

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 movilizandoy 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 arriba, mantener unos segundos el aire (2-3) y dejar caer los hombros espirando el aire por la boca.

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

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:

- Sacamos bien fuera la lengua y volvemos a guardarla.
- 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.
- Empujar con la lengua el interior de las mejillas (como si tuviéramos un caramelo), alternando a derecha e izquierda.

- Con la boca abierta, llevar la lengua a tocar las muelas (lo más atrás que podamos) alternando derecha e izquierda, arriba primero y abajo después.
- 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.
- Inspire, llene las mejillas con aire y mantenga durante unos segundos (3, 5, 10).
- Inspire, infle las mejillas y pase el aire de una mejilla a otra al ritmo durante unos segundos.

Continuaremos nuestra rutina con los siguientes ejercicios:

- Inspire por la nariz y espire por la boca, cerrando los ojos y pensando únicamente en su respiración: debe notar como al inspirar el aire llega hasta el abdomen y percibir que éste se eleva, al espirar notaremos como vuelve a la posición inicial. Mantendremos esta respiración, relajada y sin esfuerzo por espacio de un par de minutos.
- Inspire hondo, sin prisa y sin esfuerzo, aguante un par de segundos y suspire, quédese a gusto.
- Bostece, abriendo la boca lo máximo posible y cogiendo tanto aire como pueda. Al soltar el aire del bostezo haremos una /aaaaaaa/.
- Inspire por la nariz, abra grande la boca, saque la lengua y diga /aaaaaaaaa/.
- Inspire por la nariz, abra la boca, saque la lengua y diga /iiiiiii/.

Repita 5 veces cada ejercicio.

Siguiendo con esta dinámica, leeremos una lista de palabras bostezando. Recuerde los pasos para bostezar: abra grande la boca, como si ésta fuera una bóveda y coja aire; al dejar salir el aire es cuando saldrá la voz y trataremos de articular las palabras.

- | | | |
|--------------|----------------|-------------------|
| 1. Cartel. | 9. Catástrofe. | 17. Hueso. |
| 2. Paleta. | 10. Budista. | 18. Beso. |
| 3. Dedicado. | 11. Apóstol. | 19. Fuga. |
| 4. Iglesia. | 12. Sílabas. | 20. Sólido. |
| 5. Velada. | 13. Adular. | 21. Tieso. |
| 6. Escalera. | 14. Croqueta. | 22. Líquido. |
| 7. Velo. | 15. Pollo. | 23. Terso. |
| 8. Bulo. | 16. Hielo. | 24. Archipiélago. |

Nota: no se fuerce, trate de que el bostezo salga de forma natural. Descanse si es necesario y vaya poco a poco.

Para terminar con estos ejercicios, vamos a leer unas frases cortas también mediante el bostezo:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. No queda arroz con leche. | 11. El lunes visitamos el museo. |
| 2. Los sapos se esconden del sol. | 12. Le picó una avispa. |
| 3. Vamos a comer. | 13. Laura se fue de vacaciones. |
| 4. Rosalía revuelve la ropa | 14. Miguel es escritor. |
| 5. El reloj no tiene solución. | 15. La foca devoró el pescado. |
| 6. Este burro está irritado. | 16. María está pálida. |
| 7. Cámbiame el sitio. | 17. Este café es gratis. |
| 8. Volvamos a casa. | 18. Se ha roto la red. |
| 9. Sara estrena vestido. | 19. José no para de silbar. |
| 10. Está lloviendo a cántaros. | 20. Pon las sábanas al sol. |

Nota: de nuevo, no se fuerce. Recuerde que vale más poco y bien que mucho y mal.