

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

Ejercicios de logopedia

Recordad: es aconsejable realizar los ejercicios a continuación expuestos sentados en una silla y mientras nos observamos en un espejo.

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.
- Realizar un movimiento diagonal de cabeza, elevando la cara hacia el ángulo superior derecho y bajándola hacia el ángulo inferior izquierdo. Realizamos el mismo ejercicio levantando la cara hacia el ángulo superior izquierdo y bajándola luego al ángulo inferior derecho.
- Inspirar por la nariz mientras llevamos los hombros hacia atrás, retener unos segundos el aire (2-3) y volver a la posición inicial espirando el aire por la boca.

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

Continuamos nuestra 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/. Si seguimos con sueño probaremos a hacer un bostezo con las tres vocales juntas: /aaaaaaaaaiiiiiioooooooooo/.
- 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 5 veces.

- Como en el ejercicio anterior, inspire por la nariz, abra grande la boca, saque la lengua y diga:

- ajajajajajaj
 - ejejejejejeje
 - ijijijijijijijijijij
 - ojojojojojoj
 - ujujujujujuj
- Trate de alargar el sonido de la /j/

Ahora, trabajaremos los músculos que intervienen en la fonación. Vamos a tratar de hacer los ejercicios siguiendo un ritmo, para ello podemos utilizar el ritmo del segundero del reloj o descargarnos una aplicación para el móvil de metrónomo, lo que nos permitirá jugar con el ritmo pudiendo hacerlo más rápido o más lento. Los ejercicios son los siguientes:

- Mover la lengua de un lado a otro tocando las comisuras de los labios.
- Mover la lengua arriba y abajo, tocando los labios y procurando que la barbilla no se mueva.
- Chasquear la lengua.
- Llevar los labios hacia adelante para poner “morritos” y seguidamente sonreír enseñando los dientes.
- Abrir y cerrar la boca. Procuraremos realizar el movimiento con amplitud; al cerrar la boca no deje que los dientes se toquen, sólo se sellarán los labios.
- Lance besos.

Continuamos los siguientes ejercicios sin olvidarnos de seguir el ritmo:

- Inspire hondo y repita la secuencia /i-u-i-u-i-u/ con una voz cómoda y clara. Hágala tan larga como se lo permita el fuelle (no forzar y quedarnos sin aire).
- De igual manera, inspire y repita la secuencia /e-o-e-o-e-o/.
- Inspire hondo y repita la secuencia /pe-pe-pe/ con una voz cómoda y clara. *Repita 5 veces.*
- Inspire hondo y repita la secuencia /te-te-te/ con una voz cómoda y clara. *Repita 5 veces.*

- Inspire hondo y repita la secuencia /ka-ka-ka/ con una voz cómoda y clara.
Repita 5 veces.
- Inspire hondo y repita la secuencia /pe-te-ka/ con una voz cómoda y clara.
Repita 5 veces.

Siguiendo con esta dinámica, leeremos una lista de palabras silabeando.

- | | | |
|--------------|------------------|-------------------------|
| 1. TO-RO | 12. PE-LO-TA | 23. FUT-BO-LIS-TA |
| 2. PE-RA | 13. PA-LA-BRA | 24. DE-SA-YU-NO |
| 3. MA-NO | 14. MON-TA-ÑA | 25. A-CRÓ-BA-TA |
| 4. CA-JA | 15. BE-LLE-ZA | 26. JU-RA-MEN-TO |
| 5. GA-TO | 16. JI-RA-FA | 27. VI-TA-MI-NA |
| 6. LA-GO | 17. PE-RRE-RA | 28. CHAS-CA-RRI-
LLO |
| 7. TO-CA | 18. DU-DO-SO | 29. HO-RÓS-CO-PO |
| 8. SA-PO | 19. PER-CE-BE | 30. CAR-TE-LE-RA |
| 9. LA-TA | 20. GA-LLE-GO | 31. PAR-TI-TU-RA |
| 10. MI-GA | 21. MI-CRÓ-FO-NO | 32. PA-PE-LE-RA |
| 11. PE-CE-RA | 22. E-LE-FAN-TE | |

Para terminar con estos ejercicios, vamos a leer unos refranes silabeando. Continuamos siguiendo el ritmo que nos marca el reloj (una sílaba por segundo) o con el metrónomo (podemos ajustarlo y jugar con distintas velocidades: 30, 60, 90 y 100 pulsaciones por minuto).

1. SIEM-PRE GA-LLI-NA A-BO-RRE-CE LA CO-CI-NA
2. ZA-MO-RA NO SE HI-ZO EN U-NA HO-RA
3. SA-BE MÁS EL DIA-BLO POR VIE-JO QUE POR DIA-BLO
4. VA-LE MÁS PÁ-JA-RO EN MA-NO QUE CIEN-TO VO-LAN-DO
5. A PE-RRO FLA-CO TO-DO SON PUL-GAS
6. PE-RRO LA-DRA-DOR PO-CO MOR-DE-DOR
7. DOS NO DIS-CU-TEN SI U-NO NO QUIE-RE
8. CUAN-DO ME-NOS TE LO ES-PE-RAS SAL-TA LA LIE-BRE
9. NO POR MU-CHO MA-DRU-GAR A-MA-NE-CE MÁS TEM-PRA-NO
10. AN-DE YO CA-LIEN-TE Y RÍ-A-SE LA GEN-TE
11. CA-DA U-NO CUEN-TA DE LA FE-RIA CO-MO LE VA EN E-LLA.

12. CA-SA CON DOS PUER-TAS MA-LA ES DE GUAR-DAR.
13. CO-MO É-RA-MOS PO-COS, PA-RIÓ LA A-BUE-LA.
14. CON-SE-JOS VEN-DO, QUE PA-RA MÍ NO TEN-GO.
15. CUAN-DO EL DIA-BLO NO TIE-NE NA-DA QUE HA-CER, CON EL RA-BO ES-PAN-TA MOS-CAS.

Por último, vamos a trabajar la expresión facial y la entonación. Delante del espejo, pronunciaremos las siguientes frases con diferentes estados de ánimo mientras movemos los músculos de la cara para poner la correspondiente expresión facial:

1. Contento: con una gran sonrisa leemos las siguientes frases:
 - ¡Me ha tocado la lotería!
 - ¡Muchas felicidades!
 - ¡Mira lo que me han regalado!
 - ¡Qué alegría verte!
2. Enfadado: fruncimos el ceño mientras decimos:
 - ¿¡Cuántas veces tengo que repetirlo!?
 - ¡No te soporto más!
 - ¡Déjame en paz!
 - ¡Ven aquí ahora mismo!
3. Asustado: con los ojos como platos y arrugando la frente:
 - ¡Qué susto!
 - ¡No puede ser!
 - ¿Dónde estás?
 - ¿¡Quién anda ahí!?
4. Asco: arrugando la nariz:
 - ¡Hay una rata en la cocina!
 - ¡Aparta esa porquería!
 - ¡Qué mal huele!
 - ¡Abre la venta, por Dios!

Ante cualquier duda que podamos tener con los ejercicios, podéis mandar un correo a nuestra dirección parkinsoncovid@hotmail.com