

PAUTAS DE CONDUCTA PARA EL DISFÉMICO

- Hablar con calma sin precipitación.
- Poner en práctica la autoobservación del habla cuando es fluida para aprender los mecanismos de la fluidez espontánea.
- No evitar el tartamudeo sistemáticamente. No regir las situaciones verbales. Hablar siempre que sea necesario. Afrontar el riesgo de tartamudear, aprendiendo a perder sensibilización al problema.
- No desviar la mirada del interlocutor.
- Ir eliminando movimientos parásitos, que resultan improductivos y que no son necesarios para tener un lenguaje fluido.
- Utilizar en cambio, una gesticulación armónica que acompañe al habla facilitando la fluidez.
- Observar y definir lo que sucede al tartamudear. No quedarse en la impresión emocional desagradable, más o menos vaga, sino tratar de explicitar y diferenciar sus componentes emocionales, motor y verbal para conocer mejor el trastorno y poderlo tratar en sus diferentes niveles.
- Ir eliminando el uso de sinónimos. Decir las palabras que se querían decir y no regirlas aunque parezcan difíciles.
- Hablar con más entonación y menos esfuerzo.
- Hablar lo más posible. No economizar la expresión verbal.