

# ¡Tiempo! ¿Qué pasa si necesito un descanso?

Elizabeth Rosenzweig MS CCC-SLP LSLs Cert. AVT

Adaptado por Mariana Helbig MA CED LSLs Cert. AVEEd.

Ver artículo original: <https://auditoryverbaltherapy.net/2015/10/13/time-out-what-if-i-need-a-break/>



Si ser padre es generalmente un trabajo de tiempo completo, ser padre de un niño con pérdida auditiva a veces puede asemejarse a una maratón agotadora. Mientras que nosotros, los profesionales, debemos saber cuando ejercer “buena presión” sobre los padres de niños con pérdida auditiva (alentándolos a usar los dispositivos auditivos todas las horas que el niño esté despierto, a aumentar la conversación, y enfatizando la importancia de la lectura, etc.), debemos tener cuidado de mantener un equilibrio. Después de todo, ¡los padres tienen que comer, ducharse, y respirar a veces! Los padres no deberían sentirse culpables por cuidarse a

ellos mismos. Es una inversión, no un placer. ¿Cómo podemos lograr que esto suceda de manera beneficiosa para toda la familia?

Sin lugar a duda, aumentar el número de palabras que el niño escucha por día, o el número de historias leídas, o el tiempo que dedican a participar de actividades que promuevan lenguaje con los padres son muy importantes para el desarrollo y éxito de los niños que tienen una pérdida auditiva. Pero el murmullo constante no es necesariamente la cura de todo, y exponer a los niños a una sucesión interminable de actividades guiadas por los padres podría incluso causar más daño. Los niños también necesitan aprender a estar aburridos, para así crear su propio entretenimiento, para jugar independientemente. También necesitan aprender a respetar las necesidades de los otros - incluyendo las de sus padres. Si los profesionales hacemos que los padres sientan que deben ser un animador 24 horas al día, los 7 días de la semana, estamos afectando a ambas partes: Quitamos tiempo a los padres de descansar y enfocarse en otros aspectos de sus vidas, y le quitamos tiempo y espacio a los niños de desarrollar estas habilidades cruciales. ¿Cómo podemos crear soluciones realistas que beneficien a todos?

Generalmente, lo que le digo a los padres es esto: *¡Siempre que su tiempo de desconexión no sea justo el momento que su hijo elige para estar conectado, esta bien tomarse un descanso!* En otras palabras, está bien que papá lea el diario, o mamá se siente a tomar un café con amigas, *siempre que el niño también esté involucrado en una actividad creativa y social.* Dicho directamente: no tranquilicen a su hijo con electrónicos para tener un tiempo para ustedes. Si hacen esto, están satisfaciendo sus necesidades pero sacrificando las de su hijo (que el niño aprenda a jugar de manera creativa sin intervención del adulto). Tiempo de pantalla es lo opuesto al juego creativo que desarrolla lenguaje.

**Prueben el aburrimiento:** ¿Puede su hijo leer un libro, colorear, jugar con bloques, o investigar el contenido del mueble de la cocina por sí mismo? Ustedes pueden estar pensando: “Nuestro hijo nunca haría eso. Cualquier momento de tranquilidad estaría interrumpido por el quejido de mi hijo, lo que nos devuelve a organizar actividades nuevamente. Esto previene que podamos tener un poco de paz.” Es cierto, a los niños que sólo aprenden a jugar guiados por los padres no les gusta ser dejados solos para entretenerse. Como todo, el aburrimiento así como el juego del niño son actividades que deben ser aprendidas. El primer día no va a ser bueno, ¡pero no abandonen! Si nunca permiten que su hijo juegue sólo con juguetes, nunca aprenderá. Si su hijo siempre está rodeado de diversión, perderá la capacidad de divertirse sólo. Todos los bebés nacen con esto - sino piensen cuánto tiempo puede interesarse y enfocarse un bebé en sus propias manos. Es sólo cuando nosotros, los adultos, nos involucramos demasiado, que arruinamos todo tanto para ellos como para nosotros. Comiencen de a poco, día a día, aumentando el tiempo unos minutos cada vez. Ofrezcan tiempo a su hijo para estar solo con juguetes, u objetos del hogar, y déjenlo explorar sin intervenir.

**Busquen ayuda:** La práctica auditivo verbal es guiada por los padres, lo que significa que ustedes son los primeros y los mejores maestros de lenguaje para sus hijos. Pero noten que esta frase no dice primeros, mejores, y únicos maestros de lenguaje. No tengan miedo de pedir ayuda. Ustedes no tienen que ser los únicos dedicados a desarrollar la audición y el lenguaje de sus hijos. Un buen vecino, una niñera, una buena escuela maternal o jardín pueden darles un respiro cuando lo necesitan, y todavía proporcionar a su hijo un excelente ambiente para aprender lenguaje. Si les resulta difícil, pueden buscar una niñera calificada entre estudiantes de terapia de lenguaje/audiología de una universidad local. Estos estudiantes normalmente están deseosos de tener experiencia con niños con pérdida auditiva y algunos hasta tienen que juntar horas de servicio para completar su carrera. De esta manera, su momento de desconexión se convierte en un momento de conexión para su hijo; sólo de una manera diferente, o con personas diferentes.

**Limiten su propio uso de electrónicos:** Claro, a veces los padres necesitan un descanso para responder correos, conectarse con amigos en Facebook, o leer alguna noticia por internet. Esto es normal. Sólo asegúrense de que todos sus descansos no sean para conectarse. Los niños notan cuando sus padres utilizan la tecnología, y si comienzan a hacerse la idea que la razón por la que no juegan con ellos es por la tecnología, llegarán rápidamente a la conclusión de que la tecnología es más importante que ellos. Asegúrense de modelar otras maneras de relajarse: leer un libro, tener un hobby, hablar con un amigo.

**Cuiden de ustedes mismos:** Tomarse un tiempo para descansar y reponer energías, no es egoísta. Si tomarse una o dos horas para ustedes significa que volverán con mas ganas de hablar, cantar y leerle a su hijo, es tiempo bien utilizado. Es mucho mejor conocer sus límites y tomarse un tiempo, que continuar hasta agotarse. Van a ser maestros de audición y lenguaje mas efectivos para sus hijos, mientras que modelan límites y cuidado personal.