

## Decálogo del Tartamudo

- Olvida las palabras de todo aquel que te diga que no hablas bien porque no quieres.... ellos no lo van a entender nunca por más que se lo expliques.
- Hazte conocer como eres: Cuando conozcas a gente nueva, no evites tartamudear y habla lo que sientas sin miedo y sin sustituir palabras.
- La primera barrera que debes romper es la de tus amigos: No le ocultes tu tartamudez. Diles la verdad y si te duele mucho, ve mostrando tu forma de hablar poco a poco. Hazles notar que tu hablas así ( esto lo puedes hacer en un tono desenfadado y de simpatía para restar tensión al momento), verás como sentirás una tranquilidad enorme.
- La segunda gran barrera es el teléfono: Comienza a hablar por teléfono diciendo quien eres y si lo consideras necesario, hazle saber al oyente que eres tartamudo y que es posible que te trabes un poco al hablar.
- No te encierres en tí mismo. Sé fuerte y réstale importancia al asunto. Piensa que quien te conozca no te va a valorar por cómo hablas sino por cómo eres.
- Ignora a aquellos que se ríen de tí, piensa que no son dignos de tu amistad ni de tu atención.
- No sigas perdiendo amigo/as, reuniones, situaciones, batallas...etc..... por culpa de tu tartamudez. Si no la puedes vencer gánale la batalla por la retaguardia, por tus sentimientos y por tu orgullo.
- No te sientas sólo, habla y desahógate con tu mejor amigo/a.
- Lucha mucho más por tí, que por tu tartamudez. Sentirte bien hará que tu tartamudez no avance e incluso retroceda hasta pasar desapercibida y quien sabe si un día aparece tu fluidez.

Yunio  
Noviembre de 2005