Selective mutism

A family guide for Costa Rica

English | Español | Assessment | School plan | Costa Rica supports | Sources

A child can tell stories at home and struggle to get any words out at school. Selective mutism is an anxiety-related difficulty with speaking in particular situations. It can affect how a child takes part, shows what they know, asks for help or makes friends. What the child can do may change with the person, place or activity. [1, 2, 3]

Start with belonging and access

Keep the child in the game or lesson. Agree a comfortable way for them to respond and a reliable way to get help. A child might point to a choice, write, use a picture or signal to an adult. Ask what feels manageable and notice what they choose to use. [1, 2]

What this guide covers

Recognising common patterns, asking for an assessment, making everyday conversation easier, planning school support and reviewing what changes. Examples in the guide are illustrative.

One question to ask today

Which moment would your child most like to make easier? Think about your child's preferences and interests as well as the times adults expect them to talk.

What families and teachers may notice

The pattern can be easy to miss

A child may chat at home, whisper to one friend, point in class and freeze when called on. They might talk to a teacher one-to-one and find it harder when another adult arrives. Other signs can include a still or tense posture, uncertainty about starting a game, or avoiding a situation that usually involves speaking. [1, 2, 3]

Look at participation across the day

Ask about arrival, attendance, class, group work, playground, lunch and the end of the day. A quiet student can understand the lesson and still struggle to show it. Ask how they get water, use the toilet, tell someone they are hurt or say they need help. [1, 2]

Describe the situation and the response

Record who was there, which language they used, what the child was asked to do, and what changed when the expectation eased. Include times they communicated easily. For example, "During small-group drawing, she pointed to the colours. In front of the class, she froze when asked to explain her picture." [1, 3]

Ask for assessment when the pattern persists or affects daily life

Diagnostic criteria take account of duration, impact, and language familiarity. One criterion is at least one month, extending beyond the first month of school. Families can raise access concerns and try low-pressure support while seeking an assessment. [1, 2]

Assessment and bilingual children

English | Español | Sources

Bring a picture of communication in both languages

Ask where, when and with whom the child comfortably understands and uses each language. A child learning a new language may speak less while gaining confidence or familiarity. A clinician should check whether the pattern also occurs in a familiar language in settings where the child is comfortable with that language and would normally be expected to speak. Ask what opportunities the child has actually had to use it. [1, 3]

Start with the team that knows your child

In Costa Rica, start with your paediatrician or primary-care team and ask about referral to a child mental-health professional with relevant experience. A speech and language therapist can help assess communication when indicated. Share brief observations from school and home. A clinician can advise on hearing, language development, anxiety and other factors that may need assessment. Ask for a clinician able to assess in the child's languages or work with an interpreter. [1, 2, 8]

Ask how the first appointment will work

Can the child start with a familiar person or an activity they enjoy? How will the clinician gather information if speaking feels hard in the appointment? They may use reports from caregivers and teachers, observation and communication samples. Agree with your child as appropriate and the clinician before recording or sharing samples. [1, 3]

Everyday ways to make talking easier

Start with a shared activity

Sit alongside the child and draw, build or read together. Comment on what is happening, then leave a pause. Keep greetings warm and brief. Invite the child into the same activities as their peers and let them choose how to join in. [1, 2, 3]

Give one prompt and time to respond

For an everyday choice, try "Blue or green?" and make both options visible. Wait. A point, a nod, a written answer or a spoken answer can communicate the choice. When the child speaks, respond warmly to what they said and keep the conversation going. [1, 2, 3]

Plan ahead for situations that put the child on the spot

Agree a greeting, a way to answer the register or a role in group work. Tell substitute staff how to support the child discreetly. During a high-pressure moment, pause the demand for speech and offer the agreed alternative or return to the shared activity. [1, 2]

Two examples to try

- At a playdate, offer blocks or drawing and let the child indicate a choice. Both activities are available through a gesture or a word.
- In class, give everyone a response card. The child can use the same card as classmates to show an answer in a low-pressure way.

A school plan the child can actually use

English | Español | Sources

Give the child a way to ask for help today
Agree a signal or card for the toilet, illness, injury or feeling unsafe. Let the child choose how to use it, and rehearse it privately in a calm moment. Name an adult and a backup, including for lunch, playground and substitute days. Tell staff what to do when they see the signal. Check whether the child can reach the adult and use the route under stress. [1, 2]

Agree how to show learning and take part
Consider pointing, a written answer, typing, a partner task or a demonstration. If spoken performance is the actual learning objective, agree a manageable way to work toward it, such as practising with a familiar adult and reviewing the next step with the child and support team. Use private check-ins and discuss which staff need which information. [1, 2, 3]

Give staff one shared plan
Record the support, the situations it covers, who uses it and the review date. Include what the child wants adults to do if communication becomes difficult. Tell the family how staff will report whether the support worked. [1]

Check outcomes that matter to the child
Can they join an activity they chose, ask for a break or show their work? Notice distress and effort as well as any spoken communication. Start with one meaningful goal and review the effect on participation. [1, 4]

Professional support and gradual practice

Ask about coordinated treatment
A qualified clinician can help assess the pattern and design a gradual plan with the child, family and school. Behavioural and cognitive behavioural approaches may use gradual practice in situations that feel manageable. In stimulus fading, a familiar person and activity can provide a starting point while a new person is introduced gradually. The plan can change as the child's comfort changes. [1, 2, 3]

Separate everyday access from agreed practice
During normal lessons and routines, keep ways to participate and seek help available. During an agreed practice session, the adult can follow the clinician's cues and the child's pace. For example, the child may choose a game with a familiar adult in a quiet room, with a teacher joining later if the child is comfortable. Agree how they can pause or step back. [1, 2]

What the evidence can tell us
A systematic review found promising results for combined behavioural and family or school approaches, particularly in young children. The number of rigorous studies was limited and methods varied. Ask what progress the team expects to see, how it will monitor distress and when to adjust the plan. [4]

Questions for a prospective provider
What experience do you have with selective mutism and multilingual children? Who will coordinate with school? How will you include our child's preferences and measure participation and comfort? [1, 3]

Requesting school support in Costa Rica

English | Español | Sources

Classroom support

Start with the teacher and school leadership. Describe the barrier, share the child's preferences and request written supports, the responsible staff and a review date. The education provisions of Law 7600 address disability access and support. Article 14 explicitly covers public and private education. Article 17 calls for necessary adaptations and support services. Article 20 addresses participation by parents of students with disabilities in selecting, placing, organising and evaluating educational services. Eligibility and applicable measures depend on the child's situation and the relevant framework. Practical classroom changes can be discussed while a formal decision is pending. [5]

National assessments follow a separate process

If your child will take a national standardised assessment, ask the school to check the current DGEC table, deadlines and procedure. Under the 2026 evaluation regulation, Article 104 assigns management of supports for formal-education national tests to leadership and the relevant committees of public and private schools. Ask for confirmation of what has been registered and what the final support report shows. The school can explain whether a requested measure needs a separate reasonable-adjustment application through DGEC. A classroom support may need separate confirmation for a national test. [6]

If the response leaves a barrier unresolved

Ask for the school's response and reasons in writing. MEP's Department of Fiscalización publishes a complaint route for private education when families disagree with the school's response or receive none. Keep your written request, the response and a concise record of the impact. For a public school, ask school leadership for the relevant regional or supervisory contact. [7]

A one page meeting checklist

Before the meeting

- Ask the child which part of the day they want to make easier and how they want adults to help.
- Bring two examples showing where communication is easier and harder, including the language, setting and who was there.
- List ways the child already communicates comfortably and share relevant professional suggestions with the people who need them.

Agree the first two supports

- For participation, choose an activity and one way to take part or show learning that the child can use now.
- For welfare, agree the child's signal, the named adult and backup, how staff respond, and how it will work outside the classroom.

Decide how to review

- Write down the start date, who will implement each support and the review date.
- Ask the child what felt easier and what they would change. Ask the teacher what happened in the agreed routine.
- Review signs of distress, participation and whether the help route worked. Change one thing at a time where possible so you can see what helped.

An example of a measurable goal

"At the next review, check whether the student can show an answer in maths through the agreed response card and can use the help signal with the lead adult or their backup."

Sources

English | Español | Sources

Clinical and practical sources

1 Assessment, multilingual children and school support

ASHA · Selective mutism practice portal

2 Signs and everyday support

NHS · Selective mutism

3 Resources for parents in Spanish

Child Mind Institute · Full parent guide in Spanish

4 Evidence for non-medication interventions

Hipolito et al. · 2023 systematic review

School supports and services in Costa Rica

5 Educational access and family participation

Defensoría de los Habitantes · Law 7600, articles 14–20

6 National standardised assessments

PGR · Decree 45509-MEP, Article 104

DGEC · National assessment supports and forms

DGEC · 2026 frequently asked questions

7 Private school complaint route

MEP · Department of Fiscalización

8 Local professionals

Colegio de Terapeutas · Professional directory

Use these sources to prepare questions for your care team. Consult the responsible institution for guidance on your case.

Mutismo selectivo

Guía para familias en Costa Rica

Un niño puede contar historias en casa y sentir que en el centro educativo las palabras no le salen. El mutismo selectivo es una dificultad para hablar en determinadas situaciones, relacionada con la ansiedad. Puede afectar la participación, la posibilidad de demostrar lo aprendido, pedir ayuda o hacer amistades. Lo que el niño logra hacer puede cambiar según la persona, el lugar o la actividad. [1, 2, 3]

Empecemos por incluir y facilitar la participación

Sigan invitando al niño a participar en el juego o la clase. Acuerden una forma cómoda de responder y una vía confiable para pedir ayuda. Puede señalar una opción, escribir, usar una imagen o hacerle una seña a una persona adulta. Pregúntenle qué le resulta manejable y observen qué elige usar. [1, 2]

Qué encontrarán en esta guía

Cómo reconocer patrones frecuentes, solicitar una valoración, facilitar la comunicación cotidiana, organizar apoyos educativos y revisar qué cambia. Los ejemplos de la guía son ilustrativos.

Una pregunta para hoy

¿Qué momento le gustaría a su hijo o hija que fuera más fácil? Tomen en cuenta sus preferencias e intereses y los momentos en que otras personas esperan que hable.

Qué pueden observar las familias y el personal docente

El patrón puede pasar desapercibido

Una niña puede conversar en casa, susurrarle a una amiga, señalar en clase y quedarse paralizada cuando le piden responder en voz alta. Tal vez hable con su docente a solas y le cueste más cuando entra otra persona adulta. Puede quedarse muy quieta o tensa, dudar antes de sumarse a un juego o evitar situaciones en las que suele tener que hablar. [1, 2, 3]

Observen la participación durante el día

Pregunten por la llegada, el pase de lista, la clase, el trabajo en grupo, el recreo, el almuerzo y la salida. Un estudiante puede comprender la lección y tener dificultad para demostrarlo. Averigüen cómo consigue agua, va al baño, avisa que se lastimó o pide ayuda. [1, 2]

Describan la situación y la respuesta

Anoten quién estaba presente, qué idioma usaron, qué se le pidió al niño y qué cambió al bajar la presión. Incluyan los momentos en que se comunicó con facilidad. Por ejemplo, “Mientras dibujaba en un grupo pequeño, señaló los colores. Frente a la clase, se quedó paralizada cuando le pidieron explicar su dibujo”. [1, 3]

Soliciten una valoración si el patrón persiste o afecta su vida cotidiana

Los criterios diagnósticos consideran la duración, el impacto y la familiaridad con el idioma. Uno de ellos exige al menos un mes, más allá del primer mes de clases. La familia puede plantear las barreras de participación y ensayar apoyos de baja presión mientras gestiona la valoración. [1, 2]

Valoración en niñas y niños bilingües

English | Español | Fuentes

Describan cómo se comunica en ambos idiomas

Identifiquen dónde, cuándo y con quién comprende y usa cada idioma con comodidad. Al aprender un idioma nuevo, un niño puede hablar menos mientras gana confianza o se familiariza con él. El profesional debe valorar si el patrón también aparece en un idioma que ya conoce, en contextos donde se siente cómodo con ese idioma y se esperaría que hable. Pregunten qué oportunidades reales ha tenido de usarlo. [1, 3]

Empiecen por el equipo que conoce al niño

En Costa Rica pueden consultar con pediatría o con el equipo de atención primaria y preguntar por una referencia a un profesional de salud mental infantil con experiencia en el tema. Un terapeuta del lenguaje puede valorar la comunicación si corresponde. Lleven observaciones breves de la casa y del centro educativo. El equipo puede orientar sobre audición, desarrollo del lenguaje, ansiedad y otros aspectos que ameriten valoración. Pregunten si pueden valorar en los idiomas del niño o trabajar con una persona intérprete. [1, 2, 8]

Pregunten cómo será la primera cita

¿Puede empezar con alguien de confianza o con una actividad que disfrute? ¿Cómo recogerá información el profesional si hablar durante la cita le cuesta? Puede recurrir a observación, información de la familia y del personal docente, y muestras de comunicación. Antes de grabar o compartir una muestra, conversen con el niño según su edad y con el profesional. [1, 3]

Cómo facilitar la comunicación cotidiana

Empiecen con algo que puedan hacer juntos

Siéntense al lado del niño para dibujar, construir o leer. Hagan un comentario sobre lo que están haciendo y dejen una pausa. Salúdenlo de forma cálida y breve. Invítenlo a las actividades de sus compañeros y denle espacio para elegir cómo participar. [1, 2, 3]

Hagan una pregunta y den tiempo para responder

Para una decisión cotidiana, prueben “¿Azul o verde?” y muestren ambas opciones. Esperen. Puede comunicar su elección señalando, asintiendo, escribiendo o hablando. Cuando hable, respondan con calidez a lo que dijo y sigan la conversación. [1, 2, 3]

Anticípense a las situaciones que aumentan la presión

Acuerden cómo saludar, responder al pase de lista o participar en el trabajo en grupo. Expliquen al personal suplente cómo brindarle apoyo con discreción. Si en un momento aumenta la presión, hagan una pausa, ofrezcan la alternativa acordada o vuelvan a la actividad compartida. [1, 2]

Dos ejemplos para probar

- Durante una visita para jugar, ofrezcan bloques o materiales para dibujar. El niño puede escoger de palabra o con un gesto.
- En clase, den tarjetas de respuesta a todo el grupo. El niño puede mostrar su respuesta con la misma tarjeta que usan sus compañeros.

Un plan de apoyo que el estudiante pueda usar

Acuerden cómo puede pedir ayuda desde hoy
Elijan una seña o una tarjeta para ir al baño, avisar que se siente mal, que se lastimó o que se siente en riesgo. Permitan que el estudiante escoja cómo usarla y practíquenla en privado, en un momento tranquilo. Designen a una persona adulta de referencia y a una suplente. Incluyan el almuerzo, el recreo y los días con personal suplente. Expliquen cómo responder y comprueben que el estudiante pueda usar la vía si está angustiado. [1, 2]

Acuerden cómo participar y demostrar lo aprendido
Consideren señalar, escribir, teclear, trabajar en pareja o hacer una demostración. Si el objetivo de aprendizaje es expresarse oralmente, acuerden un paso manejable, como practicar con una persona de confianza y revisar el siguiente paso con el estudiante y su equipo de apoyo. Hagan el seguimiento en privado y acuerden quién necesita conocer cada detalle. [1, 2, 3]

Compartan el mismo plan con el personal
Registren cada apoyo, cuándo se usa, quién lo aplica y la fecha de revisión. Incluyan qué prefiere el estudiante que hagan si comunicar algo se vuelve difícil. Informen a la familia cómo se comprobará que el apoyo funciona. [1]

Revisen lo que importa al estudiante
¿Puede sumarse a una actividad que eligió, pedir una pausa o mostrar su trabajo? Observen el malestar y el esfuerzo, además de cualquier comunicación oral. Empiecen por un objetivo significativo y revisen si la participación mejora. [1, 4]

Apoyo profesional y práctica gradual

Pregunten por un abordaje coordinado
Un profesional calificado puede valorar el patrón y diseñar un plan gradual con el niño, su familia y el centro educativo. Los enfoques conductuales y cognitivo-conductuales pueden incluir la práctica gradual en situaciones manejables. En el desvanecimiento del estímulo, se empieza con una persona y actividad conocidas y se introduce a otra persona de manera gradual. El plan puede ajustarse según cómo se sienta el niño. [1, 2, 3]

Distingan el acceso cotidiano de las prácticas acordadas
En clases y rutinas, mantengan disponibles las formas de participar y pedir ayuda. En una sesión acordada, la persona adulta puede seguir las orientaciones del profesional y el ritmo del niño. Por ejemplo, el niño puede elegir jugar con una persona conocida en un lugar tranquilo e invitar después a su docente si se siente cómodo. Acuerden cómo hacer una pausa o volver a un paso más fácil. [1, 2]

Qué dice la evidencia
Una revisión sistemática encontró resultados prometedores al combinar estrategias conductuales con la participación de la familia o el centro educativo, sobre todo en niños pequeños. Hubo pocos estudios rigurosos y sus métodos variaron. Pregunten qué avances espera el equipo, cómo observará el malestar y cuándo ajustará el plan. [4]

Preguntas para elegir un profesional
¿Qué experiencia tiene con mutismo selectivo y niñez bilingüe? ¿Quién coordinará con el centro educativo? ¿Cómo tomarán en cuenta las preferencias del niño y valorarán su participación y comodidad? [1, 3]

Cómo solicitar apoyos educativos en Costa Rica

English | Español | Fuentes

Apoyos en el aula

Empiecen con el personal docente y la dirección. Describan la barrera, compartan las preferencias del estudiante y pidan por escrito qué apoyos se aplicarán, quién los brindará y cuándo se revisarán. La Ley 7600 regula el acceso y los apoyos educativos en el ámbito de la discapacidad. El artículo 14 menciona expresamente la educación pública y privada. El artículo 17 dispone las adaptaciones y los servicios de apoyo necesarios. El artículo 20 aborda la participación de las familias de estudiantes con discapacidad en la selección, ubicación, organización y evaluación de los servicios educativos. La aplicación depende de la situación del estudiante y de la normativa pertinente. Pueden conversar sobre cambios prácticos mientras se tramita una decisión formal. [5]

Las pruebas nacionales tienen su propio trámite

Si el estudiante hará una prueba nacional estandarizada, pidan al centro que revise la tabla, los plazos y el procedimiento vigente de la DGEC. El artículo 104 del reglamento de evaluación de 2026 asigna la gestión de apoyos para pruebas nacionales de Educación Formal a la dirección y a los comités correspondientes de centros públicos y privados. Pregunten qué se inscribió y qué consta en el reporte final. El centro puede explicar si una medida requiere una solicitud de ajuste razonable ante la DGEC. Un apoyo de aula puede requerir confirmación para la prueba nacional. [6]

Si una barrera sigue sin resolverse

Pidan por escrito la respuesta del centro y sus motivos. El Departamento de Fiscalización del MEP publica una vía de denuncia en educación privada cuando hay desacuerdo con la respuesta del centro o no se recibe respuesta. Guarden la solicitud, la respuesta y un registro breve del impacto. En educación pública, pidan a la dirección el contacto regional o de supervisión que corresponda. [7]

Lista breve para la reunión

Antes de reunirse

- Pregunten al estudiante qué momento quiere hacer más fácil y cómo quiere que le ayuden.
- Lleven dos ejemplos de cuándo se comunica con más facilidad y cuándo le cuesta, con el idioma, el lugar y las personas presentes.
- Anoten cómo se comunica con comodidad y compartan las recomendaciones profesionales pertinentes con quienes las necesitan.

Acuerden los dos primeros apoyos

- Para participar, escojan una actividad y una forma de incorporarse o mostrar lo aprendido que pueda usar desde ahora.
- Para pedir ayuda, acuerden la señal, la persona adulta de referencia y la suplente, cómo responderán y cómo funcionará fuera del aula.

Definan cómo revisar el plan

- Anoten la fecha de inicio, quién aplicará cada apoyo y cuándo lo revisarán.
- Pregunten al estudiante qué le resultó más fácil y qué cambiaría. Pregunten al personal docente qué pasó durante la rutina acordada.
- Revisen el malestar, la participación y si pudo pedir ayuda. Si es posible, ajusten un elemento a la vez para ver qué le sirvió.

Un ejemplo de objetivo que se puede verificar

“En la próxima revisión, comprobar si el estudiante puede mostrar una respuesta en matemáticas con la tarjeta acordada y usar la señal de ayuda con la persona adulta de referencia o su suplente”.

Fuentes

English | Español | Fuentes

Fuentes clínicas y de apoyos prácticos

1 Valoración, niñez bilingüe y apoyos educativos

ASHA · Portal clínico sobre mutismo selectivo (inglés)

2 Señales y apoyos cotidianos

NHS · Mutismo selectivo (inglés)

3 Recursos para familias en español

Child Mind Institute · Guía completa sobre el mutismo selectivo

4 Evidencia sobre intervenciones no farmacológicas

Hipolito y colaboradores · Revisión sistemática de 2023 (inglés)

Apoyos educativos y servicios en Costa Rica

5 Acceso educativo y participación familiar

Defensoría de los Habitantes · Ley 7600, artículos 14–20

6 Pruebas nacionales estandarizadas

PGR · Decreto 45509-MEP, artículo 104

DGEC · Apoyos educativos y formularios de pruebas nacionales

DGEC · Preguntas frecuentes de 2026

7 Vía de denuncia en educación privada

MEP · Atención de denuncias planteadas

8 Profesionales en Costa Rica

Colegio de Terapeutas · Directorio de profesionales

Algunos recursos están en inglés. Utilicen estas fuentes para preparar preguntas para el equipo de salud. Consulten a la institución competente sobre su caso.