

Logopedia

Desde el área de logopedia os proponemos una serie de ejercicios para que no nos oxidemos. Empezaremos con unos ejercicios para relajar la musculatura de cabeza, cuello, hombros y cara:

- Mover la cabeza hacia arriba y hacia abajo (mirar al techo y al suelo).
- Giramos la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda, deteniéndonos en el centro.
- Llevar la oreja al hombro y mantener unos segundos, repetir en ambos lados varias veces.
- Se encogerán los hombros al tiempo que se inspira, haremos una pausa en la que aguantaremos los hombros encogidos y la respiración, para relajar los hombros al espirar.
- Ponemos distintas expresiones faciales:
 - Enfado (arrugamos el ceño).
 - Sorpresa (cejas arriba).
 - Asco (arrugamos la nariz).
 - Desconcierto (estiramos la cara).
 - Alegría (sonrisa grande).
 - Tristeza (ponemos pucheros).
- Abrir y cerrar la boca.
- Lengua afuera y adentro.
- Tocar las comisuras de los labios, a izquierda y derecha.
- Llevar la lengua arriba y abajo, intentando tocar con ella la nariz y la barbilla.
- Empujar con la lengua el interior de las mejillas (como si tuviéramos un caramelo).
- Hacer círculos con la lengua en ambas mejillas.
- Con la boca cerrada y los labios juntos, hacer círculos alrededor con la lengua en ambas direcciones, primero a un lado y después a otro.
- Con la boca abierta, llevar la lengua a tocar las muelas de arriba primero y las de abajo después.
- Pasar la lengua por los dientes de arriba primero y de abajo después.
- Barrer el paladar con la lengua, deslizándola hacia adelante y hacia atrás.

- Chasquear la lengua (trote de caballo).
- Sacar la lengua y decir /aaaaaaaaa/.
- Llenar las mejillas con aire y mantener durante unos segundos.
- Pasar el aire de una mejilla a otra.
- Vibrar los labios.
- Llevar los labios hacia adelante (poner morritos) y estirar los labios en una sonrisa sin enseñar los dientes.
- Llevar los labios hacia adelante (poner morritos) y estirar los labios en una sonrisa enseñando los dientes.
- Mantener la sonrisa congelada unos segundos (posamos para una foto).
Después hacemos muecas para relajar la musculatura facial.
- Lanzar besos, de forma normal, hundiendo las mejillas y apretando los labios, sucesivamente.

Realizar los ejercicios de manera lenta y relajada, sin esfuerzo. Haremos 5 repeticiones de cada ejercicio.

Respiración

Todos los ejercicios a continuación expuestos pueden hacerse tumbado, sentado o de pie. Siempre se realizarán de la siguiente manera (a menos que el ejercicio indique lo contrario): coger el aire por la nariz, se hincha la barriga; expulsar el aire por la boca y la barriga se deshincha.

- Suspire.
- Inhale por la nariz lenta y profundamente, sin esfuerzo. Debe notar que el aire llega hasta el abdomen y percibir que éste se eleva. Retenga el aire 2 segundos y déjelo salir suave y lentamente por la boca.
- El mismo ejercicio anterior, pero haciendo una pausa de 3 segundos entre inspirar y espirar.
- Inspirar- espirar el aire en un *hilín* muy fino de aire (que el aire salga frío).
- Inspirar-producir la /s/ (como cuando mandamos callar).
- Inspirar-producir la /s/ por tiempos (que han de estar **bien** diferenciados).

- Estírese y bostece.

Realizaremos 5 repeticiones de cada ejercicio

- Inspire profundamente y espire pronunciando una vocal, tanto tiempo como pueda y de forma cómoda hasta que se acabe el aire:
 - Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
 - Eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee
 - Iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii
 - Oooooooooooooooooooooo
 - Uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu
- Inspire profundamente por la nariz y cuente números tomando aire cada dos cifras para empezar y, de forma progresiva, de 3 en 3, de 4 en 4, etcétera.
- Repetiremos el ejercicio anterior, pero en lugar de número leeremos una serie de palabras. Con una sola inspiración intentaremos decir el mayor número de palabras posible.

Casa	Nata	Arca	Carta
Pala	Vara	Tabla	Mansa
Dama	Balsa	Salva	Cara
Taza	Malva	Cana	Caña

Con estos ejercicios trabajaremos la coordinación entre respiración y voz

Articulación

Vamos a trabajar la precisión en la articulación del habla con una serie de trabalenguas. Lo ideal es que empecemos de la forma más exagerada y lenta que podamos, hasta que nos vayamos sintiendo más seguros y podamos recitar el trabalenguas de memoria y de una forma más suelta. Es decir, iremos aumentando la velocidad con las repeticiones de un mismo trabalenguas. Aquí os dejamos un buen repertorio para practicar:

- ¿Cómo me las maravillaría yo?
- Los otorrinolaringólogos trabajan en la otorrinolaringología.
- Poquito a poquito Paquito empaca poquitas copitas en pocos paquetes.
- Tengo un tío cajonero que hace cajas y calajas y cajitas y cajones. Y al tirar de los cordones salen cajas y calajas y cajitas y cajones.
- Ombligo obligado, obligo ombligado, ombligo y obligo, por uno y otro lado.
- La sucesión sucesiva de sucesos sucede sucesivamente con la sucesión del tiempo.
- Supercalifragilisticoespiralidoso, aunque al oírlo hablar se te hace medio enredoso, si lo dices con humor será más fabuloso, supercalifragilisticoespiralidoso..
- El otorrinolaringólogo de parangaricutirimicuaro, se quiere desotorrinolaringaparangaricutirimicuarizar, el desotorrinolaringaparangaricutimicuator que logre desotorrinolaringaparangaricutimicuarizarlo, buen desotorrinolaringaparangaricutimicuator será.

Entonación

Para evitar la voz monótona y conseguir variar la entonación (la melodía del habla) os dejamos unos chistes y diálogos de dos personajes, con los que además podéis trabajar con otra persona de vuestro hogar.

-Chistes:

1.-Hola, ¿tiene madalenas?

-Muy buenas.

-Muy buenas, ¿tiene madalenas?

2. En un fuerte del oeste americano:

-¡Capitán, capitán! ¡Vienen los indios!

-¿Son amigos o enemigos?

-Amigos, porque vienen todos juntos.

3. Esto es un ladrón recién salido de los juzgados llamando a su mujer por teléfono:

-Pepe, ¿qué te han dicho?

-Pues me han dicho que o 3 años de cárcel o 100.000€

-¡No seas tonto, Pepe! ¡Coge el dinero!

4. -Buenos días, ¿tienen libros para el cansancio?

-Si, señor, pero están todos agotados.

5. Dos amigos hablando, y uno le dice al otro:

-Me voy un mes de viaje.

-Me alegro, ¡pero no te olvides de escribir!

-Espero que no, con lo que me costó aprender.

6. En una agencia de empleo:

-Hola, ¿tienen algún trabajo para mi?

-Mmmm... puede ser, ¿le interesa de jardinero?

-¿Dejar dinero? ¡Pero si yo quiero que me lo den!

7. En una tienda:

-¡¡OIGA, OIGA!! ¿Por qué golpea al maniquí?

-¡¡¡AAAAARGGG!! ¡NO SOPORTO A LA GENTE FALSA!

8.-Buenas tardes, ¿me da dos entradas para el teatro?

-¿Para *Los miserables*?

-¡Oiga usted! Seremos pobre, pero merecemos respeto.

9. Un hombre invita a su casa nueva a un amigo:

-¡Qué bonito cuadro tienes en esa pared!

-Es un Murillo.

-Bueno, pues en ese murillo.

10. -Perdone, ¿es aquí el examen de jardinería?

-No, se ha equivocado usted de planta.

-¡Pues sí que empiezo bien!

11.-En un restaurante, un hombre pregunta:

-Perdone, camarero, ¿ el pescado viene solo?

-No, hombre, no. Se lo traeré yo.

12. -¡¡VENGO DE LA PELUQUERÍA!!

-¿Y por qué me gritas?

-¡¡PORQUE ME HAN DADO VOLUMEN!!

13. En un gran navío llegando a puerto:

-Capitán, ¿podemos desembarcar por la izquierda?

-Se dice por babor.

-Por babor, capitán, ¿podemos desembarcar por la izquierda?

14. Suena el teléfono y Manolo contesta.

-Manolo, te llamo por el cortacésped.

-¡Caramba, pues qué bien se escucha!

15. En la antigua Roma...

-César, tras la batalla nos hemos quedado sin centuriones.

-¡Pues poneos los tirantes!

16. -¿Sabes que mi hermano anda en bicicleta desde los cuatro años?

-¿Si? Pues ya debe estar bastante lejos.

17. En un restaurante, un cliente muy enfadado:

-¡Camarero! Mi pan está blando.

-Pues dígale que se calle.

18. -Oiga, ¿el otorrino va por número?

-Van nombrando.

-Gran actor, pero no me cambie de tema.

19. -¡Mamá, mamá! Mi tarea ha conmovido al maestro.

-¿Cómo lo sabes, Pepito?

-Porque dijo que daba pena.

20. -Cariño, te traigo un regalo... que vas a alucinar. Pasa de 0 a 100 en dos segundos.

+iii¿Me has comprado un Ferrari?!!!

-Si, ho; toma, una báscula.

-Diálogos: sacados de *El abuelo que saltó por la venta y se largó* de Jonas Jonasson y la obra de Antonio Buero Vallejo *Historia de una escalera*.

Cada diálogo se adjunta dos veces, una por cada personaje, con las líneas de cada uno resaltadas.

-Hable.

-Soy yo.

-¿Novedades?

-Quizá. Estoy delante del supermercado Ica. Hace un momento ha entrado una vieja bruja pelirroja a hacer la compra.

-¿Sólo la vieja bruja? ¿Bulten no? ¿Iba con ella el vejestorio?

-Pues no, solo la vieja bruja. No sé si...

-¿Va en un Mercedes?

-Parece que no. No me ha dado tiempo a... No hay ningún Mercedes en el aparcamiento, o sea, que ha venido en otro coche. ¿Jefe?

-Sigo aquí, estoy pensando, joder, alguien tiene que hacerlo.

-Ya, sólo que...

-Seguro que hay más de una bruja pelirroja en Smaland...

-Sí, pero ésta tiene la edad adecuada, según lo que...

-Síguela y anota su matrícula. No intervengas, pero averigua adónde va. Y procura que no te descubran, ¿vale? Luego vuelve a llamarme y me cuentas. ¿Lo has entendido o tengo que repetirlo?

-No, sí, lo he entendido. Te llamo en cuanto sepa algo más...

-Y la próxima vez me llamas al móvil. ¿No te tengo dicho que todas las llamadas tienen que hacerse al móvil? ¿No te lo he dicho, coño?

- Si, ya, pero ¿no era sólo cuándo hacemos negocios con los rusos? No creía que ahora...

-Capullo.

-Hable.

-Soy yo.

-¿Novedades?

-Quizá. Estoy delante del supermercado Ica. Hace un momento ha entrado una vieja bruja pelirroja a hacer la compra.

-¿Sólo la vieja bruja? ¿Bulten no? ¿Iba con ella el vejestorio?

-Pues no, solo la vieja bruja. No sé si...

-¿Va en un Mercedes?

-Parece que no. No me ha dado tiempo a... No hay ningún Mercedes en el aparcamiento, o sea, que ha venido en otro coche. ¿Jefe?

-Sigo aquí, estoy pensando, joder, alguien tiene que hacerlo.

-Ya, sólo que...

-Seguro que hay más de una bruja pelirroja en Smaland...

-Sí, pero ésta tiene la edad adecuada, según lo que...

-Síguela y anota su matrícula. No intervengas, pero averigua adónde va. Y procura que no te descubran, ¿vale? Luego vuelve a llamarme y me cuentas. ¿Lo has entendido o tengo que repetirlo?

-No, sí, lo he entendido. Te llamo en cuanto sepa algo más...

-Y la próxima vez me llamas al móvil. ¿No te tengo dicho que todas las llamadas tienen que hacerse al móvil? ¿No te lo he dicho, coño?

- Si, ya, pero ¿no era sólo cuándo hacemos negocios con los rusos? No creía que ahora...

-Capullo.

-Aquí tienes tres millones de coronas, querido hermano. También quiero aprovechar para pedirte perdón por mi actitud en el tema de la herencia del tío Frasse. Y has de saber dos cosas. La primera es que realmente necesitamos tu ayuda, porque estamos metidos en un buen lío. La segunda, que el dinero que acabo de darte es tuyo porque te lo has ganado. Se quedará contigo pase lo que pase.

-De acuerdo. El dinero que acabo de recibir ¿es de procedencia legal?

-En absoluto.

-¿Os persigue la policía?

-Es muy posible que nos persigan la policía y unos maleantes. Pero, sobre todo, estos últimos.

-¿Qué le ha pasado al camión? Tiene el morro destrozado.

-Chocamos contra un maleante cuando íbamos a toda pastilla.

-¿Ha muerto?

-No, desgraciadamente no. Está echado en el camión con una conmoción cerebral, varias costillas rotas, una fractura en el brazo y una herida abierta en el muslo derecho. Su estado es crítico aunque estable, como suele decirse.

-¿Lo habéis traído hasta aquí?

-Ajá.

-¿Qué más debo saber?

-Bueno, en el camino nos hemos cargado a otros dos, cómplices del que está medio muerto en el camión. Los tres se empeñaban en que les devolviéramos los cincuenta millones que acabaron en nuestro poder por casualidad.

-¿Cincuenta millones?

-Cincuenta millones. Menos algunos gastos que hemos tenido sobre la marcha. Entre otras cosas, por la compra de éste camión.

-¿Por qué viajáis en un camión?

-Porque llevamos un elefante en la parte de atrás.

-¿Un elefante?

-Se llama *Sonja*.

-¿Un elefante?

-Asiático.

-¿Un elefante?

-Un elefante.

-¿También habéis robado el elefante?

-No, en realidad no.

-Pollo asado y patatas fritas para cenar. ¿Va bien?

-Más que bien.

-Aquí tienes tres millones de coronas, querido hermano. También quiero aprovechar para pedirte perdón por mi actitud en el tema de la herencia del tío Frasse. Y has de saber dos cosas. La primera es que realmente necesitamos tu ayuda, porque estamos metidos en un buen lío. La segunda, que el dinero que acabo de darte es tuyo porque te lo has ganado. Se quedará contigo pase lo que pase.

-De acuerdo. El dinero que acabo de recibir ¿es de procedencia legal?

-En absoluto.

-¿Os persigue la policía?

-Es muy posible que nos persigan la policía y unos maleantes. Pero, sobre todo, estos últimos.

-¿Qué le ha pasado al camión? Tiene el morro destrozado.

-Chocamos contra un maleante cuando íbamos a toda pastilla.

-¿Ha muerto?

-No, desgraciadamente no. Está echado en el camión con una conmoción cerebral, varias costillas rotas, una fractura en el brazo y una herida abierta en el muslo derecho. Su estado es crítico aunque estable, como suele decirse.

-¿Lo habéis traído hasta aquí?

-Ajá.

-¿Qué más debo saber?

-Bueno, en el camino nos hemos cargado a otros dos, cómplices del que está medio muerto en el camión. Los tres se empeñaban en que les devolviéramos los cincuenta millones que acabaron en nuestro poder por casualidad.

-¿Cincuenta millones?

-Cincuenta millones. Menos algunos gastos que hemos tenido sobre la marcha. Entre otras cosas, por la compra de éste camión.

-¿Por qué viajáis en un camión?

-Porque llevamos un elefante en la parte de atrás.

-¿Un elefante?

-Se llama *Sonja*.

-¿Un elefante?

-Asiático.

-¿Un elefante?

-Un elefante.

-¿También habéis robado el elefante?

-No, en realidad no.

-Pollo asado y patatas fritas para cenar. ¿Va bien?

-Más que bien.

Paca.- A ver si me podía usted dar un poco de sal.

Generosa.-¿De mesa o de la gorda?

-De la gorda. Es para el guisado (Generosa se mete. Paca, alzando la voz) Un puñadito nada más... (Generosa vuelve). Gracias, mujer.

-De nada.

-¿Cuánta luz ha pagado este mes?

-Dos sesenta. ¡Un disparate! Y eso que procuro encender lo menos posible... Pero nunca consigo quedarme en las dos pesetas.

-No se queje. Yo he pagado cuatro diez.

-Ustedes tienen una habitación más y son más que nosotros.

-¡Y qué! Mi alcoba no la enciendo nunca. Juan y yo nos acostamos a oscuras. A nuestra edad, para lo que hay que ver...

-¡Jesús!

-¿He dicho algo malo?

-No, mujer; pero... ¡qué boca, Paca!

-¿Y para qué sirve la boca, digo yo? Pues para usarla.

-Para usarla bien, mujer.

-No he insultado a nadie.

-Aún así...

-Mire, Generosa: usted tiene muy poco arranque. ¡Eso es! No se atreve ni a murmurar.

-¡El Señor me perdone! Aún murmuro demasiado.

-¡Si es la sal de la vida! A propósito: ¿sabe usted que don Manuel le ha pagado la luz a doña Asunción?

-Ya me lo ha dicho Trini.

-¡Vaya con Trini! ¡Ya podía haberse tragado la lengua! (Cambiando el tono) Y, para mí, que fue Elvirita quien se lo pidió a su padre.

-No es la primera vez que les hacen favores de éstos.

-Pero quien lo provocó, en realidad, fue doña Asunción.

-¿Ella?

-¡Pues claro! (Imitando la voz) “Lo siento, cobrador, no puedo ahora. ¡Buenos días, don Manuel! ¡Dios mío, cobrador, si no puedo! ¡Hola, Elvirita, qué guapa estás!” ¡A ver si no lo estaba pidiendo descaradamente!

-Es usted muy mal pensada.

-¿Mal pensada? ¡Si yo no lo censuro! ¿Qué va a hacer una mujer como ésa, con setenta y cinco pesetas de pensión y un hijo que no da golpe?

-Fernando trabaja.

-¿Y qué gana? ¡Una miseria! Entre el carbón, la comida y la casa se les va todo. Además, que le descuentan muchos días de sueldo. Y puede que lo echen de la papelería.

-¡Pobre chico! ¿Por qué?

-Porque no va nunca. Para mí que ése lo que busca es pescar a Elvirita... y los cuartos de su padre.

-¿No será al revés?

-¡Qué va! Es que ese niño sabe mucha táctica, y se hace querer. ¡Como es tan guapo! Porque lo es; eso no hay que negárselo.

-Y Carmina sin venir... Oiga, Paca: ¿ es verdad que don Manuel tiene dinero?

-Mujer, ya sabe usted que era oficinista. Pero con la agencia esa que ha montado se está forrando el riñón. Como tiene tantas relaciones y sabe tanta triquiñuela...

-Y una agencia, ¿qué es?

-Un sacaperras. Para sacar permisos, certificados... ¡Negocios! Bueno, y me voy, que se hace tarde.

Paca.- A ver si me podía usted dar un poco de sal.

Generosa.-¿De mesa o de la gorda?

-De la gorda. Es para el guisado (Generosa se mete. Paca, alzando la voz) Un puñadito nada más... (Generosa vuelve). Gracias, mujer.

-De nada.

-¿Cuánta luz ha pagado este mes?

-Dos sesenta. ¡Un disparate! Y eso que procuro encender lo menos posible... Pero nunca consigo quedarme en las dos pesetas.

-No se queje. Yo he pagado cuatro diez.

-Ustedes tienen una habitación más y son más que nosotros.

-¡Y qué! Mi alcoba no la enciendo nunca. Juan y yo nos acostamos a oscuras. A nuestra edad, para lo que hay que ver...

-¡Jesús!

-¿He dicho algo malo?

-No, mujer; pero... ¡qué boca, Paca!

-¿Y para qué sirve la boca, digo yo? Pues para usarla.

-Para usarla bien, mujer.

-No he insultado a nadie.

-Aún así...

-Mire, Generosa: usted tiene muy poco arranque. ¡Eso es! No se atreve ni a murmurar.

-¡El Señor me perdone! Aún murmuro demasiado.

-¡Si es la sal de la vida! A propósito: ¿sabe usted que don Manuel le ha pagado la luz a doña Asunción?

-Ya me lo ha dicho Trini.

-¡Vaya con Trini! ¡Ya podía haberse tragado la lengua! (Cambiando el tono) Y, para mí, que fue Elvirita quien se lo pidió a su padre.

-No es la primera vez que les hacen favores de éstos.

-Pero quien lo provocó, en realidad, fue doña Asunción.

-¿Ella?

-¡Pues claro! (Imitando la voz) “Lo siento, cobrador, no puedo ahora. ¡Buenos días, don Manuel! ¡Dios mío, cobrador, si no puedo! ¡Hola, Elvirita, qué guapa estás!” ¡A ver si no lo estaba pidiendo descaradamente!

-Es usted muy mal pensada.

-¿Mal pensada? ¡Si yo no lo censuro! ¿Qué va a hacer una mujer como ésa, con setenta y cinco pesetas de pensión y un hijo que no da golpe?

-Fernando trabaja.

-¿Y qué gana? ¡Una miseria! Entre el carbón, la comida y la casa se les va todo. Además, que le descuentan muchos días de sueldo. Y puede que lo echen de la papelería.

-¡Pobre chico! ¿Por qué?

-Porque no va nunca. Para mí que ése lo que busca es pescar a Elvirita... y los cuartos de su padre.

-¿No será al revés?

-¡Qué va! Es que ese niño sabe mucha táctica, y se hace querer. ¡Como es tan guapo! Porque lo es; eso no hay que negárselo.

-Y Carmina sin venir... Oiga, Paca: ¿ es verdad que don Manuel tiene dinero?

-Mujer, ya sabe usted que era oficinista. Pero con la agencia esa que ha montado se está forrando el riñón. Como tiene tantas relaciones y sabe tanta triquiñuela...

-Y una agencia, ¿qué es?

-Un sacaperras. Para sacar permisos, certificados... ¡Negocios! Bueno, y me voy, que se hace tarde.