

*Nota: no hace falta que realicemos todos los ejercicios en una misma sesión. Descansar también es importante.*

## Ejercicios de logopedia

Es aconsejable realizar los ejercicios a continuación expuestos mientras nos observamos en un espejo.

Para los ejercicios de hoy comenzaremos relajando un poco cabeza, cuello y hombros:

- 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.
- Inspirar profundamente mientras elevamos los hombros como si quisiéramos tocar con ellos las orejas, aguantamos un par de segundos y soltamos el aire bajando y relajando los hombros.
- Llevar la oreja al hombro y mantener unos segundos (hombros relajados), repetir al otro lado.

*Repetiremos 5 veces cada ejercicio, y los realizaremos de forma lenta y relajada*

Continuamos la rutina con los siguientes ejercicios:

- Bostece, abriendo la boca lo máximo posible y cogiendo tanto aire como pueda. Al soltar el aire del bostezo haremos una /aaaaaaa/. Repetiremos para hacer lo mismo con las vocales /i/ y /o/.
- Tome aire por la nariz, infle las mejillas evitando que el aire escape por la boca y/o por la nariz, reténgalo 3 segundos y expúlselo lentamente por la boca. *Repetimos 5 veces.*
- Inspire por la nariz y trate de silbar en diferentes tonos, con sonidos largos y cortos, suaves y fuertes. Pruebe a silbar canciones.
- Inspire por la nariz, abra grande la boca, saque la lengua y diga /aaaaaaaaa/. *Repetimos 3 veces.*
- Con la punta de la lengua toque las comisuras de los labios, a izquierda y derecha. Vigile que la mandíbula no acompañe el movimiento de la lengua. *Repetimos 5 veces a cada lado.*
- Abriendo la boca de forma cómoda, lleve la lengua arriba y abajo, tocando de forma alternante el labio superior y el inferior. De nuevo, vigile que la mandíbula no acompañe al movimiento de la lengua. *Repetimos 5 veces a cada lado.*

- Con la boca cerrada y los labios juntos, haga círculos con la lengua, por debajo de los labios, en ambas direcciones, primero a un lado y después a otro.  
*Haremos 5 círculos en cada sentido.*
- Lance besos, *por lo menos 10*. Pruebe a hacer 5 lo más largos que pueda.
- Inspire hondo y repita la secuencia /pa-pa-pa/ con una voz cómoda y clara.  
*Repita 5 veces.*
- Inspire hondo y repita la secuencia /ta-ta-ta/ con una voz cómoda y clara.  
*Repita 5 veces.*
- Inspire hondo y repita la secuencia /ke-ke-ke/ con una voz cómoda y clara.  
*Repita 5 veces.*
- Inspire hondo y repita la secuencia /pa-ta-ke/ con una voz cómoda y clara.  
*Repita 5 veces.*
- Inspire hondo, estírese bien y suspire. Lo importante aquí es quedarse bien a gusto.
- Vuelva a bostezar, abriendo la boca lo máximo posible y cogiendo tanto aire como pueda, pero al soltar el aire del bostezo haremos /paaaaaaa/. Repetiremos para hacer lo mismo combinando la /p/ con las vocales /i/ y /o/.
- Nos relajamos haciendo el ejercicio de respiración básica: 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. *Haremos 10 repeticiones.*

En la siguiente tanda de ejercicios vamos a trabajar la respiración de una forma más divertida. Para ello necesitaremos un trozo de papel, una pajita, un vaso y una baraja de cartas. Estos ejercicios nos sirven para trabajar el soplo, son tareas que nos ayudan a trabajar al control voluntario de la salida del aire, lo cual favorecerá a la pronunciación voluntaria y consciente. Los ejercicios son los siguientes:

1. Coge un trozo de papel (mitad de una hoja) y pártelo en cachos medianos, para a continuación hacer bolas con cada uno de esos trozos. Esparce los trozos por la mesa donde estés trabajando y soplando intenta hacer un rebaño con ellos.
2. Ahora con una pajita y un vaso, intenta llevar las bolas de papel dentro del vaso. Para ello, colocamos la pajita encima de la bolita y aspiramos. Cuando estén todos dentro, intenta llevarlos fuera.

3. El vaso que hemos utilizado en el ejercicio anterior lo llenaremos con un poco de agua y haremos burbujas con la pajita. No se trata de soplar todo lo fuerte que se pueda sino de concentrarnos en coger aire y controlar lo que expulsamos para hacer burbujas, pero muy suavemente, intentando mantener ese ritmo durante 3-5seg.
4. Repetimos el ejercicio anterior pero con un ritmo de soplo mayor, sin que salga agua por fuera del vaso.
5. El vaso, ahora sin agua, lo ponemos bocabajo y le ponemos una carta de una baraja (si no tenemos una baraja a mano podemos usar una hoja de papel doblada a la mitad). Soplando tenemos que intentar tirar la carta que está apoyada en el vaso.
6. Siguiendo la misma dinámica, complicamos un poco el ejercicio poniendo 2 cartas más encima de la que ya teníamos (tenemos ahora 3 cartas sobre el vaso) e intentamos tirarlas fuera del vaso mediante nuestro soplo.

Procura hacer estos ejercicios de forma lenta y relajada, si los hacemos demasiado rápido nos marearemos.

El siguiente ejercicio consiste en realizar una pirámide para coordinar voz y respiración. El ejercicio es sencillo: inspiraremos y empezaremos diciendo "1", en la siguiente inspiración diremos "1,2", y así de forma progresiva hasta decir tantos números como podamos sin realizar inspiraciones durante la secuencia ni producir números sin aire. Se aconseja apoyar las manos sobre el ombligo, percibir como este se eleva al inspirar y como se va hundiendo según progresamos en la secuencia numérica. Cada persona llegará tan lejos como se lo permita su fuelle. A continuación adjuntamos una pequeña pirámide a modo de ejemplo:

-1

-1,2

-1, 2, 3

-1, 2, 3, 4

-1, 2, 3, 4, 5

-1, 2, 3, 4, 5,6

-1, 2, 3, 4, 5, 6,7

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Cambiamos ahora la dinámica y os proponemos una serie de adivinanzas para que leáis en voz alta y de paso intentemos estrujar un poco el cerebro:

Una viejita con un solo diente hace correr a toda la gente.

\_\_\_\_\_

Guardada en estrecha cárcel por soldados de marfil, está una roja culebra que es la madre del mentir.

\_\_\_\_\_

¿Cuál es el ave con más letras?

\_\_\_\_\_

¿Qué va por la tierra pero nunca se ensucia?

\_\_\_\_\_

“Pero qué tanto me sigues”, le reclamó el uno al otro. “Pero si así no fuera, no avanzaríamos nosotros”.

\_\_\_\_\_

Soy una piedra preciosa que se extravió en el jardín. En la hiedra o en la rosa, me encuentras siempre en trajín.

\_\_\_\_\_

Vence al tigre, vence al león, vence al toro embravecido. Vence a señores y reyes que a sus pies caen vencidos.

\_\_\_\_\_

¿Qué es algo y nada a la vez?

\_\_\_\_\_

De noche llegaron sin ser invitadas. De día se perdieron: no están extraviadas.

\_\_\_\_\_

Pínguili, pingli, estaba  
pingando,  
Mánguli mangli la estaba  
mirando,  
si Pínguili pingli no se  
cayese,  
Mánguili mangli no se la  
comiese.

\_\_\_\_\_

Aunque tiene dientes,  
no muerde.

\_\_\_\_\_

¿Qué nos pertenece y  
sin embargo los demás  
lo usan más que  
nosotros?

\_\_\_\_\_

Vuelo y no soy ave,  
corro y no tengo pies,  
habla y no tengo boca.

\_\_\_\_\_

Dulce como un  
bombón, duro como el  
carbón, y soy pariente  
del polvorón.

\_\_\_\_\_

Una cajita blanca como  
la cal. Todos la saben  
abrir pero nadie la sabe  
cerrar. ¿Qué es?

\_\_\_\_\_

El mismo camino  
andamos. Ni nos vemos  
ni nos encontramos.

\_\_\_\_\_

Silva sin labios, corre  
sin pies, en la espalda  
te pega y no lo ves,  
¿qué es?

\_\_\_\_\_

P.d: las respuestas nos las guardamos para otro día.

Para terminar, os recordamos una serie de pautas para tener en cuenta durante las comidas. Léalas en voz alta, respetando las pausas y sin agotar el aire.

- Mantener una buena postura al comer y al beber. Con ello disminuye la posibilidad de que los líquidos pasen a la tráquea o a los pulmones.
- Controlar que las prótesis dentarias estén bien y su colocación sea correcta.
- Siempre que se trague alimento hay que procurar poner la cabeza inclinada hacia abajo para evitar que el alimento pase hacia las vías aéreas. Puede que el logopeda indique alguna otra posición más concreta que se deberá realizar cada vez que se coma o beba.
- Dedicar unos minutos a la fase preparatoria del acto alimentario:
  - Colocarse en la postura correcta a la mesa.
  - Centrar la atención sobre los objetos de la mesa.
  - Notar los olores y los colores de los alimentos.

- Poner poca comida en la boca.
- No hablar mientras se come.
- Masticar muy bien los alimentos.
- Recordar los pasos para tragar lentamente: mantener los labios cerrados y los dientes juntos, poner la comida en la lengua, levantar la lengua hacia arriba, llevarla hacia atrás y tragar el alimento.
- Asegurarse de haber deglutido el bocado anterior antes de pasar al siguiente. No se debe poner comida adicional en la boca antes de haber tragado el trozo anterior.
- Comer lentamente y dejar una pausa entre cucharadas (posar el cubierto en la mesa y volver a cogerlo después de tragar).
- Evitar distracciones como el televisor, niños jugando por la sala, etcétera.
- El periodo de alimentación no debería de durar menos de 30 minutos, ni prolongarse más allá de 45 minutos.
- Asegurarnos de deglutir regularmente y de que nos encontramos descansados y despiertos. Es decir, se debe comer siempre que se presente una buena movilidad y coordinación motora, con el fin de evitar aspiraciones.
- Poner poca cantidad de comida en la parte media de la lengua. Esto puede aplicarse también en la toma de pastillas.
- Si se necesita ayuda para comer, la persona que está ayudando debe ponerse a la altura de sus ojos o por debajo para evitar levantar la cabeza al tragar.
- Es aconsejable que la persona que padece disfagia coma acompañada por **si se produce algún atragantamiento**. Si esto sucede, **no se deben ingerir líquidos**. Lo adecuado es inclinarse hacia delante y toser. Una vez haya parado la tos, se debe tragar repetidamente para retirar los restos de alimentos y tomar agua o líquidos adaptados a la textura correcta.
- Mantenerse incorporado durante, al menos, media hora después de las comidas.
- No dejar restos de comida y mantener una buena higiene bucal.