

La comunicación es un proceso de ida y vuelta.

Buenos hábitos de comunicación:
Una guía para familiares y amigos







La buena comunicación construye buenas relaciones

El sentido del oído es un vínculo vital con el mundo, una fuente de placer, información y conexión con los demás.

Cuando alguien a quien conoces padece una pérdida auditiva, puedes contribuir a facilitarle las cosas. La comunicación es un proceso de ida y vuelta.

Haciendo más fáciles las conversaciones

La comunicación es la clave de todas las actividades humanas. Es necesaria para aprender, intercambiar información y, en general, cuidar unos de otros. Los avances en la tecnología de los audífonos han tenido un gran impacto en la forma en que las personas con pérdida auditiva pueden funcionar hoy en día. Sin embargo, es importante recordar que ni siquiera la mejor tecnología elimina la necesidad de unas buenas habilidades comunicativas.

Si su amigo o familiar padece una pérdida auditiva, puede utilizar técnicas de apoyo que le faciliten seguir una conversación. Este folleto describe una técnica de habla clara fácil de comprender, que puede adoptar fácilmente en la vida cotidiana. También le brinda algunas pautas acerca de cómo comunicarse de manera efectiva.

Producir un discurso claro

Al hablar de manera clara y concisa, podemos producir cambios definidos en el patrón del habla. Si las palabras se pronuncian con mayor precisión, sin perder ciertos elementos o terminaciones, se habla automáticamente de modo más lento y fuerte. El énfasis en ciertas palabras o sílabas también se vuelve más obvio.

Combinadas con la adaptación de audífonos de calidad, estas acciones deliberadas son exactamente lo que se necesita para ayudar a una persona con pérdida auditiva a mejorar su capacidad de seguir una conversación.

El Habla Clara se consigue cuando el hablante intenta expresar cada palabra y oración de una manera precisa y completa.



El Habla Clara es:

- ▶ Precisa y de forma completa.
- ▶ De forma natural, más lenta (esto sucede automáticamente cuando se intenta resultar más claro)
- ▶ De forma natural, más fuerte (esto sucede automáticamente cuando se intenta resultar más claro)
- ▶ Animada, con una gama completa de entonación de voz (tono) y énfasis en palabras clave
- ▶ Caracterizada por pausas entre todas las frases y oraciones.

El Habla Clara no sustituye a otras estrategias bien conocidas dirigidas a una mejor comunicación. Sigue siendo preciso reducir el ruido de fondo y evitar intentar comunicarse desde una habitación diferente o con la espalda vuelta. Asegúrese también de que su cara se encuentre bien iluminada (evite estar de pie con la espalda contra la luz).

Instrucciones para un habla clara.

Esta sección contiene una serie de ejercicios diseñados para llevarlo a un punto desde el que pueda comunicarse de manera segura y espontánea mediante un Habla Clara. Su audiólogo protésico le ha enseñado la técnica en la consulta. Ahora llévese este folleto a casa y practique los ejercicios.

Cuando practique el Habla Clara, imagine que está hablando con su amigo o familiar con pérdida auditiva. Hable de la manera más clara y precisa posible. Trate de expresar cada palabra con la mayor precisión posible.



Ejercicio

1

Pronuncie la frase:

"El barco partió en un crucero de dos semanas"

Esta es la frase de destino: los sonidos que pretendemos producir.

En una voz de conversación normal, esta oración probablemente sonaría más bien así:

"El barco partioen un crucero de dosemanas"

Faltan algunas de las vocales: la "o" al final de "partió" ha hecho diptongo con la "e" de "en", y la "s" de "dos" se ha fusionado con la "s" de "semanas".

En un estilo de habla clara, la oración sería:

"El barco partió__en un crucero__de dos __semanas"

Las vocales suenan como se supone que deben hacerlo, la "o" al final de "partió" se ha pronunciado de manera independiente y se han insertado pausas naturales después de "partió" y "dos".

Ejercicio

2

Frase de destino:

“Queríamos comprar un camión blanco”

En una conversación:

“Queríamos comprar un camión blanco”

En el Habla Clara:

“Queríamos comprar __ un camión __ blanco ”

Las palabras subrayadas son las palabras clave que se han de enfatizar, insertando a continuación pausas naturales que destaquen los saltos naturales de la oración. También se dará cuenta de que no se funden palabras (por ejemplo, "dosemanas") como en una conversación. Tampoco se silencian palabras ni sonidos.

Ejercicio

3

En las siguientes oraciones, hemos subrayado las palabras clave y las palabras que debe enfatizar. Al enfatizar las palabras clave y dividir la oración en frases naturales, estará más capacitado para pronunciar completamente cada palabra. Cada sonido del habla, especialmente las consonantes, se vuelve muy distinto.

Ahora diga las oraciones en Habla Clara. Asegúrese de pronunciar cada sonido.

“¿Quién se ha comido __ el último __ trozo del pastel?”

“Por favor __ lleve __ esta carta __ al correo.”

“El gallo __ corrió por todo el corral.”

“El perro __ estaba esperando __ en la puerta.”

“La bailarina estaba __ preciosa __ en su vestido blanco __ y rosa.”

Ejercicio

4

Ahora debe subrayar las palabras clave y dividir las siguientes oraciones en frases naturales. A continuación, dígalas en Habla Clara.

"El helado se extendía por toda la cara del niño".

"Podíamos ver los picos nevados en la distancia".

"El sol acaba de salir por detrás de los árboles".

"El padre usó una escalera para subir al techo."

"Celebramos una fiesta de cumpleaños en un día soleado en el parque".

"Su castillo estaba en lo alto de la boscosa colina."

Ejercicio

5

Hable con su familiar con discapacidad auditiva sobre los siguientes temas durante dos o tres minutos. Recuerde concentrarse en pronunciar cada sonido de cada palabra de manera clara y natural. No exagere. No se apresure. Utilice inflexiones vivas. Tenga en cuenta que desea que se entienda cada parte de su mensaje.

- ▶ Dé instrucciones a la biblioteca local
- ▶ Describa cómo hacer una taza de té
- ▶ Describa las últimas vacaciones familiares.
- ▶ Describa los diferentes pueblos o casas donde ha vivido.

Cada vez, pregunte a la otra persona si todo el discurso ha resultado claro y fácil de entender. Pregunte También si su voz sonaba natural.

Es fácil recordar usar el Habla Clara al repetir las oraciones de estos ejercicios. Es más difícil recordar hacerlo mientras mantiene una conversación. Sin embargo, para automatizar el Habla Clara cuando hable con la persona con discapacidad auditiva, es importante practicar también el Habla Clara cuando hable con los demás.

Recuerde, el Habla Clara requiere concentración y esfuerzo. Poder cambiar automáticamente al modo de Habla Clara requiere práctica diaria, hasta que se convierta en algo natural.



Hable mirando a la cara

Hay varias formas de facilitar la comunicación:

- ▶ Sitúese frente a su interlocutor. No intente conversar desde una habitación diferente o dando la espalda. Es más fácil escuchar lo que dice la gente cuando puedes verles hablar. Las pistas visuales, tales como las expresiones faciales y los movimientos de los labios, ayudan a los oyentes a comprender mejor sus palabras.
- ▶ De pie o sentado, sitúese donde su rostro quede bien iluminado. Esto hace que sea más fácil ver sus expresiones faciales y los movimientos de su boca mientras habla.
- ▶ Procure no masticar ni comer mientras habla. Cuando masticamos, es más difícil comprender lo que decimos, y prácticamente imposible ver los labios y el rostro mientras hablamos.
- ▶ No hable mientras lee el periódico, ni apoye la mejilla en la mano mientras habla, ya que esto también dificultará a los demás la lectura del habla.

Hable a un ritmo natural

- ▶ No necesita gritar. Al hablar con alguien que utiliza audífonos, es

perfectamente correcto hablar a un volumen de conversación normal. La mayoría de los audífonos están programados para amplificar un nivel normal de habla, por lo que gritar puede resultar demasiado fuerte, o el sonido llegar distorsionado al oyente.

- ▶ Trate de no hablar demasiado rápido. Habla con naturalidad, pero trate de pronunciar sus palabras con mayor claridad. Esto naturalmente ralentizará su habla, pero tenga cuidado de no exagerar.
- ▶ Si experimenta dificultades para hacerse entender, es mejor intentar expresarla de otra manera que limitarse a repetirla.
- ▶ En una conversación en grupo, hablen por turnos e intenten no interrumpirse. Si la conversación cambia repentinamente, intente informar a la persona con pérdida auditiva; conocer el tema de la conversación hará que resulte mucho más fácil seguirla y participar en ella.

Trate de reducir el ruido de fondo.

Para alguien que padece una pérdida auditiva, el entorno de audición más difícil es el ruido de fondo. Las voces resultan difíciles de escuchar porque

compiten con el resto de ruidos. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle:

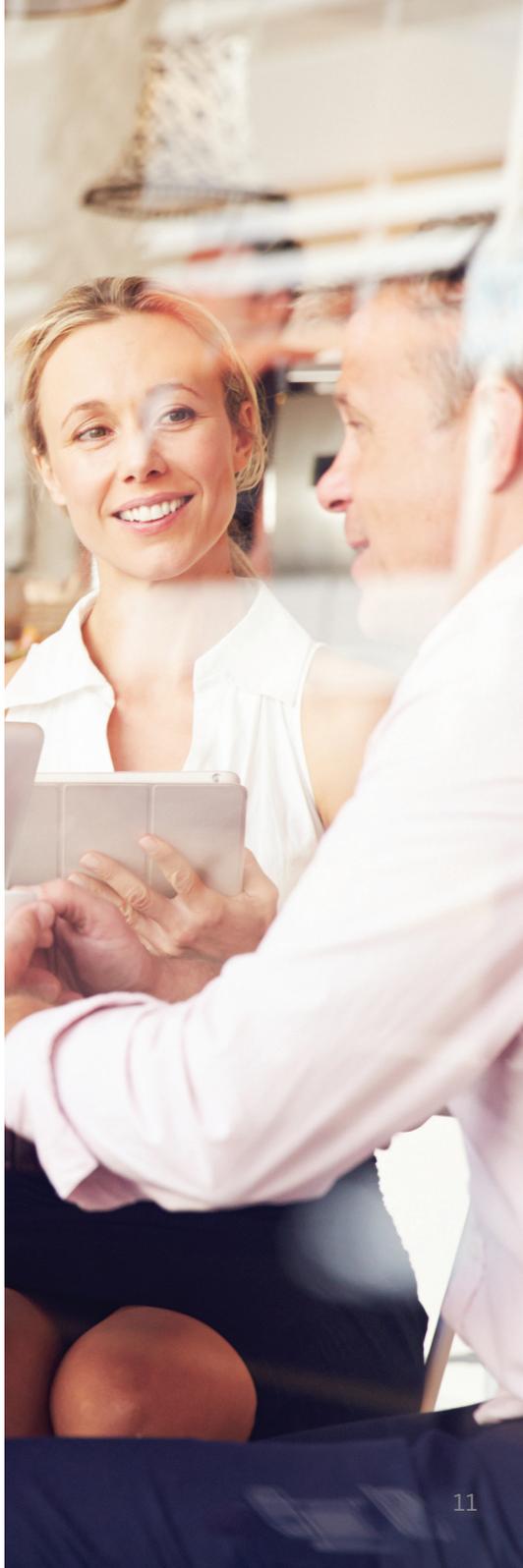
- ▶ Trate de eliminar el ruido de fondo cuando mantiene una conversación. Apague la televisión y cierre las ventanas que puedan estar abiertas, para reducir el ruido procedente del exterior.
- ▶ Acérquese a su interlocutor para que su voz sea más alta que el ruido de fondo. Esto también hará que su cara y sus labios sean más visibles.
- ▶ También puede tratar de encontrar un lugar más tranquilo para hablar.

Recuerde:

- ▶ Haga lo posible por facilitar la lectura del habla
- ▶ Hable mirando a la cara
- ▶ Hable a un ritmo natural
- ▶ Aprenda la técnica del Habla Clara
- ▶ Trate de eliminar el ruido de fondo

¡Información a un clic!

Para obtener más información sobre la audición y la pérdida auditiva, visite nuestra página de Internet:
www.oticon.es



Audiólogo protésico: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de adaptación: _____

Fecha de seguimiento: _____