

EJERCICIOS PARA LA ESTIMULACIÓN DEL VELO DEL PALADAR

El velo del paladar es un músculo revestido de piel, se encuentra al final del techo de la cavidad oral y cumple varias funciones.

En el habla, nos permite producir varias consonantes, /k/. /c/, /q/, /g/ al ponerse en contacto con la parte posterior de la lengua. Además, es una estructura que colabora de manera importante en el control de la resonancia oral, es decir, favorece que los sonidos del habla se proyecten, amplificando las cualidades de voz y preservando la inteligibilidad. Y por último, participa en la actividad de la deglución, elevándose para cerrar el canal nasal en el momento en el que el bolo alimenticio pasa por la parte posterior de la cavidad oral ayudando a que siga su curso hacia el esófago, evitando que el alimento regurgite hacia la cavidad nasal.

Los siguientes ejercicios tienen por objeto estimular el velo del paladar para que continúe manteniendo la funcionalidad en estas actividades.

- Tome aire por la nariz, infle las mejillas evitando que el aire escape por la boca y/o por la cavidad nasal, reténgalo sintiendo la presión que se ejerce sobre el velo del paladar, expúlselo lentamente por la boca. Si es posible, coloque un espejo en la nariz, si lo empaña es porque hay escape nasal, intente disminuir el área empañada en el espejo.
- Sujete la punta de la lengua entre los dientes y simultáneamente pase la saliva sin soltar la lengua.
- Tumbado en la cama mire sus pies y pase la saliva.
- Coloque la punta de la lengua detrás de los incisivos inferiores, frunza las comisuras labiales y realice una deglución forzada.
- Realice producciones del sonido /g/, inicialmente de manera intermitente /g - g - g/ y posteriormente de manera sostenida /ggggggg/ a modo de gárgara.
- Realice producciones aisladas de la consonante /k/ y posteriormente acompañada de vocal /ka/, /ke/, /ki/, /ko/, /ku/ controle que el sonido salga por la cavidad oral.

- Lea en voz alta la siguiente lista de palabras

Capa	Paco	Gamo	Codo	Deja
Copa	Poco	Gama	Cada	Dijo
Copo	Peco	Gabo	Cata	Toca
Cupo	Pico	Goma	Coto	Tico
Coma	Mico	Gema	Gata	Digo
Cama	Meca	Joje	Gato	Daga
Como	Mica	Hipie	Joto	Tejo
Cuba	Boca	Jepa		
Cava	Beca	Japa		
Cubo				

- Lea en voz alta las siguientes frases, controle la salida de la voz por la cavidad oral.

1. La máquina secadora de Quique está en Mocoa.
2. Ese barco que va cargado de queso y fécula de maíz, encalló.
3. Paco quiere comer aguacate con requesón.
4. En el estanco de la esquina venden tequila.
5. Blanquita de Quesada fue la loquita del colegio de Quito.
6. La petaca de Paquita está en la butaca del kiosco.
7. Él escucha el quejido de Quevedo.
8. Hubo un coloquio entre Quijano y Jacqueline sobre el Quijote.
9. Esa pequeña tiene una cadena que le hace cosquillas.
10. El quinteto que estuvo en el colegio pequeño tocó música clásica.
11. El kilo de calamar es costoso y quien lo vende cobra mucho.
12. Quince quesadillas quedaron guardados en la caja fuerte.
13. Se quemaron las costillas de la comida para Katia.
14. La caleta está en la quinta de mi querido compañero.
15. Ese cochino me saca de quicio cuando se escapa a la quebrada.
16. Quinientas coca colas cuestan más que un kilo de naranjas.
17. El capitán de Kico me quemó la camisa caqui del uniforme.
18. El paquetero recoge todos los paquetes que enviaron de Cuba.
19. En la taquilla compré tiquetes para el concierto de acordeón.

Controle la fatiga cuando realice los ejercicios. El número de ejercicios y el tiempo utilizado depende de este parámetro. Inicie con un número pequeño de repeticiones, 3, puede ir aumentando en la medida en que **NO** aparezcan signos de cansancio. En caso de fatiga abandone y retome más tarde. Recuerde que no por hacer más, es mejor. Es más útil realizar menor cantidad de ejercicios pero controlando la precisión, la velocidad y la fuerza en cada ejercicio.

YANIRA RAMIREZ

Terapeuta del Lenguaje - Logopeda