

Tiempo de espera

El tiempo de espera es una estrategia que puede ayudar a su niño a aprender a escuchar y a responder al lenguaje hablado. Al hablar con su niño, utilizando esta estrategia le ayudará a entender que usted espera una respuesta. Después de hacerle a su hijo una solicitud o darle una instrucción, espere de siete a diez segundos. Esta pausa le dará tiempo necesario para comprender y hacer lo que usted le ha pedido.

El tiempo de espera es a menudo usado con otra estrategia de escucha y lenguaje hablado, llamada “expresión de espera”. La expresión de espera consiste en levantar las cejas, encoger los hombros, inclinarse o usar otros movimientos del cuerpo que ayuden a su niño a entender que usted está esperando una respuesta de él. Cuando el tiempo y la expresión de espera se utilizan conjuntamente, puede ser muy efectivo. El niño comprenderá la importancia de tomar turnos y que debe responder en conversaciones de las que forma parte.

El tiempo de espera le da a su niño la cantidad de tiempo necesario para entender su solicitud o pregunta y para continuar con su propia respuesta o acción. El tiempo de espera también ayuda a su niño a aprender el papel que juega en una conversación.

En este video, observe cómo el adulto utiliza el tiempo de espera antes de repetir sus direcciones. Su uso ayuda a la niña a comprender que hay algo que se espera de ella, ya sea una respuesta o seguir una instrucción.

El tiempo de espera es una estrategia que puede utilizar en cualquier momento que hable con su hijo y es más largo cuando la edad auditiva del niño es menor. Con niños muy pequeños el tiempo de espera debe ser de 7 a 10 segundos. A medida que el niño desarrolla su escucha y sus habilidades para hablar comienza a disminuir de manera natural.

Cuando hable con su hijo, haga una pregunta que necesite una respuesta. Usted puede pedir que responda a su pregunta verbalmente o con una acción física. Si utiliza la expresión de espera, ayudará a que su niño comience a aprender el tomar turnos y que la expectativa es que él o ella sea parte de una conversación.

Cuente en silencio de 7 a 10 segundos, mientras su hijo trata de comprender lo que usted le pidió que hiciera. Si su niño no responde en ese tiempo, puede volver a preguntar y ayudar en caso de que sea necesario. Si no es capaz de responder después de tres veces, no repita la pregunta. Esto podría significar que el niño no entiende lo que le pide y que más indicaciones podrían causar que se frustre.



En este video, observe el uso del tiempo de espera seguido unos segundos después por la ayuda con un toque con la mano y luego la niña responde a la instrucción de guardar sus juguetes.

Los padres, familiares, terapeutas, profesores y cualquiera que trabaje con o cuide a su hijo puede utilizar esta estrategia. El tiempo de espera es fácil de usar y no requiere de mucho entrenamiento. Enseñe a sus familiares cómo utilizarlo para ayudarles a apoyar el desarrollo de la escucha de su hijo. Es importante ser consistente para mejorar la escucha y comprensión del lenguaje hablado de su hijo.

El primer paso es identificar sus razones para querer usar la estrategia y el problema específico que le gustaría resolver. Por ejemplo, ayudar a su niño a aprender el papel que juega en una conversación o aumentar las respuestas a preguntas o direcciones que se le den.

En segundo lugar, establezca una meta SMART para ayudarle a tomar el siguiente paso. Una meta SMART es específica, medible, alcanzable, relevante y tiene un plazo definido para ser implementada.

Por ejemplo, si su objetivo es usar la estrategia de tiempo de espera, una meta SMART podría parecerse a esto:

Específica: Quiero ayudar a mi niño a responder cuando se le den instrucciones.

Mensurable: Voy a usarla cuando le pida a mi hijo que guarde sus juguetes.

Alcanzable: el objetivo debe ser algo que usted se sienta seguro puede alcanzar.

Relevante: el objetivo debería ser de interés para usted, por ejemplo, quiero que mi hijo responda a mis instrucciones para no tener que repetir tantas veces.

Tiempo limitado: usted tiene un plazo para implementar su plan. Por ejemplo, voy a usar la estrategia cada día antes de la cena, a partir de hoy.

En tercer lugar, piense en las posibles barreras que puede experimentar y que le pueden impedir alcanzar su objetivo. Por ejemplo, ¿se distrae o tiene una agenda muy ocupada y es posible que esto le haga olvidar empezar a utilizar la estrategia? ¿Necesita más recursos o instrucción para ayudarle a entender más sobre cómo utilizar la estrategia? Tal vez, usted no se siente cómodo cuando la utiliza.

Por último, solucione los posibles obstáculos. Por ejemplo, usted puede enseñar a los miembros de la familia la estrategia para que puedan apoyarse mutuamente, puede incorporar la estrategia en las actividades diarias, puede practicar con un amigo o puede discutir sus preocupaciones con un profesional de confianza, como su terapeuta de la lengua y el lenguaje, intervencionista temprano, educador de sordos o audiólogo. Esto le ayudará a sortear los desafíos más fácilmente cuando ocurran y de esta manera podrá ayudar a su hijo de una mejor manera.