

8 CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

AL USAR UNA COBERTURA FACIAL



PRESTE ATENCIÓN

¿Tiene la persona con la que se está comunicando problemas para entenderlo? Pregúntele y, de ser así, haga las adaptaciones necesarias.



TENGA PACIENCIA

Las coberturas faciales bloquean las señales visuales y amortiguan los sonidos que nos ayudan a comprender el habla, lo que puede hacer que las interacciones sean frustrantes.



REFLEXIONE

Tenga presente cómo el distanciamiento físico podría afectar su comunicación. A medida que aumenta la distancia, disminuyen los niveles de sonido y las señales visuales son más difíciles de ver.



HABLE FUERTE Y CLARO

Alce la voz, pero no grite. Concéntrese en hablar con claridad. Contemple la posibilidad de usar una cobertura facial transparente. Si tiene problemas para entender a la persona con la que está hablando, pídale que hable más alto. Si lee los labios, pida a las personas con las que interactúa con regularidad que usen una cobertura facial transparente.



BAJE EL VOLUMEN DE FONDO

Los ruidos de fondo hacen que sea especialmente difícil entender la conversación. Cuando sea posible, vágase a un lugar más tranquilo o baje el volumen.



COMUNÍQUESE DE OTRA MANERA

Use una aplicación para teléfonos inteligentes para hablar mediante mensajes de texto o use herramientas de escritura (papel/bolígrafo, pizarra blanca) para comunicarse.



CONFIRME QUE LO QUE DIJO ESTÁ CLARO

Pregunte si se entendió su mensaje.



PIDA A UN AMIGO QUE LO ACOMPAÑE O ACOMPAÑE USTED A UN AMIGO

Si es esencial que comprenda detalles importantes hablados, por ejemplo, al consultar con su proveedor de atención médica, contemple la posibilidad de llevar a un amigo o un familiar a la consulta. O bien, ofrézcase a acompañar a un amigo que tenga una cita o reunión importante, y a escuchar y tomar notas.



National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders

<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol>

<https://www.nidcd.nih.gov>

Síganos en X en @NIDCD