



Momentos oportunos para la enseñanza sobre la audición saludable

Un momento oportuno para la enseñanza es la ocasión ideal para ayudar a su hijo a aprender lo que debe hacer para protegerse contra la pérdida de audición inducida por el ruido. Cualquier situación se puede aprovechar como una oportunidad para enseñar, ya que su hijo, sin darse cuenta, estará receptivo a ideas nuevas. Los momentos oportunos para la enseñanza son especialmente eficaces porque la lección que usted imparte tiene significado y relevancia en la vida real. Por ejemplo, es mucho más fácil para un hijo entender que el ruido puede afectar su audición cuando acaba de pasar una ambulancia con la sirena a todo volumen.

¿Cuáles son algunos de estos momentos oportunos para la enseñanza de la audición saludables?

Los momentos oportunos para la enseñanza pueden ocurrir en casi cualquier lugar: en la casa, durante eventos escolares, en el trabajo o en actividades recreativas. El momento oportuno para la enseñanza es cualquier situación en la que se está expuesto a niveles de ruido que posiblemente son dañinos, y se toman medidas para proteger la audición de su hijo. Use protectores de oídos al cortar el césped o hacer labores de carpintería. Use tapones u orejeras al viajar en una lancha de motor, ir de caza o a un evento deportivo. Los niños a menudo aprenden comportamientos saludables siguiendo el ejemplo de otros. Deje que su hijo lo vea protegerse los oídos y así él estará más dispuesto a proteger los suyos.

Otros ejemplos de momentos oportunos para la enseñanza son:

Cuando disfrutamos de los sonidos que escuchamos. A cualquier hora del día y en casi cualquier lugar, usted puede compartir con su hijo el placer de una audición saludable. Un momento oportuno para la enseñanza es cuando el niño comenta sobre el canto de un pájaro o la música de su grupo favorito. Converse con su hijo sobre los sonidos en su entorno y por qué la audición saludable es importante.

Cuando *no* disfrutamos de los sonidos que escuchamos. Un buen momento para hablar de la necesidad de proteger la audición—y sobre cómo hacerlo—es cuando el ruido a nuestro alrededor es demasiado fuerte. Algunos ejemplos de estas situaciones ocurren al:

- esperar en la parada del tren subterráneo,
- caminar cerca de una vía con mucho tráfico o una construcción,
- trabajar en el patio o en la casa y se usan electrodomésticos ruidosos,
- asistir a eventos deportivos o conciertos y
- estar entre la multitud en desfiles o marchas.



Momentos oportunos para la enseñanza de la audición saludable

En estas y otras situaciones ruidosas, ayude a su hijo a recordar tres maneras de proteger su audición, él puede:

- usar protectores de oídos, ya sean tapones u orejeras,
- alejarse de las fuentes de ruido y
- bajar el volumen.

Cuando el ruido hace noticia. La pérdida de audición inducida por el ruido recibe cada vez más atención en los medios noticiosos. Los protectores de oídos también han recibido atención en los medios de comunicación; por ejemplo, cuando los artistas o sus hijos utilizan orejeras para protegerse en un concierto. Un momento oportuno para la enseñanza de sus hijos es si encuentra la foto de un profesional que lleva puestos protectores de oídos: un músico, un conductor de autos de carreras, o una persona que trabaja en construcción. Algunos artículos de prensa hablan sobre la intensidad de ciertos sonidos, ya sea el canto de una ballena o los niveles de ruido en un restaurante. Muestre a su hijo artículos de prensa que hablen del sonido y la audición. Para encontrar más artículos de prensa sobre el ruido, visite el sitio web de El mundo es ruidoso.

Cuando compra juguetes e instrumentos musicales que hacen ruido. Los juguetes que funcionan con pilas, los juegos de vídeo y los instrumentos musicales pueden producir mucho ruido. Al comprar estos artículos, pregunte sobre cómo limitar la exposición de su hijo a niveles de ruido peligrosos. Por ejemplo, algunos juguetes permiten apagar o bajar el volumen. En la tienda de música, busque los tapones que los músicos utilizan para proteger la audición.

Cuando su hijo toma buenas decisiones sobre los hábitos auditivos saludables. ¿Su hijo escucha el televisor a un volumen razonable? ¿Se ha puesto orejeras para cortar el césped? ¿Se ha puesto tapones para practicar la trompeta? Esté atento y elogie a su hijo cuando practique hábitos auditivos saludables.

Con esta información tanto padres, madres y otros adultos pueden motivar a los niños a adoptar buenos hábitos auditivos mientras desarrollan otros hábitos, incluyendo el uso del tiempo libre y los hábitos de trabajo. Para aprender sobre cómo proteger su audición y la de su familia, visite el sitio web de El mundo es ruidoso (Noisy Planet): <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>.

El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) patrocina la campaña nacional *El mundo es ruidoso. Proteja la audición de sus hijos. (It's a Noisy Planet. Protect Their Hearing.)* Esta campaña de educación pública tiene como objetivo concientizar a los padres de niños entre 8 y 12 años de edad (preadolescentes) sobre las causas y prevención de la pérdida de audición inducida por el ruido. Con esta información padres, madres y otros adultos pueden motivar a los niños a adoptar buenos hábitos auditivos mientras desarrollan otros hábitos, incluyendo el uso del tiempo libre y los hábitos de trabajo. Para aprender sobre cómo proteger su audición y la de su familia, visite el sitio web de El mundo es ruidoso (Noisy Planet): <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>.

Para más información sobre la audición y la pérdida de audición, comuníquese con:

Centro de Información del NIDCD

1 Communication Avenue
 Bethesda, MD 20892-3456
 Llamada gratuita: (800) 241-1044
 Llamada gratuita TTY: (800) 241-1055
 Fax: (301) 770-8977
 Correo electrónico: NPInfo@nidcd.nih.gov

Publicación de NIH No. 09-6431A-S
 Octubre de 2009

