

EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA EL HABLA

Los ejercicios respiratorios propuestos en esta guía, buscan estimular y concienciar el tipo de respiración (abdominal, costoabdominal y costal alta) que intervienen en el proceso motor del habla, para potenciar y rentabilizar su uso. Así como, estimular y concienciar el ciclo respiratorio en fonación (nasal-bucal, bucal-bucal) que permiten mantener una higiene vocal y prevenir posibles alteraciones por su uso inadecuado.

Se recomienda que estos ejercicios se realicen todos los días, adaptando la frecuencia y el número de veces a la situación personal del paciente, especialmente asociado a la fatiga. En ningún caso se deben continuar realizando cuando se presente el síntoma de cansancio, se debe esperar a recuperar para retomar la actividad.

1. Inspiración y espiración corta por boca
2. Inspiración y espiración corta por nariz
3. Inspiración por nariz dirigida al abdomen y espiración por boca
4. Inspiración por nariz dirigida a la región costal alta y espiración por boca
5. Inspiración completa (abdominal y costal alta) con retención y espiración por nariz
6. Inspiración por nariz en tres tiempos y espiración forzada en un solo tiempo
7. Inspiración en un solo tiempo y espiración en tres tiempos.

Las inspiraciones y espiraciones realizadas con el incentivador respiratorio no deben pasar de 5 en cada caso y suspenderlas en caso de fatiga, solo se reiniciará cuando las condiciones personales estén estables.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La relajación general y especialmente en la zona peri laríngea y de los miembros superiores es una condición necesaria para la correcta emisión de la voz. A continuación se describen algunos ejercicios que permiten relajar esta zona.

- Suelte los brazos hasta conseguir la sensación de relajación, suba y baje los hombros consecutivamente. Realice giros amplios de los hombros hacia delante (3 - 5 veces) y luego giros amplios de los hombros hacia atrás (3 – 5 veces). Recuerde que no debe sentir fatiga.
- Tome el aire en posición de reposo, desplace la cabeza hacia adelante ampliando lentamente el movimiento hasta que el mentón se acerque al pecho y expulse el aire por la boca en el recorrido, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio entre 5 y 10 veces.
- Tome el aire en posición de reposo, desplace la cabeza lateralmente hacia la derecha (oreja al hombro, mirando al frente) expulse el aire en el recorrido por la boca, vuelva al punto de reposo. Tome el aire nuevamente y desplace la cabeza lateralmente hacia la izquierda (oreja al hombro, mirando al frente) expulse el aire en el recorrido y vuelva a la posición de reposo. Repetir entre 5 y 10 veces.
- Tome el aire en posición de reposo, desplace la cabeza en sentido horizontal (mirando hacia atrás por encima del hombro) primero hacia la derecha luego hacia la izquierda, expulse el aire por la boca en el recorrido. Repetir entre 5 y 10 veces.
- Gire la cabeza hacia el lado derecho, tome el aire y desplace la cabeza hacia adelante realizando un semicírculo hasta llegar al lado izquierdo, expulsar el aire en el recorrido. Tomar el aire y regresar realizando el mismo desplazamiento hasta llegar al lado derecho, (giro de media luna hacia delante). Repetir entre 5 y 10 veces.

EJERCICIOS DE FONACIÓN Y RESONANCIA

La resonancia es un fenómeno que permite la amplificación de los sonidos del habla utilizando las cavidades óseas especialmente los senos paranasales y la cavidad oral evitando el abuso vocal.

La fonación es la actividad de las cuerdas vocales que se ejercitan por el paso del aire y permiten la emisión de voz para ser amplificada y posteriormente modificada por los órganos de la articulación (velo del paladar lengua, labios, dientes) y de esta manera producir los sonidos articulados del lenguaje oral.

A continuación, se sugieren una serie de ejercicios para estimular y controlar la salida de la voz por la cavidad oral proyectándola y una vez conseguido este propósito, ejercitar el funcionamiento de las cuerdas vocales. Recuerde que el manejo de la respiración es fundamental para la realización de estos ejercicios, controle el uso de la respiración abdominal el ciclo respiratorio nasal - bucal (es decir, toma de aire por la nariz y expulsión por la boca) o recargas cortitas por boca. Uno de los criterios que se deben tener en cuenta a la hora de realizar estos ejercicios es el número o tiempo de emisión de cada sonido por una toma de aire, Recuerde que buscamos emitir un mayor número de sonidos por cada toma de aire.

- Tome el aire por la nariz y expúlselo por la boca lentamente, cronometre el tiempo que tarda en expulsarlo, recuerde que el tiempo debe ser amplio, el mínimo valor es de 10 segundos.
- Emita el sonido /a/, prolonguelo el mayor tiempo posible, con voz estable. El mínimo valor, si es mujer, es de 15 segundos. Si es hombre el mínimo valor será de 25 segundos.
- Para posicionar la voz, emita el sonido de la /m/, tenga en cuenta que los labios deben estar cerrados, y la emisión debe ser prolongada y mantenida /mmmmmm/ la sensación que debe tener es la vibración nasal o labial y debe escuchar el sonido ubicado en la nariz (corneta), evite el ejercicio si siente esfuerzo vocal, es una indicación de que está mal hecho.

- Empiece a trabajar con vocales solo si el sonido anterior se ha posicionado bien. Ahora diga /NaM/, prolongando cada sonido y recordando que la n y m son sonidos nasales y la vocal tiene que proyectarse hacia afuera, realice el mismo ejercicio con: /Nem, Nim, Nom, Num/.
- Cuando controle el ejercicio anterior, utilice solo las vocales proyectando cada una de ellas /aaaaa/, /eeeeee/, /iiiiiii/, /ooooo/, /uuuuuu/ observe que el sonido se dirige por la cavidad oral y va hacia el exterior ocupando todo el espacio.
- Realice cambios de tono e intensidad prolongando las vocales. Empiece con volumen bajo, aumente la intensidad y finalmente recoja el sonido disminuyendo nuevamente la intensidad.

AAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

- Empiece con tono grave, ascienda hasta el tono más agudo y luego realice el desplazamiento del tono agudo al grave, con todas las vocales



- Con la vocal /i/ realice cambios de tono de agudo a grave rítmicamente.



- Realice el mayor número de series consecutivas con las vocales /aeiouaeiouaeiouaeiou/ .
- Realice con golpes de voz la serie con las vocales /a/ /e/ /i/ /o/ /u/. La calidad del sonido debe ser adecuado y debe evitar la fatiga.
- Realice combinaciones con consonantes y emita con golpes de voz /ta/ /te/ /ti/ /to/ /tu/ - /ka/ /ke/ /ki/ /ko/ /ku/ y así sucesivamente con todas las consonantes. Ponga un grado de dificultad al ejercicio realizándolo con sílabas del tipo /tra/ /tre/ /tri/ /tro/ /tru/ - /gra/ /gre/ /gri/ /gro/ /gru/ y con el resto de combinaciones /bra/ /dra/ /pra/ /fra/ /kra/.
- Recite los números del 1 al 10 o, del 20 al 30 o, del 30 al 40 controle todos los parámetros trabajados, estos son: relajación, respiración, fonación, resonancia con este ejercicio exagere la articulación. Puede utilizar otras series automáticas como los días de la semana o los meses del año, también es útil leer párrafos cortos en voz alta y sobre todo tenga en cuenta que cada vez que habla puede ejercitar todos estos elementos que se han propuesto.

Recuerde que no por hacer más es mejor y que en cualquier caso, si aparece el signo de la fatiga debe abandonar el ejercicio y retomarlo más tarde.

EJERCICIOS PARA LA PROSODIA

La prosodia tiene que ver con las características que tienen los sonidos del habla para transmitir un mensaje con sentido, esto es, el ritmo, la entonación, el acento, la fluidez y la velocidad.

EJERCICIO 1:

Pronuncie sílaba a sílaba las siguientes palabras:

To-ro Pe-ce-ra Mi-cro-fo-no

Ma-no Ma-le-ta E-le-fan-te

Ca-ja Pe-lo-ta Te-le-vi-sor

Te-la Ji-fa-fa Fut-bo-lis-ta

Pe-ra Por-te-ro Pa-pe-le-ra

Ba-jo Pa-la-bra De-sa-yu-no

De-do Per-ce-be Se-ma-fo-ro

Ga-to Mon-ta-ña Es-ca-le-ra

La-ta Be-lle-za A-cro-ba-ta

EJERCICIO 2:

Pronunciaremos más fuerte la sílaba que está destacada:

co**ro**na camara**da** rotula**do**res

estu**fa** campe**si**no desconfia**nz**a

madu**ro** posit**ivo** paraca**í**das

to**z**udo arm**ón**ica refrigera**do**r

tropeza**r** amari**ll**o mate**má**ticas

cuad**ra**do indis**pu**esto multiplica**ci**ón

tentem**pi**é nefr**ít**ico vocabular**io**

estruendo resiste**nt**e felicida**de**s

ábaco guarda**rr**opa ortogra**fi**a

sá**n**dalo autom**ó**vil inteligent**e**s

EJERCICIO 3:

Diga las siguientes frases, imaginando que está hablando de balcón a balcón con el/la vecino/a. Debe pronunciar muy bien y proyectar la voz, sin necesidad de gritar.

¿Cómo estás? Prepárame un café

¿Tienes sal? Dos de cuarto

¿Te gustaría ir al cine? ¿Cuánto vale?

Buenos días ¿Qué hora es?

Buenas tardes ¿Por qué no vienes?

Buenas noches ¿Dónde vive?

No me queda leche ¿Cuándo es tu aniversario?

¿Con quién viene a la fiesta? ¿De dónde es?

¿A qué hora hemos quedado? ¿Vamos a la playa?

EJERCICIO 4:

Pronuncie la misma frase con diferentes entonaciones. La primera frase será declarativa (sólo informa), la segunda será interrogativa (pregunta) y la tercera será exclamativa (sorpresa).

x Enrique no está.

¿Enrique no está?

¡Enrique no está!

x No queda arroz con leche.

¿No queda arroz con leche?

¡No queda arroz con leche!

x Su hijo es más inteligente.

¿Su hijo es más inteligente?

¡Su hijo es más inteligente!

x Vamos a ir de vacaciones a la playa.

¿Vamos a ir de vacaciones a la playa?

¡Vamos a ir de vacaciones a la playa!

x Está cayendo piedra en el pueblo de tu padre.

¿Está cayendo piedra en el pueblo de tu padre?

¡Está cayendo piedra en el pueblo de tu padre!

x La está viendo desde el balcón de la casa de Pablo.

¿La está viendo desde el balcón de la casa de Pablo?

¡La está viendo desde el balcón de la casa de Pablo!

EJERCICIO 5:

Pronuncie las siguientes frases con diferentes estados de ánimo:

x Contento

¡Me ha tocado la lotería!

¡Hoy es mi cumpleaños!

¡Mira lo que me ha regalado!

¡Qué pastel tan delicioso!

x Enfadado

¿Cuántas veces tengo que decirlo?

¡Siéntate!

¡Ven aquí, ahora mismo!

¡No lo soporto más!

x Asustado

¡Qué susto me di!

¡No puede ser!

¿Qué quieres decir?

¿A dónde ha ido?

x Aburrido

Llevo 2 horas esperando.

¿A qué hora acaba?

No ponen nada en la televisión.

x Cansado

¡Como no llegue ya, no voy a poder continuar!

Bufff! ¡Qué pesado!

¿Falta mucho?

x Sospecha

¡Me temo que la cosa no va por ese lado!

Este chico no me gusta nada.

Yo que tú no iría.

x Miedo

Ahh! ¡Una rata debajo de la mesa!

¿Quién hay ahí?

No quiero ir allí.

EJERCICIO 6:

Repita los siguientes refranes, con su melodía característica.

1. No por mucho madrugar, amanece más temprano.
2. Más vale pájaro en mano, que ciento volando.
3. Perro ladrador, poco mordedor.
4. A quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.
5. Cuando veas las barbas de tu vecino cortar, pon las tuyas a remojar.
6. Quien mucho abarca, poco aprieta.
7. Dime con quién andas y te diré quién eres.
8. A quien madruga, Dios le ayuda.
9. Cada maestrillo tiene su librillo.
10. Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.

EJERCICIO 7:

Repita las tablas de multiplicar, con su melodía característica:

$1 \times 1 = 1$ (uno por uno es uno)

$1 \times 2 = 2$ (uno por dos es dos)

$1 \times 3 = 3 \dots$

EJERCICIO 8:

Cante los siguientes números como la lotería de Navidad:

12.361 euros 43.986 euros 23.867 euros

45.689 euros 45.986 euros 21.954 euros

32.098 euros 36.457 euros 98.764 euros

40.765 euros 74.231 euros 15.867 euros

12.365 euros 43.765 euros 52.987 euros

98.564 euros 28.546 euros 17.984 euros

EJERCICIO 9:

Lea el siguiente poema de Pablo Neruda, con la entonación característica de un poema.

ES LA MAÑANA LLENA DE TEMPESTAD

Es la mañana llena de tempestad

en el corazón del verano.

Como pañuelos blancos de adiós viajan las nubes,

el viento las sacude con sus viajeras manos.

Innumerable corazón del viento

latiendo sobre nuestro silencio enamorado.

Zumbando entre los árboles, orquestal y divino,

como una lengua llena de guerras y de cantos.

Viento que lleva en rápido robo la hojarasca

y desvía las flechas latientes de los pájaros.

Viento que la derriba en ola sin espuma

y sustancia sin peso, y fuegos inclinados.

Se rompe y se sumerge su volumen de besos

combatido en la puerta del viento del verano.

YANIRA RAMÍREZ

Terapeuta del Lenguaje - Logopeda