

RESPIRACIÓN

1.-INSPIRACIÓN:

1.-Nasal:

- 1.-Inspiración nasal lenta y profunda, y espiración igual.
- 2.-Inspiración y espiración lentas con retención del aire.
- 3.-Inspiración rápida y espiración lenta.
- 4.-Inspiración lenta y espiración rápida.
- 5.-Inspiración rápida y espiración rápida.

2.-Con movimientos de los miembros superiores e inferiores:

- 1.-Elevación y descenso de los brazos durante la inspiración y la espiración.
- 2.-Tendido en el suelo, elevará un brazo o pierna durante la inspiración.
- 3.-De pie, flexionará las piernas en la inspiración.

3.-Nasal con respiración abdominal:

- 1.-Inspirar situando las manos del niño en su propio abdomen.
- 2.-Tendido, inspirar situando un objeto sobre su abdomen
- 3.-Inspirar con una cinta de papel alrededor del abdomen para que la rompa.

4.-Nasal con respiración intercostal:

- 1.-Con los ojos cerrados, hinchar el pecho al inspirar.
- 2.-Poner sus manos en las costillas.
- 3.-Con un saquito de arena sobre el pecho.
- 4.-Idem ejercicios nasales.

2.-PARADA DEL MOVIMIENTO RESPIRATORIO.

3.-ESPIRACIÓN.

1.-Con espiración pausada: (Primero nasal y posteriormente bucal).

- 1.-Inspiración y espiración nasal lenta.
- 2.-Inspiración y espiración nasal lenta con retención del aire.
- 3.-Inspiración rápida y espiración lenta con retención del aire.
- 4.-Inspiración lenta y espiración rápida con retención del aire.
- 5.-Inspiración rápida y espiración rápida con retención del aire.
- 6.-Inspiración nasal lenta y espiración nasal entrecortada en 3 o 4 tiempos.

2.-Con espiración silbante:

- 1.-Idem pero con espiración silbante en vez de pausada.
- 2.-Idem pero con espiración silbante entrecortándola.
- 3.-Silbando de forma lenta 8" o de forma rápida 4".
- 4.-Silbando hasta que se agote todo el aire (forzando).

2.-Con espiración en forma de soplo:

- 1.-Con velas, alejándolas cada vez más.
- 2.-Con globos empujándolos.
- 3.-Soplo de papeles.
- 5.-Soplo con pequeños tubos o pajitas.
- 6.-Soplo con pelotas de ping-pong.

4.-SIN APARATOS:

1.-Ejercicios-tipos:

- 1.-Lenta-retención-lenta.
- 2.-Lenta-retención-rápida.

- 3.-Lenta-retención-lenta cortada.
- 4.-Rápida-retención-lenta.
- 5.-Rápida-retención-rápida.
- 6.-Rápida-retención-rápida cortada.
- 7.-Rápida-retención-cortada (aire de reserva).

2.-Con articulación, sin voz/con voz:

1.-En la espiración colocar el molde vocálico de cada fonema hasta agotar el aire:

a..... e..... i..... o..... u..... .

2.- Sin y con voz, alternativamente, hasta agotar el aire:

a..... e..... i..... o..... u..... .

3.- Sin y con voz, alternativamente hasta agotar el aire:

a..... o..... u..... e..... i.....

o..... a..... u..... e..... i.....

u..... a..... o..... e..... i.....

e..... a..... o..... e..... i.....

4.-Sin y con voz, alternativamente, emitir las vocales conservando la unidad:

aoeui aoeui aoeui aoeui aoeui

aoeui aoeui aoeui aoeui aoeui

5.-Sin y con voz, alternativamente, las sílabas:

pa..... pa..... pa..... pa..... pa.....

po..... po..... po..... po..... po.....

6.-Pronunciar lo más rápido posible:

pa pa pa pa pa pa pa pa pa pa

po po po po po po po po po po

7.- Con una sola emisión de aire:

pa.....o pa.....u pa.....e

8.-Repetir despacio:

papa pipa pupa papa pupa pipa papa

9.-Igual pero con la letra -l-.

5.-CON APARATOS:

1.- Botella:(invertida sobre un recipiente de agua sostenido por el profesor) En una o varias espiraciones sin pausa, hasta agotar el aire de reserva, vaciar la botella.

2.-Con un listón de madera acanalado y una pelota de ping-pong, desplazar la pelota mediante su soplo.

3.-Con una vela encendida para oscilar la llama sin apagarla.

4.-Con una pipa de pompas de jabón.

5.-Con un espirómetro:

1.-Suavemente subirá el agua hasta la mitad o hasta el final.

2.-Rápidamente subirá el agua hasta la mitad o hasta el final.

6.-OTROS:

1.- Pronunciar ris durante la inspiración- stop - pronunciar ras durante la espiración.

2.- Espiración: nombrar los días de la semana.

3.- Espiración: yo soy aquel mago famoso que dice ssssssss

4.- Inspiración y espiración: cogemos y soltamos un objeto situado en el suelo.

5.- Inspiración y espiración: moveremos los pies sin desplazarnos.

6.- Inspiración y espiración: se contarán 1-2-3-4/ 1-2 / 1-2-3-4-5-6-7-...

EJERCICIOS DE SOPLO

1.- JUEGOS DE SOPLO:

1. Soplar burbujas de jabón.
2. Soplar cascarones de nuez, para que navegen en el lavabo.
3. Volar plumas y molinillos de viento.
4. Soplar sobre bolitas de papel.
5. Silbar melodías sencillas con las narinas tapadas.
6. Silbar melodías sencillas con las narinas destapadas.
7. Tocar diversos instrumentos de viento como flautas, silbatos, matasuegras.
8. Soplar una pelota de ping-pong de forma que la desplazemos sobre una tabla acanalada.
9. Soplar con ayuda de una pajita sobre una botella con agua y observar las burbujas.
10. Soplar velas a distintas distancias.
11. Imitar el sonido del viento con el soplo.
12. Soplar haciendo vibrar los labios /brrrr/.

2.- JUEGOS DE SUCCIÓN:

1. Chupar y succionar caramelos.
2. Chupar papelitos con ayuda de una pajita.
3. Chupar refrescos con una pajita.
4. Trasvasar agua de una botella a otra (Elemento de los 2 matraces).

3.- JUEGOS PARA EL CONTROL DEL SOPLO:

1. Mover la posición de los labios para modificar la dirección de salida del soplo: a la mejilla, barbilla, al flequillo.
2. Soplar, alternando, por la nariz y por la boca.
3. Soplar con ayuda de un controlador de aire por la nariz o por la boca.
4. Soplar controlando en tiempos la emisión de los soplos.
5. Soplar inflando/sin inflar las mejillas.

4.- EJERCICIOS DE BOSTEZO:

1. Efectuar bostezos acompañándose de sonidos vocálicos.

5.- EJERCICIOS PARA FACILITAR LA MOVILIDAD DEL VELO:

1. Pronunciar alternativamente una vocal y una consonante nasal: /a/, /n/, /a/, /n/.
2. Rozar el velo del niño con un pincel o una espátula y provocar los movimientos reflejos del velo.
3. Provocarle arcadas al niño.
4. Que el niño emita la vocal /a/ *áfona*.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

1.- RELAJACIÓN EN GENERAL:

1. Tendido en una colchoneta, le pondremos una música suave de fondo.
2. Tendido sobre una colchoneta, le invitamos a dormir.
3. Tendido sobre una colchoneta le contamos cuentos e historias con voz muy suave.
4. Le indicaremos que apriete su mano y levante el brazo, que estará tenso; luego que lo suelte y relaje.
5. Ofreceremos al alumno una serie de sensaciones contrastantes: apretar-soltar, levantar-dejar caer, estirar-encoger.
6. Le indicaremos que se imagine que soporta un gran peso y que este se nos va aligerando poco a poco.
7. Utilizar la técnica de Shultz bajo los conceptos: pesadez, calor, tranquilidad del corazón, respiración pausada, calor en el abdomen y frescor en la frente.

2.- RELAJACIÓN DEL CUELLO:

1. Situados detrás del paciente le sostenemos y movemos suavemente la cabeza.
2. Presionaremos con los pulgares en los huecos occipitales de forma circular.
3. Ejecutar movimientos pasivos de su cabeza.
4. Ejecutar movimientos activos girando el mentón de un lado a otro.
5. Ejecutar el movimiento pendular del mentón sobre el pecho.
6. Ejecutará rotaciones activas de la cabeza, sin ayuda de los hombros.
7. Que el alumno suba y baje sus hombros.
8. Darle un masaje puntual en las zonas musculares.

3.- RELAJACIÓN DE LA CARA:

1. Colocarle al alumno un saquito de arena sobre su cara y desplazárselo.
2. Efectuar ligeros masajes en su cara.

4.- RELAJACIÓN DE LOS MUSCULOS MASTICADORES:

1. Que el alumno fija que está comiendo chicle.
2. Animarle a efectuar ligeros bostezos.

PRAXIAS

1.- PRAXIAS MANDIBULARES:

1. Que el alumno haga muecas.
2. Que abra la boca imitando bostezos.
3. Masticar chicles en distintas posiciones: lado derecho, lado izquierdo.
4. Elevar un papel que se haya pegado en su nariz.
5. Mover la mandíbula inferior a la derecha y luego a la izquierda.
6. Abrir y cerrar la boca rápidamente; ahora lentamente.
7. Sacar y meter la mandíbula inferior hacia el frente, de forma lenta.

2.- PRAXIAS LINGUALES:

1. Colocado un caramelo en su boca, el alumno deberá desplazarlo con ayuda de la punta de la lengua.
2. Pasar la lengua por la parte anterior y posterior de los dientes.
3. Sacar la lengua horizontalmente tratando de tocarse la nariz.
4. Rotar la lengua entre los dientes y los labios, sin tocarlos.
5. Beber agua utilizando sólo la lengua.
6. Pasar la punta de la lengua por los alveólos superiores e inferiores, tocando el paladar duro y el paladar blando.
7. Sacar lentamente la lengua y luego meterla rápidamente. El mismo ejercicio pero viceversa.
8. Doblar la lengua con ayuda de los incisivos y luego sacarla lentamente.
9. Juntar los bordes de la lengua, formando un canal longitudinal.
10. Interponerla entre los dientes y hacer vibrar la punta.
11. Tocar con la lengua todos y cada uno de los molares.
12. Articular rápidamente los siguientes fonemas: t - l; c - l; t - r; t - k;
13. Empujar la lengua contra los labios que están cerrados.
14. Efectuar movimientos verticales de la lengua. Igual pero con movimientos horizontales.
15. Chupar con la punta de la lengua un chupachup.
17. Mover la punta hacia las comisuras derecha e izquierda.
18. Elevar y bajar la base.

- Para fortalecer y agilizar la lengua, en caso de pesadez lingual:

1. Sacar la lengua por fuera de los labios (como para mojarlos) y («pasearla» de derecha a izquierda y de izquierda a derecha).
2. Sacar la lengua dirigiéndola como para tocar la punta de la nariz.
3. Con la boca abierta como para pronunciar la vocal A, colocar la punta de la lengua hacia los dientes superiores proyectando hacia afuera.
4. De la misma manera, colocar la punta de la lengua en los dientes inferiores proyectando hacia afuera.
5. Repitiendo los ejercicios anteriores cada día, se puede llegar a conseguir la ejecución correcta de muchas consonantes difíciles de pronunciar, por niños o personas con dificultades de articulación y emisión.

3.- PRAXIAS LABIALES:

1. Que el niño imite que habla, tratando de repetir algunas vocales.
2. Pondrá el labio inferior sobre el superior y luego al revés.
3. Con el dedo índice y el pulgar, separará el labio de los incisivos.
4. Sacará los labios hacia afuera y luego hacia adentro.
5. Cogerá pequeñas cosas con los labios: una goma, un lápiz...
6. Con ayuda de un botón cosido a una goma, el alumno sujetará el botón con los labios tratando de vencer la fuerza de la goma.
7. Vibrará los labios y dará pequeñas explosiones al presionar la mejilla.
8. Imitará el ruido del motor de un avión, de una moto, de un coche...

8. Expulsar el aire de forma violenta, tras golpear sus mejillas (pueden estar o no infladas).
9. Expulsar de forma violenta el aire, tras golpear sus mejillas, pero emitiendo sonidos vocálicos.
10. El profesor efectuará un masaje del labio superior: tracciones y movimientos con ayuda de un guialenguas (o con un simple guante si no lo posee).
11. Separará lateralmente las comisuras labiales.
12. Elevar el labio superior y descender el inferior, hasta que muestre las encías.
13. Mantener un lápiz con ayuda del labio superior.
14. Apretar y cerrar los labios sin abrir la boca.
15. Sonreír sin abrir la boca.
16. Hablar con los labios metidos hacia adentro.
17. Dar besos al aire, a una mano...
18. Efectuar ejercicios de resoplido, cambiando la dirección de este por medio de los labios.

4.- PRÁXIAS CON OTROS ÓRGANOS:

1. Tragar saliva lo más rápidamente posible.
2. Succionar la saliva que tiene en las paredes bucales.

El elevamiento del velo del paladar:

1. Incitando la producción del bostezo, es decir, tratando de bostezar.
2. Inflando los carrillos y dejando salir el aire muy suave a fuerte presión.
3. Practicando las consonantes "k" y "g" sin y con sonido.

Linares, Mayo de 2000

Nota: Para la selección de estos ejercicios han sido necesario consultar las obras de Pialoux, Peña Casanova, Sos Abad, Paqui Soca y Manuel Suárez.