

# Recursos para la práctica de la escucha



## CONSEJOS DE USUARIOS AB

¿Estás recién implantado? ¿Tienes un procesador actualizado o tal vez quieres mejorar tus habilidades de escucha con tu implante coclear (IC)? ¿Tienes acceso limitado a internet? ¡Estamos aquí para ti!

Practica tanto como puedas, y tus resultados mostrarán la mejora. La familia de usuarios de AB proporcionó esta información, incluyendo consejos y sugerencias de sus propias experiencias personales en rehabilitación auditiva.



### CONSEJOS PARA EL ÉXITO AUDITIVO CON IC:

- 1. Uso constante.** Usa tu procesador todo el tiempo que puedas, todos los días. El uso diario de tu implante coclear ayuda a tu cerebro a adaptarse a los nuevos sonidos que está escuchando. Se recomienda de la mañana a la noche.
- 2. Escucha con dos oídos.** Escuchar con dos oídos es mejor que sólo con uno. Considera usar un implante coclear o un audífono compatible en tu segundo lado. Si también usas un audífono en el oído no implantado, quítalo mientras realizas prácticas de audición sólo con el IC, pero de lo contrario, úsalo todo el tiempo.
- 3. Busca ayuda.** Únete a la comunidad de AB, habla con familiares y amigos y con tu equipo de profesionales en IC. Considera unirse a organizaciones de audición locales. Comunícate con el servicio de atención al cliente de Advanced Bionics: 1.833.277.5647 o [escuha@advancedbionics.com](mailto:escuha@advancedbionics.com) si tienes preguntas sobre tu equipo, si necesitas reemplazo de piezas o si te gustaría ponerte en contacto con el representante local de AB.
- 4. Mantente motivado.** Establece metas auditivas específicas, haz un plan y compártelo con tu familia, amigos y profesionales del equipo de IC.
- 5. Busca el sonido.** Cuando no reconozcas un sonido en tu hogar o entorno... búscalo. Identifica el sonido para saber de qué se trata la próxima vez que lo escuches. Por ejemplo, el goteo de agua, el motor del refrigerador, la máquina de café, etc. Esto ayuda a que tu cerebro se adapte a todos los nuevos sonidos a los que tiene acceso.
- 6. ¡Practica, practica, practica!** Tómame un tiempo para practicar por tu cuenta con un compañero de audición o en grupo. Sin prisa y con constancia ganarás la carrera. Establecer metas realistas. ¡Sé paciente!.



### PORTAL DE REHAB HEARINGSUCCESS DE ADVANCED BIONICS:

*Herramientas que te ayudarán a aprender a escuchar nuevamente o por primera vez y así alcanzar el éxito auditivo.*

- Obtén acceso a todos los recursos de rehabilitación de AB en línea. Elige recursos diseñados exclusivamente para ti en español o inglés.
- Encuentra todo lo que necesitas en un espacio digital. Disfruta de la libertad de usar variadas herramientas a tu propio ritmo, en tu propio hogar.
- Comience ya, desde cualquier dispositivo a utilizar recursos en español o inglés que acompañen tu camino auditivo: [HEARINGSUCCESS.COM](https://www.hearingsuccess.com)



## EJERCICIOS DE REHAB SIN ACCESO A INTERNET:

- 1. Actividades en THELISTENINGROOM.COM.** Encontrarás ejercicios descargables e imprimibles para ser realizados en casa.
- 2. Lectura en voz alta.** Lee en voz alta el periódico. Puedes leerlo tú mismo o que alguien lo lea. Al inicio, si es demasiado difícil escuchar a otra persona leer, toma 2 copias y sigue la lectura mientras alguien la lee. Leer en voz alta el manual de usuario de tu procesador AB es aún mejor. También puedes hacer esto con menús de restaurantes. Muchos tienen menús para llevar, puedes recoger algunas copias y llevar a casa. Otras opciones: recetas de cocina, instrucciones de algún electrodoméstico, etc.
- 3. Audio libros.** Sigue la lectura de un libro junto a su grabación (audio libro): puedes seguir el libro mientras escuchas la voz del lector. Tu bibliotecario puede ayudarte a estar seguro de que tengas la versión íntegra que coincidirá con el libro grabado. Visita tu biblioteca local para consultar.



## FRASES COTIDIANAS EN EL HOGAR:

1. Escribe en tarjetas de notas, tantas frases cotidianas como puedas recordar que encuentres en tu casa. Ejemplo: ¿Quieres un café? ¿Qué hora es? ¿Qué hay para cenar? ¿Puedes sacar la basura? Voy a tomar una ducha. Cierra la puerta, etc.
2. Léelas en voz alta para ti varias veces al día para que puedas acostumbrarte a cómo suenan.
3. Pídele a un familiar o amigo que las lea en voz alta
4. Cuando te sientas listo, pídele a alguien que te ponga a “prueba” eligiendo algunas tarjetas (tal vez 3-4) y comenzando con una lectura en voz alta identifica lo que está diciendo.
5. Continúa agregando más frases hasta que te sientas más seguro al identificarlas todas.



## CALENDARIOS:

1. Utiliza calendarios familiares, comunitarios o personales para practicar la respuesta a preguntas sobre fechas, horas y eventos. Pídele a un compañero que te ayude a practicar.
2. Selecciona un mes calendario. Toma turnos para hacer preguntas fáciles que puedas descifrar mirando el mes calendario seleccionado. Concéntrate en escuchar los días y las fechas. ¿Qué día es el tres de junio? ¿Qué sucede el primer domingo de junio?
3. Cuando te sientas cómodo respondiendo este tipo de preguntas, toma turnos para hacer preguntas que sean un poco más desafiantes: ¿Cuántos cumpleaños se celebran este mes? ¿Cuántas citas tienes este mes?
4. Cuando te sientas cómodo respondiendo este tipo de preguntas, realiza preguntas abiertas sobre cualquier mes, fecha, hora o evento. Por ejemplo: ¿Qué festividades se celebran en invierno? ¿Cuándo es tu cumpleaños?

## ÚLTIMOS CONSEJOS:

Cuando practiques recuerda que al principio es importante mantener las cosas simples. Por ejemplo, al crear ejercicios: de rehabilitación en casa recuerda este cuadro:

MENOR DESAFÍO	MAYOR DESAFÍO
Escuchar en silencio (en casa en una habitación tranquila)	Escuchar con ruido de fondo (en la calle, en una cafetería, o con la radio encendida)
Escuchar a alguien hablar mientras lee subtítulos o texto	Escuchar a alguien hablar sin subtítulos
Voces en vivo, más fuertes	Voces al teléfono o grabadas
Hablar con alguien cuya vos sea conocida para ti	Hablar con alguien cuya vos no sea conocida

**MY ABONLINE:** recursos en línea para información, resolución de problemas y todo lo que necesita para usar, mantener y aprovechar al máximo su dispositivo auditivo de AB. Regístrese en [www.iniciar.MYABONLINE.COM](http://www.iniciar.MYABONLINE.COM)

**LÍNEA DE RECURSOS EN ESPAÑOL:** Contacta con Advanced Bionics en español mediante la línea de recursos exclusiva en español: **1.833.277.5647 – [escucha@advancedbionics.com](mailto:escucha@advancedbionics.com)**