. Recordar tus movimientos <i>ninja</i>	53
16. Puedes esperar, Sr. T <i>Nivel 2: Retrasar</i>	45	21. Otros luchadores <i>ninja</i> para apoyarte	54
17. No te escucho, Sr. T <i>Nivel 3: Ignorar</i>	47	22. No dejes que el Sr. T engañe a tu defensa	56
18. ¿Qué tal esto, Sr. T? <i>Nivel 4: Hacer lo contrario</i>	49	23. Replicar al Sr. T	57
19. Juega al juego del TOC con niveles	51	24. Ignorar la cháchara del Sr. T	59
		25. Hoja de ruta hacia el éxito	61

SECCIÓN CUATRO: ATAQUE

63

Cómo molestar al TOC

26. ¿Qué es la EPR?	64	32. Pon algo de diversión	74
27. Los ingredientes de una exposición	65	<i>Gana premios a la valentía</i>	
28. ¿Qué pensamientos hay en tu tema del TOC?	67	33. ¡Hagámoslo!	75
29. Desarrollar un menú de exposiciones	69	34. Evita los movimientos furtivos del Sr. T	76
30. Recuerda, no alimentes al Sr. T	72	35. Ideas de exposiciones creativas	77
31. ¿Qué hay en el menú?	73	36. Superposición de exposiciones	78
		37. Convertirlo en un hábito	80

SECCIÓN CINCO: UNIR A OTROS A LA CAUSA

81

38. Cómo consigue el Sr. T que otros le alimenten	82	41. Tarjetas de tranquilización	85
		<i>Una herramienta útil</i>	
39. Hoja de ruta de las acomodaciones	83	42. Ve completando la lista	87
40. Eliminar las acomodaciones para aplastar al Sr. T	84	43. El Sr. T tiene una crisis nerviosa	88

SECCIÓN SEIS: ¡ERES INCREÍBLE!

91

44. ¡Celebra tus pequeñas victorias!	92	45. Sigue así	93
		46. Soy...	94

SECCIÓN SIETE: MANTENER TU ÉXITO

97

47. Te tengo en el punto de mira, Sr. T	98	49. No caigas en estas trampas engañosas	102
48. Una exposición al día mantiene a raya el TOC	100	50. Es hora de celebrar	103

INTRODUCCIÓN

PARA LOS CUIDADORES

¡Criar a un niño con TOC puede ser todo un desafío! Puede ser difícil saber el modo de apoyar a tu hijo con estas luchas. Una de las mejores formas de ayudarle es darle herramientas para que se ayude a *sí mismo*.

Piensa en este cuaderno de trabajo como en una caja de herramientas. Voy a llenar la caja de herramientas del TOC de tu hijo con una habilidad, una actividad, cada vez. Al final de este cuaderno de trabajo, tu hijo dispondrá de una gama completa de herramientas para aplastar su TOC. Pero, como sucede con cualquier caja de herramientas, se necesita práctica para adquirir destreza en su uso. A medida que tu hijo vaya leyendo este libro, celebra los pequeños pasos que vaya dando. Los pequeños pasos conducen con el tiempo a grandes cambios.

Este libro está pensado para ser asimilado en orden secuencial. Las actividades se desarrollan unas sobre otras. Es útil que realices las actividades en el orden en que las presentamos y evites saltar de una a otra. Dependiendo de la edad de tu hijo, podéis hacer juntos el cuaderno de trabajo. Te recomiendo que te tomes tu tiempo para realizar las actividades y dejes espacio para practicar los conceptos a medida que vayan aprendiéndose.

Este cuaderno de trabajo se ha preparado únicamente con fines educativos y no pretende sustituir la orientación de un profesional cualificado. Lo ideal es que uses el cuaderno junto con un terapeuta de TOC infantil que practique la terapia EPR (exposición con prevención de respuesta). También es importante que crees tu propia caja de herramientas a fin de apoyar mejor a tu hijo. El TOC es un asunto de familia, y todos debemos conocer nuestra parte. Al final del libro he incluido recursos para los cuidadores, a fin de que dispongan de un apoyo continuo.

PARA LOS TERAPEUTAS

Este cuaderno de trabajo ofrece un medio cómodo y eficaz de adquirir habilidades y conocimientos entre las sesiones de terapia. A medida que pases de la educación sobre el TOC al desarrollo de habilidades, encontrarás actividades que complementarán tu trabajo terapéutico y consolidarán los enfoques que enseñas en cada paso del camino.

SECCIÓN UNO

COMPRENDER EL TOC Y SUS MUCHOS DISFRACES

 Sabes que tenemos más de 6.000 pensamientos al día? ¿Te lo imaginas?

Son **muchos** pensamientos. Suelen entrar y salir de nuestra conciencia durante todo el día. Apenas nos damos cuenta de ninguno de ellos. Entran... y se filtran.

Sin embargo, cuando tienes TOC, los engranajes que filtran esos pensamientos se atascan. Los pensamientos que deberían pasar fácilmente por el filtro se atascan. Cuando esto ocurre, todo el sistema se confunde. Tu mente empieza a **advertir** esos pensamientos. Entonces comienza a **examinarlos**. Empieza a dar **significado** a pensamientos que deberían haberse filtrado sin más.

*Su camisa es bonita
¿Tengo que hacer pis?*



Me gustaría que esta clase terminara

Lo peor es que cuando te centras en estos pensamientos, empiezan a aparecer **más**. Se llaman **pensamientos intrusivos** porque, como sucede con un intruso, no son deseados.

Todas las personas con TOC tienen el mismo problema de filtrado, pero los pensamientos que se atascan son diferentes en cada una de ellas.

El TOC es como el helado. Hay muchos sabores distintos, pero, a fin de cuentas, todos están fríos y todos se derriten. El TOC tiene muchos temas diferentes



(hablaremos de ello más adelante), pero se trata siempre del mismo problema: engranajes bloqueados y un filtro atascado.



¿Sabías que el TOC es bastante frecuente? De hecho, uno de cada 200 niños padece TOC –más o menos lo mismo que los niños con diabetes–. ¡Eso significa que es muy probable que conozcas a alguien con TOC y ni siquiera seas consciente de ello!

Aunque nadie quiere tener un filtro atascado, las personas con TOC suelen tener también algunos superpoderes bastante guays. Suelen ser grandes pensadoras; pueden advertir cosas que otras personas no ven. ¡Esto les ayuda a ser supercreativas y a tener talento para idear y crear cosas nuevas!