

Desarrollo de nuevas rutinas

El desarrollo de nuevas rutinas puede ser difícil, incluso cuando es algo que cree que es importante y quiere hacer.

Por ejemplo, tal vez quería empezar una nueva rutina de ejercicios, o tenía un plan para comenzar a comer alimentos más sanos, pero luego tuvo problemas para ser consistente. Cuando esto sucede, se puede sentir frustrado o culpable, y sin embargo, puede ser difícil agregar esta nueva rutina a su vida.

Para ayudar a su niño a aprender a escuchar y hablar necesita incorporar nuevas rutinas a su vida diaria. Necesita asegurarse de que los audífonos funcionan todos los días haciendo un chequeo auditivo; necesita ponerle los audífonos a su hijo cada mañana, que su hijo los lleve puestos durante todas las horas que esté despierto con una meta de 10 o más horas por día, y necesita utilizar estrategias de habla durante el día cuando habla con su hijo. Por ejemplo, el uso de la descripción en voz alta para narrar lo que está sucediendo cuando interactúe con su hijo.

Esto puede ser mucho para recordar. También puede sentirse abrumado e incluso incómodo a medida que usted gana confianza para incorporar estos nuevos elementos al ritmo de su vida diaria. Afortunadamente, hay pasos que puede tomar para prepararse para tener éxito en el desarrollo de estas nuevas rutinas.

El primer paso es identificar sus valores subyacentes o propósito. La nueva rutina que desarrolle debería estar relacionada a esos valores de alguna manera. ¿Dónde quiere estar? ¿Cuál es su objetivo final? ¿Qué es importante o significativo para usted? Piense en las cosas que le interesan que son relevantes para la comunicación de su hijo.

Estar claro acerca de las fuerzas impulsoras detrás de su deseo de cambiar sus comportamientos para incluir nuevas rutinas, puede ayudar a orientarlo en momentos de confusión o estrés. Por ejemplo, cuando esté frustrado con las rabietas de su niño, el valor de ayudarlo a aprender a comunicarse puede servir como un ancla cuando sortee situaciones estresantes.

A continuación, tome un momento para evaluar su situación actual. Es útil tener un sólido conocimiento de sus circunstancias antes de pensar en soluciones. Por lo tanto, pregúntese qué hábitos desea cambiar, qué le gustaría que sea diferente, o qué conducta está causando problemas. ¿Es olvidar ponerle los audífonos a su hijo? ¿Es que su hijo se quita los audífonos? ¿Es no olvidar utilizar estrategias de escucha y lenguaje durante el día?

Identifique el comportamiento específico o comportamientos en los que le gustaría trabajar. Esto le ayudará a enfocarse en las rutinas que requieren su atención. Por ejemplo, quizás leerle a su hijo por lo menos 20 minutos por día, o aumentar el número de horas que su hijo se pone los audífonos.

Prestar atención a los factores situacionales que interfieren con las rutinas que está intentando desarrollar, puede darle idea sobre cómo cambiar los comportamientos que obstaculizan su nueva rutina. En particular, preste atención a los eventos que suceden antes del problema, lo que causa el comportamiento, y lo que sucede después de este.

Existen varios factores que pueden interferir con el desarrollo de nuevas rutinas, como distraerse, sentirse abrumado, y estar preocupado. Por ejemplo, puede que se olvide revisar el funcionamiento de los audífonos en la mañana porque está ocupado alistando a todos para empezar el día, su niño sigue quitándose sus audífonos y usted deja de ponérselos, o en el transcurso del día se olvida de usar las estrategias de lenguaje que ayudan a su hijo a aprender a escuchar. Darse cuenta de estos factores puede ser útil para resolver problemas causados por estas barreras.

Una vez que tenga idea del problema, puede establecer metas para usted y su familia. Cuando nos fijamos metas impresionantes, pero que son difíciles de conseguir, las barreras aumentan y hace menos probable que vayamos a seguir adelante y avanzar.

Seguir las normas de los objetivos SMART puede aumentar nuestras posibilidades de tener éxito. Las metas SMART son: 1) específicas, 2) medibles 3) realizables, 4) pertinentes, y 5) de un plazo limitado de tiempo.

Específica, significa que el objetivo es real. En lugar de tratar de asegurarse de que los audífonos funcionan; una meta específica sería revisar el funcionamiento de los audífonos antes del desayuno, tres de siete mañanas.

Medible, significa que hay una manera de seguir el progreso. Usted debe tener un método que indique si está mejorando en su propósito. Basándose en el ejemplo anterior, usted puede aumentar de tres a seis mañanas a la semana, y la mejora es cuantificable.

Realizable, se refiere a fijar metas realistas. Aunque es tentador comenzar con un proyecto grande e inspirador, el éxito se consigue normalmente comenzando con objetivos más pequeños que están relacionados con el objetivo final. Otro aspecto a considerar es que el objetivo debe ser alcanzable para usted. Si su capacidad para cumplir su objetivo depende de alguien, le quita su autonomía y poder para efectuar el cambio. Si hacer la revisión diaria del dispositivo auditivo es la meta final, y en la actualidad solo lo hace una vez a la semana, comenzar con una meta más alcanzable de tres mañanas por semana mejorará las posibilidades de tener éxito inicial y mantener el progreso.

Pertinente, significa que las metas deben ser personalmente significativas. Si el cumplimiento de la meta no es importante para usted, entonces es difícil estar motivado para cambiar los comportamientos. A veces, la relevancia personal no es evidente de inmediato, tómese unos minutos para preguntarse, "¿Por qué este objetivo es importante para mí? ¿Cómo me ayudaría a mí o a mi hijo lograr esta meta?" Cuando nos conectamos con el propósito o valor de una tarea difícil, aumenta la probabilidad de que cumplamos con las metas establecidas.

El criterio final es un plazo limitado de tiempo, que hace especial hincapié en la utilidad de los plazos. Para cada meta que usted establezca, elija un marco de tiempo realista en la que pueda lograr la meta y acepte la responsabilidad de cumplirla o pídale a alguien que le recuerde cuando se aproxime la fecha límite.

Una vez que haya establecido sus metas, identifique las barreras o cosas que podrían dificultar su logro. Sea honesto con usted mismo durante este proceso.

¿Es por el olvido? ¿Es miedo de lastimar a su hijo? ¿Es el malestar relacionado con el estigma de la pérdida auditiva? ¿Es tener una agenda apretada? Dedique algo de tiempo para identificar los factores que obstaculizan el camino.

Ahora que ha definido los comportamientos en los que desea concentrarse, la dirección hacia la que desea avanzar, es decir, sus valores y metas, y los obstáculos que se interponen en su camino, puede comenzar a resolver algunos problemas para encontrar la manera más fácil de enfrentarlos. Dos formas principales de hacerlo es cambiar lo que sucede antes del comportamiento, estos son llamados antecedentes, y cambiar lo que sucede inmediatamente después del comportamiento, estos se denominan consecuencias. Aquí es donde el conocimiento que ha adquirido al observar y examinar sus retos será útil.

Si estar distraído aumenta sus posibilidades de olvidar, algo tan sencillo como programar un recordatorio en el teléfono podría ser una forma de recordar mejor.

Cambie las consecuencias recompensando los comportamientos útiles. Por ejemplo, felicite a su pareja por revisar el funcionamiento de los audífonos por la mañana. Crear un sistema de recompensas para alcanzar las metas puede crear algo de incentivo. Como una advertencia, aunque un sistema de recompensas puede ser una forma útil para iniciar una nueva rutina, en última instancia, la vinculación de nuevos comportamientos con sus valores será más sustentable en el largo plazo.

Otra barrera posible son nuestras propias emociones, típicamente en forma de inconformismo. Puede resultar incómodo ponerle los dispositivos auditivos a su hijo porque hace que se vea diferente a sus compañeros, lo cual conduce a preocupaciones acerca de su ser tratados de manera diferente. Dedicarle tiempo a estas preocupaciones nos aleja de nuestro objetivo: dar

prioridad a lo que es importante (por ejemplo, ayudar a su hijo a oír mejor y a desarrollar habilidades para hablar), en lugar de lo que es más cómodo. En lugar de dejarse llevar por estos pensamientos y sentimientos, practique notar cuándo aparecen, viéndolos como lo que son - preocupaciones en lugar de realidad, y avanzar en la dirección de sus valores a pesar de ellos. Puede ser difícil experimentar incomodidad, especialmente cuando se trata de su hijo. Aquí es donde sus valores se vuelven más relevantes.

Pregúntese por qué elige enfocarse en esta meta y cuál es el propósito de su esfuerzo. Si usted encuentra que las metas que se ha fijado son demasiado difíciles, incluso después de un inmenso esfuerzo, puede que lo sean. Está bien reformular sus objetivos y hacerlos más viables. En el área del desarrollo de nuevas rutinas y hábitos, hacer un progreso lento y constante es más importante que comenzar con un ritmo rápido que no puede mantener.

Hay cuatro rutinas diarias a las que debe prestar atención. En primer lugar, asegúrese de que los audífonos funcionan correctamente todas las mañanas. En segundo lugar, póngale los audífonos a su hijo cuando se levanta. En tercer lugar, asegúrese de que su hijo lleva puestos los audífonos cuando está despierto y, en cuarto lugar, utilice estrategias de lenguaje durante el día cuando hable con su hijo.

Hay cuatro rutinas que usted necesita para hacer al menos una vez a la semana. En primer lugar revisar el estado físico de los moldes y audífonos de su hijo. En segundo lugar, revisar el ajuste del molde en el oído de su hijo, debe quedar bien ajustado. Tercero, limpiar los audífonos y moldes para asegurarse de que el sonido no sea bloqueado. En cuarto lugar, utilizar un kit para secar para ayudar a eliminar la humedad de los audífonos. Si vive en un clima húmedo puede que tenga que hacer esto a diario.

Hable con su audiólogo sobre las dificultades que experimenta, sus preguntas y sus preocupaciones. Pregunte acerca de nuevas metas a medida que su niño crece. También puede ser útil saber cómo puede conocer a otros padres de niños que tienen pérdida de audición y cómo enseñar a su hijo a abogar por sus necesidades auditivas.