

FRASES SENCILLAS

(Las frase se pronunciarán de una sola espiración de aire, con pausa).



- ✍ Se proponen palabras sencillas y deberá expresar una frase corta.
- ✍ Le indicamos dos palabras y deberá construir una frase (Binomio Fantástico).
- ✍ Iniciamos una frase y él deberá completarla (con sentido).
- ✍ Elegidas 10 palabras. Cada palabra será un pretexto para una descripción imaginaria compuesta de varias frases. La totalidad constituirá una historia coherente.

- ✍ Leer frases invirtiendo el texto.
- ✍ Se proponen palabras sencillas y deberá expresar una frase corta.
- ✍ Efectuar gestos de regulación con un movimiento de curva sinusoide acompañando al ritmo vocálico de la frase.



- ✍ Efectuar distintas melodías en cada frase.
- ✍ Analizamos gráficamente las variaciones melódicas de las frases.

palabras

(La palabra se pronunciará de una sola espiración de aire, con pausa).



- ✍ Entorno a una imagen mental o palabra (situandola en un con texto), expresar los diversos objetos que le rodean.
- ✍ Atacar la palabra con voz suave.
- ✍ Comenzar una palabra en voz baja, subir y bajar nuevamente.
- ✍ Efectuar movimientos exagerados en su articulación.
- ✍ Efectuar movimientos exagerados en su articulación.
- ✍ Lectura de logotomas (sílabas sin sentido).
- ✍ Ejercicios o juegos de palabras:
 - > Rimas encadenadas.
 - > Explicar una palabra o grupo de palabras por medio de la mímica, la gesticulación o señas (Movie).



sesión tipo

(Esta es la estructura genérica de una sesión).



- ✍ 5 min. de Relajación o de Ed. Corporal:
(Específica o General)
 - ✍ 10 min. de Ejercicios de Respiración:
(Velocidad-Tiempo-Fuerza-Objetos)
 - ✍ 10 min. de Ejercicios Articulatorios y Fonatorios:
(Vocales - Consonantes - Palabras - Frases)
Diferentes Secuencias y Altura Tonal
 - ✍ 10 min. de Lectura y Emisiones Rítmicas
dedos - balanceo de brazos
metrónomo - vibrador
Melodía propia o fondo.
-  Acentuación y más entonación
- ✍ 10 min. Grabación conversacional de temas libres o sugeridos.

ESPIRACIÓN CON FONACIÓN

(Se tendrá en cuenta la pausa).



- ✍ Espiración áfono — como un largo suspiro —.
- ✍ Espiración con una sola vocal.
- ✍ Espiración con vocales ligadas.
- ✍ Espiración con un grupo de palabras no significativas.
- ✍ Siguiendo unos controles de velocidad articulatoria.
- ✍ Insertando pausas arbitrarias, con o sin fonación.
- ✍ Hablando lentamente (con o sin voz).



LECTURAS

(Lecturas y Canciones).



- ✍ Lectura silenciosa exagerando los movimientos articulatorios.
- ✍ Lectura simultánea.
- ✍ Lectura de frases o fragmentos literarios omitiendo consonantes
- ✍ Lectura declamativa (oratoria) ante el espejo.
- ✍ Lectura de canciones y poesías.
- ✍ Leer/hablar con distintas voces: susurrada, monótona, sin voz, alargando las vocales.
- ✍ Lectura imitando voces de personas.

- ✍ Cantar una canción cambiándole la melodía.



“Desgraciadamente, el miedo a tartamudear favorece justamente los accidentes del habla: el temor a tartamudear favorece el tartamudeo, y aquí



entramos en un círculo vicioso infernal. ¿Cómo podríamos quitarnos este temor de la cabeza? Esforzarse en no pensar en la tartamudez implica ya evocarla y, por tanto, temerla, e incluso cuando no pensamos en ella puede presentarse de manera completamente inesperada. Esto no es, pues ninguna solución”

(Le Huche, 2000).



Ejercitación Lingual

- **Sacudidas de lengua.** Consiste en sacar la lengua y hacer con ella 3 rápidos movimientos a derecha e izquierda, para inmovilizarla posteriormente a un lado, brevemente, antes de volver a repetir el ejercicio. Repetir 10 veces. Evitar mover mandíbula o tocar los labios y dientes.
- Lengua de gato / lengua de rata:** Consistirá en sacar y meter alternativamente y a un ritmo de un movimiento la lengua, plana y blanda primero (gato) y redonda y puntiaguda después (rata). No es la de canalón, cuando se doblan sus bordes.
- Soplo del Sagitario.** El sujeto permanecerá de pie o sentado, sin apoyar la espalda, debe imaginar la figurar como ver un barco en el mar, mirando al mismo, emitirá 3 soplos sucesivos bastantes breves, producidos mediante una ligera contracción de los músculos abdominales. Después hará una inspiración, suavemente y sin sonido alguno. La boca permanecerá entreabierta todo el tiempo.

OTRAS LECTURAS

- Lectura **ante un auditorio ficticio.** Consistirá en leer textos de forma proyectada, como si de un auditorio se tratara.
- Lectura de un texto con **voz salmódica y monótona.**
- Ejercicios de **Relajación con los ojos abiertos.** El adulto deberá respirar con suspiros entrecortados con pausas de algunos segundos, durante las cuales debe aprender a sentirse tranquilo a pesar de la falta de respiración. Se trata de descubrir la “apnea confortable”, lo cual no es posible a no ser que el suspiro sea efectuado de forma armoniosa y económica. Durante alguna de estas pausas, deberá ejecutar ciertas maniobras de crispación/distensión, consistentes en tensar progresivamente todos los músculos de un miembro y relajarlos luego de manera brusca. Se evitará que la tensión se difunda al resto del cuerpo.

