



CÓMO COMUNICARSE MEJOR CON UNA PERSONA CON DISARTRIA



Que haya una buena comunicación depende tanto de la persona que habla como de las personas que le escuchan. A continuación, ofrecemos algunos consejos que pueden ayudar a mejorar la inteligibilidad del habla y conseguir una comunicación más efectiva:



CONSEJOS PARA LA PERSONA CON DISARTRIA

- Intente mantener **una postura correcta**, ya sea en la cama, sentado o de pie, ya que así se facilita el control de la respiración, la emisión de voz y la articulación.
- Hable despacio. Es importante hacer pausas, tragar saliva y no agotar el aire. Esto también dará tiempo al oyente para pensar en lo que usted ha dicho.
- En la medida que pueda, **acompañe el mensaje hablado** con la expresión de la cara, con movimientos de la cabeza o con gestos de las manos.
- Diga una palabra o frase clave antes de empezar a hablar, esto indicará al oyente cuál es el tema y le ayudará a entender. Por ejemplo, puede decir "CENA" antes de empezar a hablar sobre lo que le gustaría tomar para cenar.
- Use **frases sencillas y cortas**. No deje las palabras complicadas de pronunciar para el final de la frase.
- **Asegúrese** de que le han entendido.
- Cuando no le entiendan, pruebe a **señalar, dibujar, escribir o usar un comunicador**, en papel, tablet u ordenador, para ampliar la información o para cuando haya un problema para entenderle. Use cualquier sistema que le resulte útil y cómodo.
- Cuando se sienta fatigado, pare y **descanse**.





CONSEJOS PARA LOS INTERLOCUTORES

- **Eviten distracciones** e interferencias. Elijan una zona tranquila y con buena iluminación.
- **Miren** a la persona mientras habla.
- Eviten hablar todos a la vez, sigan los turnos de palabra y **denle tiempo** suficiente para que se exprese.
- **Verifiquen** que han entendido el mensaje.
Ej.: *¿Me has dicho que tienes hambre?*
- Si no le han entendido, propóngale que:
 - centre el tema,
 - use una palabra clave,
 - repita la frase palabra a palabra,
 - intente deletrear o silabear la palabra, o
 - repita el mensaje con otras palabras.
- **Repitan** la parte del mensaje que **SÍ** que han entendido, así no tendrá que empezar desde el principio.
- Hagan preguntas directas, con respuestas concretas o del tipo **SÍ/NO**:
 - En lugar de preguntar:
¿Qué quieres? pregunten *¿Quieres agua o zumo?*
 - En lugar de preguntar :
¿Qué te pasa? pregunten *¿Tienes dolor?*
- Ayúdenle a utilizar los **recursos** que la persona tiene para expresarse: hacer gestos, señalar en un abecedario o en una lista de palabras, escribir en una pizarra, usar el comunicador (SAAC).
- Háblenle de forma **natural, no infantilizada**. Eleven la voz sólo si el paciente tiene problemas de oído.

Anotaciones:
