Cochlear Family
Guía de Cuidados

GUÍA PARA FOMENTAR LA CONEXIÓN

Como prosperar y mantenerse conectado durante el distanciamiento social.

Consejos prácticos para mejorar su bienestar.

Desafortunadamente, no hay una manera fácil de predecir cuánto tiempo se aplicarán las medidas de distanciamiento social. Sin embargo, hay pasos sencillos que puede seguir para asegurarse de volver al ritmo de las cosas una vez que ya no se recomiende el distanciamiento social.

Cree un ambiente de vida saludable

- **Optimice la acústica en el hogar:** compruebe la acústica en su hogar y, si es posible, introduzca algunos muebles suaves en el espacio. Recuerde, las superficies duras pueden crear reverberación y distorsionar la calidad del sonido.
  - Por ejemplo, si su casa tiene pisos de baldosas o de madera, puede encontrar una alfombra que ayudará a reducir parte de la reverberación. O, si tiene ventanas grandes en la habitación, agregar cortinas puede ayudar a mejorar su entorno de escucha.
- **Despeje su espacio:** pasar la mayor parte de su tiempo en el interior puede hacer que sea muy consciente de las paredes que lo rodean. Mantener un espacio organizado puede ayudar a despejar la mente, especialmente si también está trabajando desde casa.

Cuídese y establezca una rutina diaria

- **Desarrolle una rutina:** Tener una rutina puede ayudar a traer propósito y enfoque a su día. Por ejemplo, continúe haciendo las cosas que normalmente haría, como hacer la cama por la mañana y comenzar el día con una taza de café.
- **Mantenga un estilo de vida saludable:** si es posible, incorpore ejercicio regular o rutinas de estiramiento en su día e intente seguir un plan de alimentación saludable. Explore la multitud de aplicaciones en línea que ofrecen rutinas de trabajo físico y ejercicios.

Formas prácticas de mantenerse conectado.

El distanciamiento social no significa desconexión social. Cochlear Family ha reunido algunos consejos y trucos para ayudarlo a simplificar y mantener su conexión con familiares y amigos.

Educar a familiares y amigos sobre estrategias de conversación.

- Recuerde a sus familiares y amigos las estrategias de comunicación telefónica que le facilitarán la escucha. Por ejemplo, solicite que hablen despacio y con claridad. Si están atendiendo la llamada en un entorno con mucho ruido de fondo, pregunte si pueden reducir el ruido de fondo en su entorno, moverse a una habitación más silenciosa o reprogramar la llamada a un momento en que puedan estar en un entorno más silencioso.

Transmita llamadas telefónicas o de video directamente a su procesador de sonido

- Para mantener una conexión regular, reserve tiempo todos los días para hablar con un amigo o familiar. Para que escuchar durante las conversaciones sea más fácil y claro, aproveche al máximo las capacidades de transmisión directa de su procesador de sonido.
    - Transmita llamadas telefónicas y videollamadas directamente a su procesador de sonido Cochlear™ Nucleus® 7 o al procesador de sonido Baha®5 desde dispositivos iPhone o Android compatibles* utilizando la aplicación inteligente o el clip para teléfono inalámbrico Cochlear.

Ajuste la programación y encienda ForwardFocus

- Si no tiene accesorios inalámbricos, puede mejorar su experiencia auditiva durante las videollamadas haciendo ajustes simples a la configuración del programa en su procesador de sonido.
    - Use la aplicación Nucleus Smart para habilitar ForwardFocus en su procesador de sonido Nucleus 7. Esto ayudará a reducir el ruido ambiental detrás de usted, para que pueda enfocarse mejor en la videollamada que tiene adelante.

Use plataformas de video y mensajería instantánea

- Video: si es posible, haga arreglos para realizar videollamadas utilizando plataformas como Skype, FaceTime o WhatsApp. No solo promueve un nivel más profundo de conexión con amigos y familiares, sino que también facilita la comunicación durante las llamadas. Las videollamadas le permitirán utilizar señales visuales como los labios, los movimientos faciales, los gestos y el lenguaje corporal del hablante. Además, si tiene varias personas en una llamada, le será más fácil identificar quién está hablando en un momento dado.
    - **TIP:** Incluso cuando use el video, aliente a los compañeros de comunicación a hablar de frente, hablar más fuerte o hablar más lentamente.
- Aplicaciones de mensajería: Recomendamos explorar el uso de aplicaciones de mensajería instantánea como iMessenger o WhatsApp. En estas plataformas, puede organizar chats grupales para amigos y familiares y compartir fácilmente mensajes grupales, videos e imágenes.

Conecte su procesador de sonido a su computadora o tableta

- La transmisión directa no se limita a su teléfono móvil. También puede usar sus accesorios Cochlear True Wireless™ para transmitir directamente audio y medios desde su computadora o tableta a su procesador de sonido.
    - **Mini Micrófono 2+:** Asegúrese de que su procesador de sonido Nucleus 7, Nucleus 6 , Kanso o el procesador de sonido Baha 5 estén emparejados* correctamente. Luego inserte el cable accesorio de 2.5 mm que viene con su Mini Mic 2+ en la toma de auriculares de su computadora o tableta y conecte el otro extremo al Mini Mic 2+.
    - **Clip para teléfono:** Asegúrese de que su procesador de sonido Nucleus 7 o el procesador de sonido Baha 5 estén emparejados * correctamente y que la funcionalidad Bluetooth® en su computadora esté habilitada. En su computadora o tableta, busque dispositivos Bluetooth que estén disponibles y seleccione "Teléfono con audífonos" de la lista de dispositivos Bluetooth.

* Consulte su guía del usuario para obtener instrucciones de emparejamiento.

Sea innovador en la forma de mantenerse conectado.

Hay muchas maneras en que puede seguir conectado con familiares y amigos. Si bien es posible que tenga que quedarse en casa, su imaginación es libre de volar. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

Tener cenas familiares virtuales

- Si tiene cenas regulares con su familia, intente organizar una videollamada y celebre una cena virtual con ellos.

Establecer desafíos familiares / amigos

- Por ejemplo, intente una competencia de estilo "cook-off". Seleccione cinco (5) ingredientes que todos deben usar en su plato y establezca una forma de votar por el plato más atractivo.

Tener una fiesta de Netflix

- Manténgase conectado con familiares y amigos mientras ve televisión. Con **Netflix Party** puede ver películas y programas de televisión con sus amigos y familiares en línea sincronizando la reproducción de video y agregando chat grupal a los programas que están viendo. Por lo tanto, ni siquiera necesita estar en la misma habitación, hogar o ciudad para mantenerse conectado con sus seres queridos.

Para más información contacte a Cochlear o el representante local autorizado.

Hear now. And always

Como líder mundial en soluciones de audición implantables, Cochlear se dedica a ayudar a las personas con pérdida auditiva de moderada a profunda a vivir una vida llena de audición. Hemos proporcionado más de 600,000 dispositivos implantables, ayudando a personas de todas las edades a escuchar y conectarse con las oportunidades de la vida. Nuestro objetivo es brindar a las personas la mejor experiencia auditiva para toda la vida y acceso a tecnologías innovadoras para el futuro. Tenemos las mejores redes clínicas, de investigación y de apoyo de la industria. Es por eso que más personas eligen Cochlear que cualquier otra compañía de implantes auditivos.

Busque el consejo de su profesional de la salud sobre los tratamientos para la pérdida de audición. Los resultados pueden variar, y su profesional de la salud le aconsejará sobre los factores que podrían afectar su resultado. Lea siempre las instrucciones de uso y consulte la guía del usuario correspondiente para obtener más información. No todos los productos están disponibles en todos los países. Póngase en contacto con su representante local de Cochlear para obtener información sobre el producto. Consulte a su profesional de la salud para determinar si es candidato para la tecnología Cochlear

Cochlear, escucha ahora. Y siempre, el logotipo elíptico, True Wireless, Nucleus, Kanso y Baha son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Cochlear Limited o Cochlear Bone Anchored Solutions AB (a menos que se indique lo contrario).
© Cochlear Limited 2020. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas comerciales registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y Cochlear Limited utiliza dichas marcas bajo licencia. La aplicación inteligente Cochlear Nucleus está disponible en App Store y Google Play. Para información de compatibilidad visit www.cochlear.com/compatibility.

www.cochlear.com/la/home

Síganos en:

Cochlear Ltd (ABN 96 002 618 073) 1 University Avenue, Macquarie University, NSW 2109, Australia Tel: +61 2 9428 6555
Cochlear Latinoamérica International Business Park, Edificio 3835, Oficina 403, Panamá Pacifico, Panamá Tel: +507 830 6220
Cochlear Colombia Avenida Carrera 9 #115-06 Of. 1201 Edificio Tierra Firme, Bogota D.C., Colombia Tel: (+57) 315 339 7169, (+57) 315 332 5483
Cochlear México Tamaulipas #150, Piso 9, Torre A Colonia Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06170, CDMX Tel: +52 5552414500

* Cochlear revisa y analiza de manera continua los nuevos dispositivos y sistemas operativos a medida que estos están disponibles. Para obtener la información más reciente sobre compatibilidad, consulte www.cochlear.com/compatibility

© Cochlear Limited 2020. Todos los derechos reservados. D1761651 CF Fost Connect_during_Social_Dist_Guide ES-LA CLASA

Cochlear®