

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.
- 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/.
- 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.
- 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.
- Chasqueamos la lengua, primero de forma lenta y después de forma rápida.
- Lance besos de forma lenta, muy rápidamente, hundiendo las mejillas y escondiendo los labios.
- Inspire hondo y repita la secuencia /pa-pa-pa/ con una voz cómoda y clara. *Repita 5 veces.*

- Inspire hondo, llene las mejillas con aire y aguante el aire durante 5 segundos sin que se escape nada.

Repetiremos cada ejercicio 10 veces

- Inspire hondo, estírese bien y suspire. Lo importante aquí es quedarse bien a gusto.

Cambiamos la dinámica y pasamos a ejercitar un poco el lenguaje. Vamos a trabajar antónimos (palabras contrarias) y sinónimos (palabras con el mismo significado).

Antónimos:

- 1) Guapo:
- 2) Alto:
- 3) Delgado:
- 4) Lejos:
- 5) Dentro:
- 6) Pequeño:
- 7) Seco:
- 8) Encendido:
- 9) Lleno:
- 10) Caliente:

Sinónimos:

- 1) Brillante:
- 2) Viejo:
- 3) Vago:
- 4) Rápido:
- 5) Barro:
- 6) Valiente:
- 7) Robar:
- 8) Avaro:
- 9) Ebrio:
- 10) Vivienda:

→ Utiliza palabras del ejercicio anterior para completar el siguiente

Mi tío Pedro, en su juventud, destacaba por lo _____ y _____ que era. No tuvo mucho éxito con las mujeres a pesar de ser una persona excepcionalmente _____. Estudió en una prestigiosa universidad de norte América, donde todavía vive, pues dice que siente que allí está en su _____. A veces siento lástima por él, pues a pesar de ser un exitoso biólogo de fama mundial, por las historias que me cuenta sé que su corazón, a pesar de ser _____ lo siente _____ y solo.

→ Ahora, lee el texto anterior en voz alta. Recuerda leer de forma tranquila, sin acelerarte, y haciendo las pausas necesarias para coger aire cuando lo indiquen los signos de puntuación.

En el siguiente ejercicio debemos finalizar las siguientes frases con una palabra con la frase tenga sentido

- 1) Uso mi mano derecha para coger el.....
- 2) La tarta de fresa y nata no la hare hasta mañana por la.....
- 3) Mire en mi bolso y no estaba mi.....
- 4) La carrera aglomero a mucha gente en la.....
- 5) El payaso llevaba globos, marionetas y demás utensilios para la.....
- 6) La policía en la redada atrapo al.....
- 7) Los lunes y los miércoles me gusta.....
- 8) El perro, cuando mi primo se acercó.....
- 9) Para lavar la ropa uso siempre la
- 10) Los guardas del zoo cerraron las jaulas de los tigres cuando el zoo ya estaba.....
- 11) Me pongo siempre una chaqueta roja para una entrevista de trabajo porque.....
- 12) Me gustaría cenar.....
- 13) Cuando sea verano podré.....
- 14) El cartero me ha traído una carta de.....

Para acabar vamos a leer los siguientes fragmentos, recordando no agotar el aire, hacer las pausas indicadas y remarcar las preguntas que aparezcan en el texto.

El quinto planeta era muy curioso. Era el más pequeño de todos, pues apenas cabían en él un farol y el farolero que lo habitaba. El principito no lograba

explicarse para qué servirían allí, en el cielo, en un planeta sin casas y sin población un farol y un farolero. Sin embargo, se dijo a sí mismo:

“Este hombre, quizás, es absurdo. Sin embargo, es menos absurdo que el rey, el vanidoso, el hombre de negocios y el bebedor. Su trabajo, al menos, tiene sentido. Cuando enciende su farol, es igual que si hiciera nacer una estrella más o una flor y cuando lo apaga hace dormir a la flor o a la estrella. Es una ocupación muy bonita y por ser bonita es verdaderamente útil”.

Cuando llegó al planeta saludó respetuosamente al farolero:

—¡Buenos días! ¿Por qué acabas de apagar tu farol?

—Es la consigna —respondió el farolero—. ¡Buenos días!

—¿Y qué es la consigna?

—Apagar mi farol. ¡Buenas noches! Y encendió el farol.

—¿Y por qué acabas de volver a encenderlo?

—Es la consigna.

—No lo comprendo —dijo el principito.

—No hay nada que comprender —dijo el farolero—. La consigna es la consigna. ¡Buenos días!

Y apagó su farol.

(El principito, Antoine de Saint-Exupéry)

Y para acabar, lo prometido es deuda. Aquí tenéis las respuestas de las adivinanzas.

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

La campana

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

La lengua

¿Cuál es el ave con más
letras?

El abecedario

¿Qué va por la tierra
pero nunca se ensucia?

La sombra

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

Los pies

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

La mariquita

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

El sueño

¿Qué es algo y nada a
la vez?

El pez

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

Las estrellas

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

La bellota y el cerdo

Aunque tiene dientes,
no muerde.

El ajo

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

La carta

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

Nuestro nombre

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

El turrón

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

El huevo

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

Los pendientes

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

El viento