

1. Ejercicio para la articulación



Qué vamos a aprender: algunas técnicas y ejercicios para favorecer la oralización



Materiales: varios disponibles en casa.



2 semanas



Te explico

Con estas actividades se puede apoyar al niño o niña a fortalecer los músculos de la cara, así como los movimientos que permiten la articulación del lenguaje.

Hay diferentes tipos de ejercicios: de soplo y respiración, de masticación y deglución, de lengua y de labios.

Se propone practicar con ellos en sesiones de hasta 15 minutos, cuidando el interés y capacidad de atención del niño. Es importante hacerlo mediante juego, porque implica hacer repeticiones y mecanizaciones que pueden resultar de poco interés para el niño o niña, además de la frustración que le genera que no le salga el ejercicio.



Para aprender más

Algunas consideraciones para realizar los ejercicios son:

Para la respiración:

La posición: sentado derecho o de pie con los brazos a los costados y derecho.
Respiración por la nariz, profunda, en un solo movimiento. Soltar el aire por la nariz o por la boca.

Duración: meter el aire (inspirar) de 6 a 8 segundos, retener el aire por 2 o 3 segundos y soltar el aire por 8 segundos.



Manos a la obra

EJERCICIOS DE SOPLO.

Con ayuda de un espejo, bolitas de papel o pelotitas de unicel, algún silbato o popote, vaso con agua, vela para soplar y burbujas. Para evitar mareos, es importante dejar descansar uno o dos minutos.

Actividad 1: Soplar la bolita de papel o pelotita de unicel desde un punto hasta una meta. La meta debe ir desde cercana al niño e ir alejando según la capacidad de soplar del niño o niña.

Actividad 2: Con un silbato, hacerlo sonar suave, fuerte y muy fuerte.

Actividad 3. Usando un vaso con agua y un popote hacer burbujeo.

Actividad 4. Soplar una vela o burbujas, con soplos suaves y fuertes.

EJERCICIOS DE MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN (TRAGAR).

La zona velar, donde está la campanilla, es la que se trabajará en estos ejercicios.

- Se puede hacer gárgaras con agua, en caso que el niño sepa retener el líquido, si aún no sabe es mejor no hacerlo por riesgo a atragantarse con el agua.
- Toser bajito y fuerte.
- Reírse a carcajadas.
- Masajes en la garganta con la yema del dedo pulgar, hacia arriba y hacia abajo.
- Se sugiere que coma alimentos sólidos, que tenga que masticar y requieren de mayor habilidad para poderlos tragar, algunos pueden ser manzana, zanahorita, pera, plátano.

EJERCICIOS PARA LA LENGUA.

- Sacar y meter la lengua, en forma lenta y luego rápida.
- Tocar el labio de arriba con la lengua (se puede apoyar poniéndole miel o algo parecido, que se tenga que limpiar con la lengua). Hacer lo mismo con el labio de abajo.
- Tocar a los lados de los labios (las comisuras) puede apoyarse con un cotonete, indicándole dónde debe poner su lengua.
- Hacer taquito la lengua.
- Beber agua de un plato usando solamente la lengua (como los gatos).
- Tocar los dientes y muelas con la lengua.
- Realizar diferentes sonidos con "la": la – la – la – la (lento, un "la" por segundo); lala–lala- lala; lalalalala.

EJERCICIOS PARA LOS LABIOS

- Hacer como que va a dar un beso, proyectando los labios unidos.
- Estirar los labios, como cuando hace muecas, al sonreír.
- Articular (decir) la A, la O y la U, con movimientos acentuados de la boca (abriendo mucho la boca, por ejemplo).
- Repetir ma-ma-ma-ma; mamamama



Repaso y practico

Se puede realizar combinando ejercicios de cada tipo, en sesiones de 15 minutos.

Reconocer el esfuerzo que realiza el niño o niña y motivarlo para que lo logre en caso de que aún le sea difícil.



Lo que aprendí

Lo que puedo hacer ahora es:

- Mover mejor mi lengua
- Respirar correctamente
- Jugar con los labios
- Soplar con poca y mucha fuerza