

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

## Ejercicios de logopedia

Realizaremos los ejercicios a continuación expuestos mientras nos observamos en un espejo.

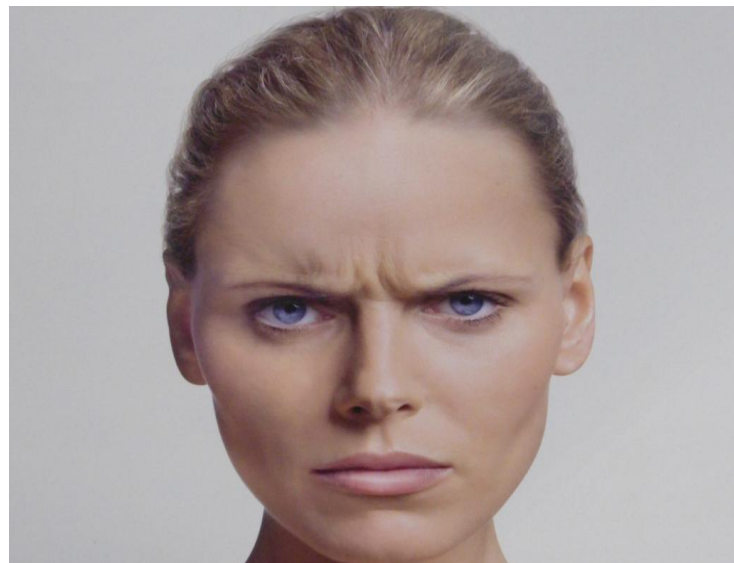
Comenzaremos relajando un poco cabeza, cuello y hombros:

- 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.
- 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.
- Realice una inspiración profunda por la nariz, imaginando que olemos algo que nos gusta mucho, y suspire.
- Bostee, 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/.

Continuamos ahora moviendo los músculos de la cara. Expresaremos delante del espejo, y de forma exagerada, distintas emociones. Mantendremos cada expresión durante 5 segundos. Os dejamos unas fotos para que sea más fácil realizar el ejercicio:



**Alegría**



**Enfado**



**Miedo**



**Tristeza**



**Asco**



**Sorpresa**

Vamos a complicar un poco más el ejercicio haciendo secuencias con las expresiones anteriores. Debemos mantener cada expresión durante 5 segundos y haremos tres secuencias de cada una:

- Alegría- enfado.
- Miedo-tristeza.
- Asco-sorpresa.

Vamos a complicarlo un poquito más, pues ahora las secuencias constan de 3 caras distintas. Seguimos manteniendo cada una durante 5 segundos y repitiendo cada secuencia 3 veces:

- Miedo-alegría-tristeza.
- Asco-sorpresa-enfado.
- Tristeza-alegría-sorpresa.

Cambiamos para hacer unos ejercicios sencillos de respiración:

- 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 mientras el abdomen se va deshinchando.
  - Inspirar-producir la /s/ (como cuando mandamos callar).
  - Inspirar-producir la /s/ por tiempos (que han de estar **bien** diferenciados): ssss\_\_ssss\_\_ssss\_\_ssss... Con una inspiración haremos tantas /s/ como podamos, sin usar el aire residual. Inspiramos de nuevo y volvemos a empezar.
- Haremos cada ejercicio 5 veces.

En el siguiente ejercicio trabajaremos la coordinación entre voz y respiración. El ejercicio es sencillo y ya lo conocemos: 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

Y para hacerlo un poco más difícil añadiremos intensidad a la pirámide:

-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

Así, los números que aparecen resaltados deben tener mayor intensidad que el resto. La ejecución del ejercicio sería igual al anterior: inspiramos y hacemos la secuencia que nos toque, dando mayor intensidad a los números resaltados. Si no podemos completar la secuencia, no forzaremos: paramos, inspiramos de nuevo y lo volvemos a intentarlo.