

REHABAUDITIVA

Cuaderno de ejercicios de rehabilitación auditiva

Para practicar en casa con implante coclear o audífonos — con la ayuda de tu familia

Imprimible · 4 semanas de registro · En español

Alberto Fernández · usuario bilateral de implante coclear
rehabauditiva.com

Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno reúne los ejercicios clásicos de rehabilitación auditiva en versión imprimible, para hacer con lápiz y papel. La mayoría se practican en pareja: pide a un familiar o amigo que sea tu «entrenador de escucha». Su papel es leer en voz alta y anotar; el tuyo, escuchar sin mirar.

Las cinco reglas de oro

1. **Sesiones cortas:** 10–15 minutos al día valen más que una hora el domingo.
2. **Solo con el oído:** cuando el ejercicio lo pida, no mires la boca de quien habla (poneos espalda con espalda o tapa la boca con una hoja).
3. **De fácil a difícil:** empieza cada ejercicio en su nivel 1. Subir de nivel demasiado pronto solo trae frustración.
4. **Apúntalo todo:** lo que no se anota no se ve mejorar. Usa las hojas de registro.
5. **Celebra los avances:** la adaptación se mide en semanas y meses, no en días.

Qué necesitas

- Un lugar tranquilo (al principio, sin ruido de fondo).
- Un familiar o amigo con 10 minutos al día.
- Lápiz para las tablas de registro.
- Para el ejercicio de ruido: una radio, televisión o móvil.

Aviso importante: este cuaderno es material educativo y complementa, pero no sustituye, la valoración y el seguimiento de un profesional de la audición (audiólogo, otorrino o logopeda). Si estás en rehabilitación, enséñaselo a tu logopeda para que adapte los ejercicios a tu caso.

Ejercicio 1 · El test de los seis sonidos de Ling

Seis sonidos que cubren todas las frecuencias del habla: si los detectas e identificas bien, tu dispositivo te está dando acceso al habla completa. Es el «chequeo diario» perfecto: dos minutos cada mañana.

Cómo se hace

1. Tu entrenador se coloca a un metro, sin que le veas la boca.
2. Dice los seis sonidos en orden distinto cada día: **mmm · aaa · uuu · iii · sss · shhh**.
3. Tú repites lo que oyes. Marcad: ✓ si lo identificas, D si solo lo detectas (oyes algo pero no sabes cuál es), ✗ si no lo oyes.
4. Cuando salga perfecto varios días seguidos, aumentad la distancia (2 m, 3 m...).

Pista: la «s» y la «sh» son las más agudas y suelen ser las últimas en aparecer. Si un sonido desaparece de un día para otro, coméntaselo a tu audiólogo: puede indicar un cambio en el dispositivo o en el mapa.

Registro semanal (distancia: ____ m)

Sonido	L	M	X	J	V	S	D
mmm							
aaa							
uuu							
iii							
sss							
shhh							

✓ = identifico · D = solo detecto · ✗ = no lo oigo. Imprime esta página una vez por semana.

Ejercicio 2 · Pares mínimos

Dos palabras que solo se diferencian en un sonido («casa» / «tasa»). Son el gimnasio de las consonantes: entrenan justo la parte del habla que primero se pierde y la razón más habitual del «oigo pero no entiendo».

Cómo se hace

1. Tu entrenador elige un par y te dice qué dos palabras son (puedes leerlas).
2. Sin que le veas la boca, dice **una** de las dos.
3. Tú señalas o repites la que has oído. Marcad ✓ o ✗.
4. Tres intentos por par, cambiando de palabra sin orden fijo.

Nivel 1 · Contrastes claros

Par	1	2	3	Par	1	2	3
casa / tasa				gato / pato			
mesa / pesa				luna / cuna			
sopa / copa				boca / foca			
toro / loro				pana / rana			

Nivel 2 · Contrastes finos

Par	1	2	3	Par	1	2	3
pero / perro				caro / carro			
tos / dos				pino / vino			
pala / bala				corro / gorro			
mesa / misa				peso / piso			

Cuando el nivel 2 salga fácil: repetid los mismos pares con la radio de fondo a volumen bajo, o a más distancia. Mismo material, nueva dificultad.

Ejercicio 3 · Frases con ruido de fondo

Las conversaciones reales rara vez ocurren en silencio. Este ejercicio entrena la situación más difícil —y la más citada por personas con pérdida auditiva—: entender frases con ruido detrás.

Cómo se hace

1. Enciende una radio o televisión de fondo, a volumen **bajo** (nivel 1).
2. Tu entrenador, a un metro y sin que le veas la boca, lee una frase de la lista.
3. Tú la repites completa. Vale pedir que la repita una vez.
4. Marcad ✓ (entera a la primera), R (con repetición) o ✗.
5. Cuando el nivel salga bien, subid el volumen del ruido: nivel 2 (medio) y nivel 3 (alto).

Frases cotidianas

Frase	N1	N2	N3
Mañana vamos al mercado a comprar fruta.			
La cena de hoy es sopa y tortilla.			
¿A qué hora llega el autobús de la tarde?			
El médico me ha cambiado la cita al jueves.			
Deja las llaves encima de la mesa, por favor.			
Este fin de semana vienen los nietos a comer.			
Hace frío: coge la chaqueta azul del armario.			
El teléfono está sonando en la cocina.			
Apunta pan, leche y huevos en la lista.			
La película empieza a las ocho y media.			

Vuestro entrenador también puede inventar frases del día a día: cuanto más reales, mejor. Lo importante es mantener el mismo sistema de niveles.

Ejercicio 4 · Sonidos de tu casa

Reconocer los sonidos del entorno da seguridad y entrena el oído sin necesidad de otra persona. Durante la semana, marca cada sonido cuando lo detectes y, más adelante, cuando lo reconozcas sin mirar de dónde viene.

Sonido	Lo detecto	Lo reconozco sin mirar	Sonido	Lo detecto	Lo reconozco sin mirar
El timbre o el telefonillo			El microondas al terminar		
El grifo abierto			La lavadora centrifugando		
Pasos acercándose			Una puerta que se cierra		
El teléfono sonando			Las llaves en la cerradura		
Pájaros por la mañana			La lluvia en la ventana		
Un coche que pasa			Tu nombre desde otra habitación		

Ejercicio extra · Dictado casero

Tu entrenador dicta cinco palabras de un mismo tema (por ejemplo: días de la semana, frutas, nombres de la familia) sin que le veas la boca, y tú las escribes. Después corregís juntos. Anuncia siempre el tema antes de empezar: el contexto es parte del entrenamiento, igual que en una conversación real.

Progresión: palabras del mismo tema → palabras sueltas sin tema → frases cortas dictadas enteras.

Tu registro de 4 semanas

Marca cada día los ejercicios que hagas y puntúa la sesión del 1 (muy difícil) al 5 (muy fácil). Al final de cada semana, escribe una línea: ¿qué te costó más? ¿qué salió mejor que la semana pasada?

Semana	L	M	X	J	V	S	D	¿Cómo fue la semana?
1								
2								
3								
4								

Consejos para tu entrenador de escucha

- Habla a tu ritmo normal, vocalizando sin exagerar. **No grites:** el habla gritada se distorsiona y se entiende peor.
- Primero de frente y con la boca visible; solo tapa la boca cuando el ejercicio lo pida.
- Si falla, repite una vez igual. Si vuelve a fallar, di la respuesta, dejadla vista y volved a ese elemento otro día.
- Termina siempre con algo que salga bien. La última sensación de la sesión es la que se recuerda.
- Tu paciencia vale más que cualquier técnica. Los estudios y los testimonios coinciden: el apoyo del entorno es el mejor predictor de constancia.

Cuando el papel se te quede corto

Todos los ejercicios de este cuaderno tienen versión interactiva y gratuita en el ecosistema de RehabAuditiva, con audio real, ruido simulado de cafetería o calle, y seguimiento automático de tu progreso:

entrena.rehabauditiva.com

Cursos progresivos de entrenamiento auditivo tipo Duolingo: lecciones cortas, pares mínimos con audio y seguimiento de rachas.

palabras.rehabauditiva.com

Discriminación de palabras, frases y dictados — con ruido simulado de cafetería, calle, oficina y metro para el ejercicio 3.

musica.rehabauditiva.com

Percepción musical: notas, ritmos e instrumentos.

sonidos.rehabauditiva.com

Biblioteca de sonidos cotidianos para el ejercicio 4, sin evaluación y a tu ritmo.

rehabauditiva.com/blog

Artículos sobre implante coclear, audífonos y rehabilitación, escritos desde la experiencia.

Quién escribe esto

Soy Alberto Fernández, usuario bilateral de implante coclear. Pasé por el «oigo pero no entiendo», por los sonidos metálicos del principio y por entrenar cada día en casa. RehabAuditiva es el material que me habría gustado tener entonces: gratuito, en español y hecho por alguien que lo vive.

© RehabAuditiva · Material educativo de uso personal. Este cuaderno complementa, pero no sustituye, la valoración de un profesional de la audición. Puedes imprimirlo y compartirlo libremente sin modificarlo.