

RESPIRACIÓN, SOPLO Y PRAXIAS

El control de la respiración, el soplo y los movimientos bucofaciales suponen un requisito indispensable para conseguir una articulación correcta.

De forma natural e inconsciente, los niños adquieren el lenguaje sin pararse a pensar cómo y cuándo respiran. Pero a veces, algunos fonemas se resisten y es necesario realizar ejercicios previos para mejorar la movilidad bucofacial y controlar bien la inspiración y la salida del aire.

Un ejemplo claro sobre la importancia del control de la respiración lo tenemos en la disfemia (tartamudez), pues del control de la respiración (y del ritmo del habla) depende, en gran medida, su evolución.

Y tú, ¿te has parado a pensar cómo respiras?

RESPIRACIÓN

Es importante conocer y practicar cada una de las partes del ciclo respiratorio (inspiración-pausa-espирación), pudiendo realizar actividades combinando la forma de respirar (nasal-bucal) y la forma de respirar (tumbados, de pie, sentados) haciendo cambios en la duración de cada uno de los momentos.

SOPLO

En el soplo podremos combinar actividades de soplo bucal/nasal, combinando tres aspectos fundamentales:

- Intensidad: flojo-fuerte
- Duración: largo-corto
- Direccionalidad: derecha, izquierda, arriba, abajo, apuntar hacia otro objeto, etc.

PRAXIAS. MOVILIDAD BUCOFACIAL

¡Ve perdiendo la vergüenza, porque toca "hacer el tonto" delante del espejo!

Toca hacer muecas y mover labios, lengua, mejillas, mandíbula, etc.

¡Ve practicando, porque cuando llegue la hora de hacer la erre, tendrás que fijarte bien dónde va tu lengua y cómo sale el aire!

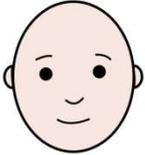
¡COMODÍN! DISCRIMINACIÓN AUDITIVA Y FONÉTICA

Ya te estabas preguntando dónde estaban esas actividades de adivinar ruidos y sonidos. ¡Nos lo dejábamos para el final!

¿De qué serviría controlar la respiración, el soplo y los movimientos bucofaciales si no sabemos cómo suena un fonema concreto?

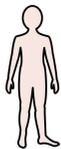
Realizar ejercicios de encontrar un sonido oculto, asociarlo con una imagen, discriminar un fonema concreto, etc., ¡son actividades importantísimas también!

EJERCICIOS DE MOVILIDAD BUCOFACIAL, RESPIRACIÓN Y SOPLO
(Practicar 5 minutos al día delante de un espejo, con un adulto al que pueda imitar.)

<p>EJERCICIOS FACIALES</p> 	<p>EJERCICIOS LINGUALES</p> 	<p>EJERCICIOS LABIALES</p> 	<p>EJERCICIOS DE MEJILLAS Y MANDÍBULA</p> 
<p>1. ¿Quién de los dos es el más feo? Hacer todo tipo de movimientos faciales: cerrar los ojos, apretar la boca, sacar la lengua, arrugar la nariz, etc.</p> <p>2. Jugar a ser monstruos: enseñar los dientes hacia delante o hacia atrás.</p> <p>3. Hacer caretas de cartón con diferentes expresiones faciales e imitarlas.</p> <p>4. ¿Cómo estamos? Poner cara de contentos, tristes, enfadados, sorprendidos, asustados, etc.</p>	<p>1. Sacar y meter la lengua, manteniendo la boca abierta.</p> <p>2. Sacar y meter la lengua rápidamente, como los lagartos.</p> <p>3. Sacar la lengua en forma de punta hacia abajo.</p> <p>4- Sacar la lengua en punta sin tocar los labios.</p> <p>5- Cerrar la boca y controlar la lengua dentro de ella (moverla hacia los lados).</p> <p>6- Mover la lengua de izquierda a derecha tocando las comisuras.</p> <p>7- Mover la lengua arriba y abajo manteniendo la boca abierta.</p> <p>8- Pasear la lengua alrededor de los labios en movimiento rotatorio.</p> <p>9. Con la punta de la lengua, hacer cosquillas en el paladar.</p> <p>10. Hacer pedos con la lengua</p> <p>11. Intentar tocar la nariz con la lengua</p> <p>12. Hacer vibrar la lengua contra el paladar</p> <p>13. Limpiarse los dientes superiores e inferiores con la lengua.</p> <p>14. Hacer el sonido /sssss/ y /zzzzzz/.</p>	<p>1. Con los labios juntos, colocarlos en posición de beso, y luego de sonrisa. Repetirlo varias veces.</p> <p>2. Sonreír sin enseñar los dientes</p> <p>3. Dar besos</p> <p>4. Hacer morritos y moverlos hacia la derecha y la izquierda.</p> <p>5. Chupar el labio inferior con el superior y viceversa.</p> <p>6. Esconder uno de los labios con el otro y viceversa.</p> <p>7. Silbar</p> <p>8. Hacer la posición de las vocales, sin sonido /a/, /o/, /u/.</p> <p>9. Hacer el ruido de una moto con los labios</p> <p>10. Poner cara de pez</p> <p>12. Hacer pedos con los labios</p> <p>13. Dar besos sonoros y silenciosos</p> <p>15. Coger un lápiz y sujetarlo entre el labio superior y la nariz</p> <p>16. Coger un lápiz y sujetarlo entre los dos labios (sin utilizar los dientes).</p>	<p>1. Inflar y desinflar las mejillas con aire</p> <p>2. Inflar alternativamente una y otra mejilla con aire</p> <p>3. Aspirar ambas mejillas hacia dentro</p> <p>4. Abrir y cerrar la boca a diferentes velocidades.</p> <p>5. Mover la mandíbula inferior de un lado al otro</p> <p>6. Articular fuerte y exageradamente PA-TA-CA-DA</p> <p>7. Imitar mucha gente hablando a la vez: bla, bla, bla bla...</p> <p>8. Articular exageradamente pero sin sonido</p> <p>9. Masticar chicle</p>

<p>EJERCICIOS DEL VELO DEL PALADAR</p> 	<p>EJERCICIOS DE SOPLO</p> 	<p>EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN</p> 	<p>EJERCICIOS DE ARTICULACIÓN</p> 
<p>1. Hacer gárgaras 2. Beber agua con un Porrón. 3. Beber con pajita 4. Toser 5. Roncar 6. Decir exageradamente KA-KA-KA GA-GA-GA JA-JA-JA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer pompas de jabón - Soplar molinillos, matasuegras, silbatos, etc., alternando soplos fuertes y flojos. - Inflar globos - Soplar pelotas de ping-pong o canicas pequeñas - Soplar y aspirar por una pajita - Hacer burbujas con una pajita - Beber líquidos con pajita - Mover soplando trocitos de papel encima de una mesa - Aguantar un globo en el aire dando soplos - Soplar diferentes bolas de papel: papel de plata, papel de seda, folio, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Intentar corregir el hábito de respirar con la boca abierta. - Potenciar la respiración oliendo cosas que desprendan olor: chocolate, flores, colonia, comida, etc. - Acostarse boca arriba y poner un libro sobre su barriga. Intentar respirar haciendo que el libro se mueva. - Intentar apagar velas a diferentes distancias. - Intentar mover la llama de una vela a diferentes distancias, sin que se apague. - Inspirar profundamente por la nariz, aguantar el aire 3 segundos y espirar por la boca. 	<p>1- Practicar en este orden los siguientes fonemas (ver documentos articulación) *.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. /k/ 2. /d/ 3. /ch/ 4. /l/ 5. /r/ 6. /rr/ 7. /s/ 8. /z/ 9. Trabadas con /l/ 10. Trabadas con /r/ <p>*Según manual Cicerón (Ed. CEPE)</p>

DISCRIMINACIÓN AUDITIVA DE RUIDOS Y SONIDOS

DISCRIMINACIÓN DE SONIDOS DE ANIMALES	DISCRIMINACIÓN DE SONIDOS DEL CUERPO HUMANO	DISCRIMINACIÓN DE SONIDOS COTIDIANOS
		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Onomatopeyas</u>: el adulto realiza el sonido que hace cada animal, acompañado de una imagen de ese animal (apoyo visual). Se intenta que el niño imite. 2. <u>¿Quién es quién?</u> Se hace el sonido de un animal y se pregunta al niño qué animal es. Se puede también acompañar de imágenes. 3. <u>¡Ahora tú!</u> Le pedimos al niño/a que haga el sonido del animal que señalamos. 4. <u>¡Error!</u> Señalamos la imagen de un animal y hacemos una onomatopeya que no corresponde con ese animal. El niño tiene que darse cuenta del error y hacer el sonido correcto. 5. <u>Bingo de animales</u>. En este enlace pueden encontrar bingos de animales: https://www.google.com/search?q=bingos+animales&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjs78-rydHoAhUjxoUKHQNdqAQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=632 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Adivina con qué</u>: el niño/a cerrará los ojos y el adulto hará un ruido con alguna parte del cuerpo (palmas, pasos, silbar, roncar, llamar a la puerta, etc.). El niño tiene que adivinar con qué parte del cuerpo ha hecho ese ruido. 2. <u>Hazlo tú</u>: el niño/a con los ojos cerrados, escuchará el ruido que hace el adulto (por ejemplo: dar palmas). Con los ojos cerrados, el niño debe imitar ese ruido. 3. <u>Bingo del cuerpo humano</u>: en este enlace pueden encontrar bingos de sonidos del cuerpo humano. https://www.google.com/search?q=bingos+sonidos+del+cuerpo+humano&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjsurXHZNHoAhVC5eAKHW8PA2YQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=632#imgrc=dK3DhgjhrDQeM 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>¿De dónde viene?</u> El niño estará en una parte de la casa, mientras el adulto hará ruido en otra estancia, con algún objeto que encuentre en casa. El niño debe llegar hasta la procedencia del sonido. 2. <u>¡Silencio!</u> Durante un tiempo determinado intentaremos estar en silencio y prestaremos atención a todos los ruidos y sonidos que escuchemos en casa ¡Podemos abrir la ventana! (aprovechad cuando tengáis la lavadora puesta o cuando haya algún aparato electrónico haciendo ruido). Podemos intentar adivinar también si el ruido/sonido está lejos o cerca. 3. <u>¿Qué hay en el bote?</u> En botellas/botes que tengamos en casa podemos meter arroz, garbanzos, un botón, etc. Haremos ruido con el bote y el niño/a intentará adivinar qué hay dentro. <p>En este enlace pueden encontrar un ejemplo de imágenes para asociar con sonidos cotidianos: https://www.google.com/search?q=bingo+de+sonidos+del+ambiente&tbm=isch&ved=2ahUKEwJB_dGGONHoAhXYwYUKHbUyCjsQ2-cCegQIABAA&oq=bingo+de+sonidos+del+ambiente&gs_lcp=CgNpbWcQAzoeCAAQHjoECAAQGDoeCAA6BggAEAgQHIC7DFinKGCnKWgAcAB4AIAB2AGIAaghkgEGMC4yNy4zmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=e_yJXoHUltiDlW515ajYAw&bih=632&biw=1366&client=firefox-b-d#imgrc=1QztEGvEIdyXM</p>

DISCRIMINACIÓN FONÉTICA

IGUALES O DIFERENTES



LOTOS FONÉTICOS: los lotos fonéticos se pueden encontrar fácilmente en internet. Son imágenes que representan objetos que contienen un fonema determinado.

Con los lotos fonéticos podemos:

- Enseñar el dibujo al niño y que él diga el nombre
- Enseñar el dibujo al niño, decir el nombre y que él lo repita.
- Jugar a las adivinanzas (el adulto saca una tarjeta, describe y el niño adivina. Y viceversa).
- Con dos lotos fonéticos de 2 fonemas diferentes (/d/ y /r/, por ejemplo), clasificar según si suenan /d/ o si suenan /r/.

Conviene trabajar los fonemas en este orden (ejemplo para fonema /l/): inicial (lobo), intermedia (polo), inversa (alma), final (pincel).

En este enlace tienen un ejemplo de loto fonético del fonema /p/ en posición inicial. Pueden descargar más desde google imágenes.

https://www.google.com/search?q=lotos+fon%C3%A9ticos&client=firefox-b-d&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewip9-fl4dHoAhXLCWMBHRpJBhMQ_AUoAXoECAOQAw&biw=1366&bih=632#imgrc=MD1FDjB1_U25CM

PARES FONÉTICOS



PARES FONÉTICOS: son palabras que se distinguen solo por un fonema. El adulto dirá el nombre de cada par fonético y el niño los deberá repetir correctamente. También se pueden leer o hacer dictados.

Conviene repasar antes con el niño el punto de articulación de cada fonema (donde va la lengua para cada uno de los fonemas), de manera que, en los dictados, vocalizaremos exagerando mucho y el niño/a podrá no solamente discriminar de forma auditiva, sino también de forma visual.

EJEMPLOS: CARA-CADA/ CODO-CORO/ POLO-PORO/ ZUMO-SUMO / MAR-MAL/...

En el siguiente enlace http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=712, encontrarán el archivo "Cuadernillo_actividades_ficha_registro_loto", desde donde podremos trabajar la discriminación de pares fonéticos.