

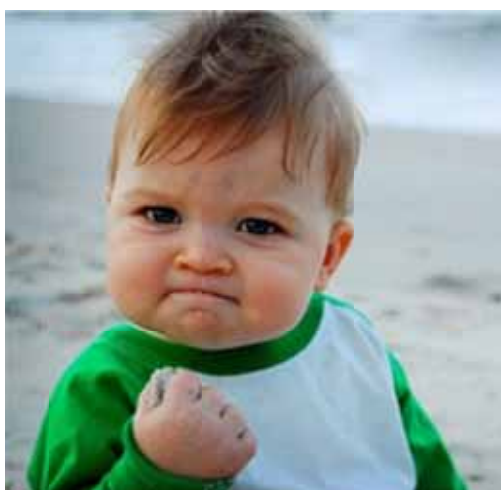
Doce pasos para controlar la Tartamudez

1.- INTRODUCCIÓN:

Para que este Programa sea exitoso, es necesario abordarlo tomando en cuenta dos premisas básicas (aplicables a cualquier tratamiento para la tartamudez).

PRIMERA PREMISA: Para el logro del éxito es imprescindible que el tartamudo modifique sus sentimientos y actitudes hacia la tartamudez y reduzca sus temores y comportamientos de evitación a las situaciones de habla.

SEGUNDA PREMISA: Es necesario modificar los comportamientos irregulares asociados con la tartamudez (movimientos, tensión muscular, subidas del tono de la voz, etc.). Esto se logra empleando técnicas que cambien la forma cómo Ud. tartamudea, lo que permitirá que pueda hablar con mayor fluidez y menor esfuerzo.



Retos y Metas:

* Trabajar en modificar su tartamudez es un desafío en el que deberá enfrentar y vencer situaciones que Ud. siempre ha evitado.

* A medida que su comportamiento de habla cambia, notará que sus reacciones emocionales también van cambiando; y cuando sus reacciones cambian, es más fácil para usted cambiar su comportamiento de habla.

* ¿Cómo se puede hacer frente al problema y alcanzar las metas propuestas? Planee entrarle suavemente, pero de una manera organizada y con determinación. Fíjese una cuota diaria y, al final del día, anote sus logros en un cuaderno. Al definir sus metas, establezca un mínimo que usted esté seguro que pueda lograr y un máximo que tratará de alcanzar. Por ejemplo: para cumplir la regla que requiere

que Ud. hable lenta y deliberadamente propóngase como meta mínima "Yo hablaré lenta y deliberadamente mientras lea en voz alta durante cinco minutos"; como meta máxima, propóngase hacerlo cuando hable por teléfono ese día. Al finalizar el día, anote en el cuaderno sus logros y fracasos, planifique lo que hará el día siguiente aumentando su cuota de ejecución.

* Si fracasa en el logro de alguna de las metas que se propuso, no se desanime, inténtelo de nuevo hasta que lo logre. Tómese su tiempo, nadie lo presiona, usted puede lograrlo.

2.- LO QUE UD. DEBE TENER EN CUENTA AL EMPEZAR ESTE PROGRAMA DE 12 PASOS:

* Primero, lea y estudie cuidadosamente cada uno de los 12 pasos que se describen.

*Es deseable que usted los aborde en el orden en que aparecen, aunque eso es imprescindible.

* Tal como se presentan, estos pasos están dirigidos primero a reducir la sensibilidad que pudiera usted tener acerca de su tartamudez y detener todos los hábitos de evitación.

* En la primera parte del Programa se concentrará en corregir lo que está haciendo mal cuando tartamudea.

*Es importante que conozca y estudie con detenimiento los patrones de comportamiento que Ud. ha adquirido y que utiliza cuando habla. Esta información le permitirá eliminar esas cosas que está haciendo innecesariamente y corregir lo que está haciendo mal.

* El trabajo no será fácil. De hecho, puede ser un largo y angustioso proceso. Obviamente, tomará tiempo y determinación no solo para trabajar en reducir su temor a la dificultad sino también a modificar el patrón de su comportamiento del habla.

* Algunas reglas podrán reducir la cantidad de tartamudez y significar más para usted que otras porque golpean sus puntos débiles. Como resultado, usted encontrará que logrando la meta de algunas reglas podrá contribuir a más progreso en su caso, pero es necesario que siga TODAS las recomendaciones que se le dan.

* Recuerde que usted es su propio terapeuta y que quizá no tendrá a alguien quien lo supervise si usted no sigue estas reglas. Para que los resultados sean los esperados y deseados, **NO HAGA TRAMPAS**

* Trabaje UN paso por vez. Cuando siente que ha logrado los resultados deseados de esa tarea, aunque tome mucho tiempo, siga entonces con el paso siguiente

* Programe sesiones de práctica para que coincidan con actividades de rutina diarias tales como comidas, o yendo y viniendo del trabajo a la casa. La práctica no programada generalmente conduce a poca o ninguna práctica.

Tomado de: Fraser, Malcom (1996). **Autoterapia para el Tartamudo.**
Tennessee (USA): Stuttering Foundation of America.

* Haga un verdadero esfuerzo por cumplir sinceramente con cada una de estas reglas básicas de la mejor forma posible. Valdrá la pena. Dese a sí mismo una fuerte dosis de fuerza de voluntad y tenga confianza en su habilidad para progresar. Usted puede lograrlo!!


* La terapia debe ser practicada a tiempo completo para que sea completamente exitosa. Usted debe sentir que va por buen camino y debe comprometerse a poner en práctica el programa. Planeé bien su trabajo, luego trabaje su plan más duro de lo que jamás ha trabajado usted antes. El éxito le llegará. (Boehmler).

*Cuando usted entre en la terapia, cuando empiece a modificar su patrón de habla, hágalo hasta más no poder, aspire a conseguir un 'home run' (cuadrangular). Deje de sentirse lástima. (Enwrick).

PASO UNO

ACOSTÚMBRESE A HABLAR SIEMPRE LENTAMENTE, AUNQUE TARTAMUDEE

Es mejor ir muy **despacio** que muy rápido. Es más fácil controlar una tortuga lenta que un conejo veloz. Por lo tanto, **vaya despacio**.

Esta primera regla básica requiere que usted se **acostumbre a hablar siempre lentamente**. Esto, produce una manera de hablar que generalmente  es respetada por su interlocutor.

Además, tomar su tiempo al hablar tiende a contrarrestar sentimientos de presión de tiempo que los tartamudos a veces sienten cuando se les pide que hablen. Algunos hablan con mucha rapidez, tratando de que salgan las palabras antes de dar un traspie o se bloquean. Esto justamente tiende a generar tensión y empeora su tartamudez.

Para ayudar a reducir la presión de tiempo, también se sugiere que cuando usted habla, debe parar momentáneamente entre frases (u oraciones). Esto reducirá las reacciones de tiempo-presión.

Aceptando temporalmente su papel como tartamudo, resuelva hacer un esfuerzo especial para hablar lentamente el tiempo.

Al principio, podrá no ser fácil hacerlo y requerirá concentración, particularmente si usted ha tenido la costumbre de hablar con rapidez. También, cuando empiece a haberlo podrá parecerle contranatural. Pero si usted se puede adaptar a esta manera de hablar, le será beneficioso.

Lo más importante de esta forma de hablar es que usted se sentirá mucho menos presionado con el tiempo.

PASO DOS

CUANDO COMIENZE A HABLAR, HÁGALO SUAVE Y SIN ESFUERZO

Esto quiere decir hablar firmemente con su voz fluyendo parejamente hacia los sonidos de las palabras con movimientos flojos y livianos de sus labios, lengua y quijada.

Esta regla básica, que es muy importante, sugiere que cuando usted tartamudea debe hacerlo deslizándose pareja y suavemente hacia las palabras de la forma más fácil y calmada posible. Sí puede cumplir con esta regla y permitirse a sí mismo tartamudear con facilidad su gravedad se reducirá y también la frecuencia de su tartamudez.

También esta regla recomienda que mientras habla con facilidad debe prolongar el primer sonido de cualquier palabra a la que le teme. Y además, debe esmerarse en prolongar la transición al sonido siguiente o sonidos de esa palabra. Esto se refiere únicamente a palabras que usted teme.

Aquí no se sugiere que usted prolongue todo los sonidos de todas las palabras.

Algunos tratan de hacerle frente a este problema tratando de sacar las palabras a la fuerza, al mismo tiempo que cierran el flujo de aire apretando los labios, o presionando la lengua apretadamente contra los labios juntos, o presionando la lengua apretadamente contra el cielo de la boca. Esto no tiene sentido. No se puede vaciar agua de una botella que tiene puesto el corcho. Explore qué tan fácil y calmadamente puede usted tartamudear.

Sustituya sus hábitos anormales y frustrantes por maneras más fáciles de tartamudear. Tartamudee fácil y calmadamente. Sentirá la diferencia.

PASO TRES

NO TRATE DE ESCONDER SU TARTAMUDEZ. TARTAMUDEE ABIERTAMENTE

Enseñe abiertamente que Ud. es tartamudo, puesto que aparentar que usted habla normalmente no lo ayuda en nada, Más bien, lo perjudica.

Tratar de esconder su tartamudez sólo ayuda a perpetuarla. Dígale a la gente con quien habla que usted es tartamudo y adopta una actitud de estar dispuesto a tartamudear voluntariamente. Adoptar una actitud franca y abierta en relación a su tartamudez, le ayudará a reducir la vergüenza que pueda tener acerca de su dificultad.

Los sentimientos de humillación y vergüenza solo tienden a aumentar su temor hacia la tartamudez. Sentir temor a tartamudear ayuda a aumentar la tensión en su aparato del habla, lo que a su vez agrava el problema.

Si los tartamudos no tratáramos de esconder el hecho de que tartamudeamos, la mayoría de nosotros estaría menos sensible hacia nuestro problema y, como resultado, tendríamos mucha menos dificultad para hablar fluidamente.

Practique abiertamente las técnicas que ha aprendido para reducir la frecuencia y severidad de sus bloqueos. Esto debe aumentar su habilidad de usarlas con mayor facilidad.

Trabaje para reducir el temor que pueda tener acerca de su habla admitiendo de buena gana que usted es un tartamudo. Encuentre ocasiones para discutirlo con aquellos con quien usted habla.

El objetivo de este tercer paso es aumentar su habilidad para tolerar el estrés y mejorar su confianza en si mismo mediante la desensibilización.

Como parte de este procedimiento usted debe animarse a tartamudear voluntariamente algunas veces y adrede. Haciendo deliberadamente lo que usted teme, podrá vencer el temor y la tensión que están empeorando su problema.

Sí, soy un tartamudo, y desearía que estas palabras puedan ayudar a algún otro tartamudo: " Yo fui un tartamudo tan severo que no podía juntar dos palabras significativas hasta que tuve veinticuatro años de edad. ¿Tartamudeo todavía? Oh, me considero un tartamudo porque todavía, de vez en cuando, tengo pequeñas interrupciones en mi habla. Pero existe otra razón más importante por la que me llamo tartamudo; esa razón es que es que ya no trato de esconder que lo soy".

(Rainey).

PASO CUATRO

IDENTIFIQUE Y ELIMINE CUALQUIER GESTO O MOVIMIENTO INADECUADO AL HABLAR

Al hablar, nosotros los tartamudos hacemos ciertos movimientos innecesarios, que son llamados "síntomas secundarios"

Estos síntomas secundarios incluyen cosas tales como tirones de cabeza, pestañeos o cierres de ojos, movimientos de manos o brazos, golpear los pies contra el suelo, jalar las orejas, darse palmadas en las rodillas, levantar las cejas, hacer muecas, palmotear los dedos, cubrirse la boca con la mano, etc., etc.

Para eliminarlos, será necesario averiguar e identificar qué síntomas secundarios tiene usted. Se necesita esta información para que pueda trabajar en eliminarlos.

Estos son malos hábitos que posiblemente usted se ha acostumbrado a hacer, pensando que le pueden ayudar a hablar con mayor facilidad pero en realidad sólo atentan contra la fluidez de su habla.

Identifíquelos, hágalos conscientes y elimínelos.

PASO CINCO

EVITE POSPONER, SUSTITUIR O EVADIR SITUACIONES DE HABLA

Haga todo lo posible por detener todas esas malas prácticas de evitar, posponer o sustituir que usted utiliza para ocultar o minimizar su tartamudez.

Es muy importante practicar el no evitar, posponer, sustituir o evadir situaciones de habla.

Mucha de la dificultad que tenemos los tartamudos para comunicarnos se debe a estas prácticas de evitación.

Aunque temporalmente ofrecen alivio, tales hábitos realmente aumentan nuestros temores y causan más problemas a largo plazo. Por ejemplo, si el teléfono suena y usted se rehúsa a contestarlo porque tiene miedo de no ser capaz de hablar bien en ese momento, el acto de evitar esta situación sólo servirá para aumentar su temor al teléfono.

Para cancelar el temor, usted debe hacer todo lo posible por no evadir situaciones de habla, ni evitar los contactos sociales, tampoco debe evitar hablar o huir de alguna situación de habla, sustituir palabras o usar aplazamientos. No evite palabras en las cuales teme tartamudear.

Esta puede ser una tarea verdaderamente dura pero muchos expertos opinan que el enfrentar situaciones difíciles le dará a usted más alivio que cualquier otro procedimiento de terapia. Las evitaciones han sido descritas como una bomba succionadora en el receptáculo del temor.

Mientras más huya de su tartamudez, más tartamudeará .

Mientras más abierto y valiente sea, tendrá más posibilidades de desarrollar una sólida fluidez.

(Sheehan)

PASO SEIS

MANTENGA EL CONTACTO VISUAL CON SU INTERLOCUTOR

Nosotros los Tartamudos, cuando hablamos, evitamos mirar a nuestro interlocutor.

Es probable que si usted se observa cuidadosamente, hallará que la mayoría de las veces desvía su mirada, principalmente cuando está tartamudeando o anticipa un bloqueo.

Con esto, usted está aumentando la vergüenza y pena que siente por ser tartamudo.

El mantener la mirada a su interlocutor no detendrá su tartamudeo, pero le ayudará a reducir sus sentimientos de vergüenza y aumentará su auto confianza.

Los sentimientos de vergüenza son los que generan mucha de la tensión que causa o empeora su problema.

Establezca contacto visual con su interlocutor antes de empezar a hablar y continúe haciéndolo de forma natural. Especialmente, no mire para otro lado cuando tartamudee o cuando siente que va a hacerlo.

Trate de mantener contacto visual con sus oyentes. Mirar hacia otro lado corta el vínculo con su audiencia y convence a las personas de que usted está avergonzado y disgustado con la forma en que habla.

(Moses)

PASO SIETE

IDENTIFIQUE Y ANALICE LO QUE HACEN SUS MÚSCULOS DEL HABLA CUANDO USTED TARTAMUDEA.

Averigue lo que usted está haciendo mal o innecesariamente y que necesita ser modificado o corregido. Para repetir como usted está usando impropriamente sus músculos del habla cuando tartamudea, es importante descubrir qué es lo que los obliga hacer incorrectamente para así poder trabajar en corregir lo que se está haciendo impropriamente.

Hacer tal investigación es un punto clave en la terapia. Le instamos a seguir adelante con esta Regla y estudiar el comportamiento de sus músculos del habla. Entonces usted podrá compararlo con su lenguaje cuando habla sin dificultad.

Existen varias formas de observarse a si mismo. Una manera sería mantener durante suficiente tiempo sus bloqueos de tartamudez para determinar qué es lo que está haciendo o tartamudee lo suficientemente despacio para darle tiempo de saber lo que está ocurriendo. O véase en el espejo cuando habla por teléfono - o retroceda y oiga de nuevo una grabación de su habla. etc.

O, si hay disponible un equipo de video, puede filmarse a sí mismo cuando tartamudea.

Ser capaz de estudiar lo que usted está haciendo, es una herramienta potente que le permitirá trabajar para cambiar lo que está haciendo mal. Viéndose a sí mismo y oyéndose tartamudear puede ser tanto revelador como motivante.

Requerirá mucha valentía hacer estas cosas, pero la información que obtendrá le ayudará a conocer lo que necesita ser modificado o corregido.

- Mientras más entienda el problema de su habla y lo que está haciendo mal y lo complica, más puede hacer para ayudarse a sí mismo y sentirse capaz de ocuparse de él con éxito (Johnson)

- Una vez que Ud. se dé cuenta de lo que está haciendo difícil su hablar, encontrará que mucho de este comportamiento es controlable (Luper)

PASO OCHO

UTILICE LOS PROCEDIMIENTOS DE CORRECCIÓN DE BLOQUEOS

Ya usted sabe lo que hace cuando se bloquea.

Ahora comprende lo que han estado haciendo sus músculos cuando tartamudea.

El siguiente paso es corregir las cosas incorrectas que hacen sus músculos cuando Ud. habla.

Para ello, deberá revisar las tres secciones que se listan a continuación y que le indicarán cómo trabajar para modificar o corregir los errores que comete cuando tartamudea y que le permitirán enfrentar los bloqueos y los temores que se asocian a ellos.

La primera sección titulada "Corrección de Post-Bloqueo" explica en detalle cómo puede usted corregir lo que hace incorrectamente después de haber experimentado un bloqueo y debe ser practicado de primero.

La siguiente sección se titula "Corrección durante el Bloqueo" y describe cómo salirse de un bloqueo que pueda tener al hablar.

Por último, está la sección "Corrección de Pre-Bloqueo" que le indica cómo prepararse para moverse parejamente a través de un bloqueo que se anticipa.

ESTA ES LA META HACIA LA QUE DEBE DIRIGIR SUS ESFUERZOS



CORRECCIÓN POST-BLOQUEO (CANCELACIÓN)

Explicación:

Este es probablemente uno de los mejores procedimientos que los tartamudos podemos usar para aprender a tartamudear menos severamente.

No es complicado pero sí nos obliga a confrontar y aceptar nuestra tartamudez.

Este procedimiento de cancelación debe ser utilizado inmediatamente después que se tiene un bloqueo y antes de continuar con lo que se quiere decir.

En este momento debería ser más fácil sentir exactamente lo que salió mal, y cómo debería ser corregido y o modificado.

Por lo tanto, se recomienda que usted ahora ponga en efecto los resultados de lo que descubrió de cómo tartamudea usted practicando estas correcciones, a veces llamadas cancelaciones. Haga lo mejor posible por darle seguimiento a esto, que le ofrece una oportunidad de revisar inmediatamente su comportamiento para poder corregir sus errores.

La corrección de post-bloqueo funciona de la siguiente manera:

Después de bloquearse en una palabra, se debe parar momentáneamente y permitirse tiempo para pensar y ver lo que hizo mal, qué causó la tartamudez y planear cómo corregirlo.

La corrección post-bloqueo no es otra cosa que corregir los movimientos musculares de nuestra habla defectuosa.

A continuación, se explica la secuencia de acción. Estudie la explicación cuidadosamente para asegurarse de que entiende exactamente cómo se ejecuta el proceso, y luego póngalo en efecto cuando tartamudea. Los números en paréntesis denotan los pasos en secuencia.

(1) La pausa permite al tartamudo preparar su mecanismo del habla para la modificación, reduciendo la tensión muscular y regresando la articulación a una posición neutral (Hulit).

(2) Tan pronto como el tartamudo puede ser bastante consistente en parar después de su momento de tartamudez, le pedimos que entonces use la pausa como una oportunidad para tratar de calmarse y de empezar la siguiente palabra lentamente (Van Riper).

(3) Pensando en e intentando en aumentar el relajamiento cuando está bajo estrés proporcionará una respuesta que le ayudará a usted estar más tranquilo. (Hugo Gregory)

Secuencia de Acción:

Cuando tartamudeamos en una palabra, lo primero que debemos hacer es (1) terminar de decir la palabra en la que nos bloqueamos; eso es, completar la palabra. No desista o use un truco para esquivarla.

Luego (2) tiene que tener la determinación de parar completamente, una vez que la palabra ha sido dicha .

Una vez que usted se ha detenido, (3) trate de relajar la tensión en el mecanismo del habla, particularmente en su garganta.

Sienta su lengua descansando floja en la parte baja de la boca.

Deje que su quijada baje un tanto abierta como si usted fuera a babear con sus labios flojos.

La clave es sentir el drenaje de la tensión mientras su respiración vuelve a lo normal (3).

A medida que usted se para y se relaja (4), piense y pregúntese qué causó el bloqueo -qué fue lo que hizo mal- qué fue lo que hizo que fue anormal(1).

En la sección anterior usted estudió las faltas que hizo cuando se bloqueó en diferentes sonidos y lo que podría hacer con sus músculos del habla para cambiar o corregir estos errores.

Usando esta información, piense qué fue lo que salió mal cuando tartamudeó y ahora (5) revise lo que usted puede hacer para revertir o cambiar lentamente los errores que cometió en ese sonido o palabra particular.

Entonces (6) ensaye mentalmente, o imite silenciosamente, cómo se sentiría al obligar a su boca a hacer estas correcciones lentamente para así modificar su patrón usual de tartamudeo y moverse a través de la palabra.

(Tome su tiempo ya que la pausa requiere ser suficientemente larga para conseguir su propósito de preparar su curso de acción. En este momento, no se preocupe por lo que pueda pensar o sentir su interlocutor. Concéntrese en trabajar su bloqueo).

(1) Cuando haya completado la palabra, deténgase completamente y analice todos los errores que usted ha cometido mientras todas las tensiones y presiones están todavía frescas (Starbuck).

(2) A medida que los tartamudos empiezan a poner estas pausas en su lenguaje, ellos encuentran mucha más aceptación de aquellos con quienes se están comunicando, que lo que habían supuesto. (Van Riper)

Después de determinar lo que usted necesita hacer para corregir los errores que ha cometido - después de haber ensayado mentalmente cómo se sentirá al decir la palabra otra vez mientras hace estas correcciones - después y sólo después - (7) repita la palabra mientras se siente a sí mismo haciendo las correcciones.

PERO, ahora (8) articule el sonido en el que se bloqueo de una manera pareja y prolongada. Esto le dará a usted tiempo para concentrarse en sentirse corrigiendo o por lo menos cambiando, en el músculo del habla, los errores que cometió cuando tartamudeó. Mantenga su voz fluyendo para permitirse hacer lentamente la transición al siguiente sonido (1).

Al hablar de esta manera, recuerde corregir su mala postura del músculo del habla. Cambie lo que usted usualmente hace cuando se bloquea en un sonido.

Por ejemplo, si ello requiere un contacto suave, presione tan ligeramente que haya poco o ningún contacto. Póngale más atención a cómo la articulación de la palabra se siente que a cómo suena.

Aunque esta corrección de post-bloqueo pueda parecer que toma mucho tiempo, no debería tomar más de unos pocos segundos. Mientras más lo hace y se vuelve un experto en ello, menos tiempo le tomará. La manera resonante, lenta y prolongada de trabajar a través del sonido mientras mantiene su voz fluyendo, le dará a usted bastante tiempo para sentir que está haciendo las correcciones que necesita hacer.

Tomado de: Fraser, Malcom (1996). **Autoterapia para el Tartamudo.**
Tennessee (USA): Stuttering Foundation of America.

Persevere en usar estas correcciones cuando tartamudea. Su uso le ayudará a adiestrarse para que pueda moverse con mayor facilidad a través de un bloqueo.

Esas correcciones romperán el patrón de su tartamudeo y le ayudarán a ganar confianza en su habilidad de controlar su habla.

CORRECCIÓN DURANTE EL BLOQUEO (SALIRSE)

Con la corrección de post-bloqueo, aprendimos a cancelar nuestro tartamudeo después de que había ocurrido.

Ahora, veremos qué hacer cuando estamos en medio de un bloqueo.

Esto lo usaremos en aquellos casos donde necesitamos salirnos gradualmente de un bloqueo con el cual estamos luchando.

¿Qué es lo que generalmente hacemos cuando estamos pegados en un bloqueo?

Tratamos de salirnos de él haciendo un gran esfuerzo... Lo cual es un error.

No debemos esforzarnos para salir del bloqueo que tenemos. Al contrario, debemos dejar que el bloqueo siga su curso, de manera deliberada.

Debemos continuar tartamudeando, pero disminuyendo la velocidad y dejando que el bloqueo siga su curso, deliberadamente haciendo una prolongación suave de lo que estamos haciendo...

- Usted debe aprender a salirse voluntariamente de sus viejos bloqueos, para ponerlos bajo control voluntario antes de decir la palabra (Van Riper).
- Es posible librarse voluntariamente del bloqueo o de repetir antes de completar la pronunciación de una palabra (Czuchna).
- Usted puede cambiar la manera cómo tartamudea deliberadamente "colgándose de" o prolongando el problemático sonido sin luchar o ejercer una fuerza innecesaria (Luper).

Al hacer esto, estamos estabilizando el sonido.

Usted se dará cuenta de que puede controlar la duración de su bloqueo cambiando la velocidad y luego aprendiendo a suavizar su tartamudeo. Siempre, sostenga el tartamudeo el tiempo suficiente para sentir control.

Encuentre lo que está haciendo mal y qué es lo que necesita hacer para cambiar eso que está haciendo mal.

Tomado de: Fraser, Malcom (1996). **Autoterapia para el Tartamudo.**
Tennessee (USA): Stuttering Foundation of America.

De su estudio previo, usted deberá darse cuenta de lo que puede hacer para contrarrestar su comportamiento de habla incorrecta.

Una vez que ha resuelto esto, entonces voluntariamente libérese discontinuando la prolongación o repeticiones y en movimientos lentos ponga en funcionamiento las medidas que usted decidió que podrán invertir o corregir la acción anormal de su músculo del habla.

Si por cualquier razón usted no es capaz de vencer su tartamudeo y salirse del bloqueo tal como se describió arriba, entonces sería mejor para usted hacer una corrección de post-bloqueo para poder seguir sintiendo que tiene el control. De cualquier modo, usted debería poder corregir lo que hizo mal debido a lo que usted ha aprendido de su análisis y estudio de la manera cómo tartamudea.

A medida que los tartamudos se dan cuenta de que pueden controlar la duración del bloqueo de tartamudeo, desaparece el temor a no poder Completar el mensaje (Williams).

Al salirse de los bloqueos el tartamudo no deja que el bloqueo original siga su curso tal como lo hace en una cancelación. Al contrario, hace un intento deliberado por modificarlo antes de que ocurra la soltada o descarga y antes de que se haya hablado la palabra (Van Riper)

CORRECCIÓN PRE-BLOQUEO

Probablemente usted ya conscientemente ha practicado y empleado con regularidad las correcciones de post-bloqueo y durante el bloqueo. Al hacer ésto, usted aprendió nuevas maneras de responder y de cómo moverse a través de un bloqueo de una manera predeterminada.

Ahora debería ser capaz de corregir su tartamudeo después de que ocurre.

Sin embargo, usted podrá haber sentido que las correcciones de post-bloqueo eran parecidas a cuando uno cierra la puerta del establo después que el caballo ha sido robado, puesto que el proceso no detuvo el tartamudeo cuando empezó.

Por supuesto, que usted tiene razón, pero es esencial que usted haya tenido este entrenamiento porque abre el camino hacia este siguiente paso.

Evidentemente, ahora usted necesita aprender a hacer preparaciones para prevenir su tartamudeo antes de que ocurra. Este proceso de controlar sus bloqueos antes de que ocurran se llama "corrección pre-bloqueo".

La mayor parte del tiempo usted anticipa cuándo podrá tener dificultad antes de que ocurra. De hecho, algunos autores definen el tartamudeo como una "reacción anticipatoria de lucha", que en efecto dice que usted anticipa una dificultad y reacciona luchando para evitarla. Ocasionalmente no hay ninguna anticipación y los bloqueos lo sorprenden a usted. Esto será discutido más tarde.

Usted debe aprender la manera de cómo prepararse para sus intentos de decir las palabras temidas para que éstas puedan ser dichas sin interferencia o anomalía (Van Riper).

Puesto que usted usualmente anticipa la dificultad antes de que ocurra, esto le dará la oportunidad de responder a la amenaza de bloqueo preparándose para ella antes de tiempo.

Por lo tanto, en este paso se sugiere que usted aprenda a cómo hacerle frente a su tartamudeo adelantándose a un bloqueo y afrontándolo de una manera nueva y mejor mediante el empleo de una corrección de pre-bloqueo.

Ésta es semejante a la corrección de post-bloqueo, excepto por el hecho de que su planeamiento se hace antes (pre) en lugar de después (post) de que surja la necesidad.

En la corrección de pre-bloqueo, cuando usted anticipa tartamudear en una palabra o sonido, debe parar antes de decir la palabra para poder planear cómo lo atacará.

Usted no debe decir la palabra hasta que haya pensado cómo tartamudea corrientemente en ese sonido y piensa en qué se necesitará hacer para corregir o modificar los errores que usted comúnmente comete.

Aunque este tipo de acción es semejante al proceso de post-bloqueo, por favor estudie cuidadosamente las siguientes instrucciones para que sepa exactamente cómo debe hacerse. Es una parte clave de su programa de terapia.

Para evitar cualquier malentendido, esbozamos en detalle cómo deben ser puestas en acción estas correcciones de pre-bloqueo. Requerirá concentración de su parte. Los números en paréntesis se refieren a los pasos en el procedimiento.

Secuencia de la Acción para la corrección Pre-Bloqueo

Este es el procedimiento exacto que usted debe seguir al usar una corrección de pre-bloqueo cuando se acerca a un sonido o palabra temida.

Al momento que usted llega a la palabra y antes de empezar a decirla, (1) pare, deténgase completamente. Esta pausa antes de empezar a decir la palabra le da a usted tiempo de calmarse, planear y ensayar cómo dirá esa palabra.

Esta pausa no será larga y su voluntad de detenerse lo convencerá tanto a usted como a su oyente de que usted se ha propuesto a controlar la situación. Aún, si toma más tiempo, la pausa será menos embarazosa que su tartamudeo, particularmente si usted se enreda en él ciegamente.

Una vez que se haya detenido, (2) trate de relajar el área tensa de su mecanismo del habla incluyendo su garganta. Trate de sentir que su lengua descansa flojamente en la parte baja de su boca, con su quijada ligeramente abierta, como si usted fuera a babear, con sus labios flojos. Vea si puede sentir la flojedad en esa área.

Conforme se relaja, piense y (3) recuerde lo que usted corrientemente hace anormalmente cuando se bloquea en ese sonido. ¿Cuáles errores comete corrientemente cuando tartamudea en él? Debería recordar estos errores de los análisis y estudio que hace de la actividad de su músculo del habla y de su experiencia en hacer las correcciones de post-bloqueo.

Luego de este repaso de los errores que usted usualmente comete (4) resuelva qué correcciones aprendió a poner en funcionamiento para cambiar lo que usted corrientemente hacía mal cuando tartamudeaba en ese sonido. Esto lo ayudará a eliminar o modificar las anormalidades que hace cuando se bloquea en él.

Luego (5) imagínese, o mejor aún imíte, cómo se sentiría su boca al poner en práctica estas correcciones, diciendo toda la palabra de una manera deliberadamente prolongada, de movimiento lento, desviándose lentamente de un sonido al otro.

Esto quiere decir que usted debe ensayar mentalmente cómo efectuará estos cambios para eliminar los errores que corrientemente comete en ese sonido.

Conforme su tartamudeo regresa a lo normal - y no antes - (6) diga la palabra, haciendo las correcciones tal como las ensayó. Pero (7) articule el sonido y la palabra de una manera resonante, deslizando, prolongada, exagerando las correcciones, poniéndole más atención a cómo siente usted la palabra en lugar de como suena.

Frecuentemente, se encuentran problemas al hacer la transición de un sonido consonante a un sonido vocal que le sigue. La manera lenta y prolongada de mantener fluyendo los sonidos conforme usted pronuncia la palabra temida está diseñada para que la transición se haga suave y parejamente. También le permite a usted suficiente tiempo para palpar o sentir como hace las correcciones conforme se desliza a través del sonido y la palabra. Conforme se mueve lentamente a través de la palabra, concéntrese en sentir el cambio y en corregir lo que está malo.

Si usted se avergüenza de la pausa o de la manera lenta y penosa de enunciar la palabra temida, no importa, ¡hágalo de todos modos! Encontrará que la pausa se volverá más corta y corta a medida que usted se hace más eficiente en afrontar así su esperado bloqueo.

ADVERTENCIA

Bajo ninguna circunstancia debería usted usar la pausa como una postergación, aunque podría ser una tentación hacerlo. La pausa debe ser usada para preparar y ensayar su plan de acción.

Esta corrección de bloqueo es una parte importante de su programa de terapia. Si usted se puede mover suavemente a través de un bloqueo anticipado, está usted bien encaminado hacia poder hablar libre y fluídamente.

Practique las correcciones de pre-bloqueo en palabras temidas y en las no temidas - o en la primera palabra de cada oración, pero no las use como un truco para poder empezar o hacer el arranque. Algunos tartamudos se han pre-bloqueado en cada palabra mientras aprendían la técnica pero eso no debería ser necesario. El efecto de un buen pre-bloqueo persiste.

Seleccione palabras en las cuales usted podrá bloquearse, resuelva cómo tartamudea usted corrientemente en ellas, luego determine cuáles cambios necesita hacer y aplicar cuando llega a la palabra.

Cuando sospeche que se avecina una dificultad, póngala en acción sus controles y pre-bloqueése. Continúe esta práctica hasta que sienta automáticamente cuáles correcciones son necesarias para cada tipo de bloqueo. Esto le hará sentirse bien al saber que su tartamudeo está bajo control.

- Aprenda a darse cuenta de cómo siente usted la acción del músculo a medida que se mueve a través de una palabra (Neely).
- Cualquier acción que enfatice o mejore las transiciones suaves y parejas de sonido a sonido, sílaba a sílaba, o palabra a palabra, será provechosa para conseguir un lenguaje fluido (Agnello).
- La sociedad generalmente premia a la persona que evidentemente confronta y trata de habérselas con su tartamudez (Stromsta).

Cuando usted se acostumbre a usar las correcciones de pre-bloqueo, cuando esto se haga una costumbre en usted, entonces puede empezar gradualmente a eliminar la pausa.

Cuando anticipe un problema en un sonido que está varias palabras adelante, puede emplear el tiempo durante el cual está diciendo las palabras interpuestas para preparar lo que usted necesita hacer cuando llegue a la palabra temida. En ese momento, ponga su habla en marcha lenta (vaya más despacio) pues le dará tiempo para planear cómo debe hacer usted las correcciones necesarias. Luego muévase lenta y suavemente a través de la palabra a medida que va adelantando el camino.

Esta es su meta, y podrá alcanzarla con bastante rapidez, pero hasta que tenga usted confianza en su habilidad de hacerlo apropiadamente será mejor que primero pare y haga pausas para dar tiempo de hacer los preparativos adecuados para poder enfrentarse exitosamente con cualquier dificultad esperada.

A medida que usted mejora las correcciones de pre-bloqueo, estará aumentando la confianza en su habilidad para controlar su habla por lo que podrá moverse a través de cualquier bloqueo de una manera predeterminada. Usted determina de antemano los movimientos que tiene que hacer y cómo tiene que hacerlos para formar los sonidos y decir las palabras suavemente.

PASO NUEVE

CUANDO TARTAMUDEE, SIGA SIEMPRE ADELANTE.

Si tartamudea, planea hacerlo hacia adelante para no sostener o repetir cualquier sonido.

Algunos tartamudos tienen el hábito de repetir sonidos, difíciles para ellos, al tratar de seguir a través de una palabra (b -b- b - bueno etc.)

Cuando usted inicia y vocea un sonido o una palabra, no vale la pena sostenerlo o repetirlo otra vez. El continuar el flujo de su voz funcionará contra cualquier tendencia a sostener un bloqueo, prolongar o repetir sonidos o palabras en los cuales se anticipa dificultad.

La idea es hacer que su voz siga moviéndose hacia adelante de una palabra o sonido hasta el siguiente.

Cuando usted anticipe dificultad en una palabra, planea usar un comienzo suave, prolongado en el primer sonido y en su transición al siguiente sonido pero mantenga caminando hacia adelante la marcha de la voz.

En otras palabras, trate de decir lo que tiene que decir sin repetir o retroceder.

El retroceder para lograr un arranque o nuevo comienzo puede permitirle pasar un bloqueo pero nunca le conducirá a un lugar que valga la pena.

Por lo tanto, haga lo todo lo posible por nunca repetir o sostener sonidos, palabras, o cualquier cosa a menos que esté repitiendo adrede para enfatizar una palabra o pensamiento.

¿Por qué continuar haciendo un sonido cuando este ya se ha producido? (Van Riper)

El tartamudo necesita seguir adelante con su tartamudez. Necesita seguir adelante... sin hacer caso a una dificultad que anticipa.(Sheehan)

Siga moviéndose hacia adelante, despacio, pero positivamente.(J.D. Williams)

PASO DIEZ

AL HABLAR, UTILICE UNA VOZ FIRME, CON INFLEXIONES Y MELODÍA

Al hablar, no suene afectado o artificial.

Evite hablar sin modular su voz y varíe la velocidad y sonoridad con que habla.

Hable en una forma melodiosa sin sonar artificial.

Use una expresión natural con variaciones en tono y velocidad, esto hará que su habla sea más relajada y agradable.

PASO ONCE

PÓNGALE ATENCIÓN A SU FLUIDEZ

Sienta sus movimientos y posturas. No solo perciba su tartamudez. Óigase a sí mismo cuando es fluido.

Usted necesita reconocer y recordar sus experiencias de habla exitosas y agradables.

Repita mentalmente las situaciones de habla exitosas y sienta su fluidez para aumentar su confianza en sí mismo.

Recuerde que usted tiene la habilidad para hablar con fluidez.

Invierta tiempo hablando o leyendo para sí mismo cuando esté relajado y sólo. Mírese al espejo cuando lo haga

Mientras lo hace, tome conciencia del hecho de que es posible para usted hablar fácilmente, sin esfuerzo, de una manera normal, sin dificultad.

PASO 12

TRATE DE HABLAR LO MÁS QUE PUEDA

Mientras trabaja en este programa trate de hablar lo más que pueda ya que necesitará cualquier oportunidad para trabajar en los procedimientos recomendados. Esto no quiere decir que debe ser un estorbo, sino hablar más.

Usted probablemente, ya ha estado callado durante suficiente tiempo. Hable cuando quiera hacerlo. Si no existen oportunidades para hablar, intente crearlas. Deje que otros oigan sus ideas. Si no puede encontrar un oyente, siempre está el teléfono. Llame a una tienda y haga alguna pregunta.

Estas son las reglas básicas que, de ahora en adelante deberían gobernar su comportamiento del habla. Ellas delinear brevemente las prácticas que deberían permitirle manejar su tartamudez.

