

## PRAXIAS BUCALES, RESPIRACIÓN Y SOPLO

La realización de actividades en las que se trabajen la tonicidad y movilidad de los órganos que intervienen en la producción de los fonemas (de los sonidos del habla), es de gran importancia. Tengamos en cuenta, que para hablar, debemos ser capaces de tener gran agilidad en la lengua, hacerla vibrar por ejemplo para decir la rr, tener fuerza, etc. Por ello debemos trabajar todos estos órganos fonoarticulatorios: labios, lengua, músculos maseteros (se observan al apretar los molares), músculos buccinadores (las mejillas). Lo haremos con lo que vamos a denominar praxias.

Nota: Es muy importante que el niño coma alimentos sólidos. Que mastique, que use los músculos de su boca constantemente. Si acostumbramos a nuestro hijo a no tomar alimentos en los que tenga que masticar bastante (si solo le damos purés, sopas, yogures, etc.) entonces no está ejercitando su musculatura como debería. Si le damos alimentos sólidos, hacemos que ejercite sus músculos y propiciaremos la buena pronunciación de los fonemas.

### PRAXIAS

1. Vamos a colocarnos frente a un espejo. Delante del mismo vamos a explorar nuestra cara y nuestra boca. Le vamos a pedir a nuestro hijo/a que:
  - a. Abra y cierre los ojos varias veces.

- b. Que mueva su nariz como si fuera un conejo.
  - c. Que intente abrir y cerrar las alas de la nariz.
  - d. Que cierre fuerte la boca apretando con los dientes y toque su cara para ver los músculos/zonas que se ponen duras.
  - e. Que abra la boca como un león y que mire cuántos dientes/muelas tiene.
  - f. Que mueva su lengua en varias direcciones. Que vea cómo se mueve y haga “tonterías” con ella.
  - g. Que le tire besos al espejo.
  - h. Que intente poner los labios de distintas formas.
  - i. Que infle sus carrillos y suelte el aire de golpe.
  - j. Que sonría con los labios juntos y después dejando ver los dientes.
  - k. Que ponga cara de tristeza, de enojo, que haga como que llora...
2. Vocalizamos: Vamos a mirarnos en el espejo y vamos a decir las vocales de forma muy exagerada. La lengua deberá quedar dentro de la boca.
- a. “Primero decimos aaaaaaaaaa: abrimos la boca como un león.
  - b. Después decimos eeeeeee: y sonreímos.
  - c. Ahora decimos iiiiiiiiiii: volvemos a sonreír.
  - d. Decimos oooooooooo: ponemos los labios haciendo círculo.
  - e. Y por último la letra uuuuuuuuuuuuu: cerramos un poco más el círculo.

3. Caminitos en un plato: Cogemos un plato y ponemos un poco de Nocilla, leche condensada o sirope, pero haciendo un caminito. Se el plato pesa poco lo pegamos con cinta adhesiva a la mesa. El/la niño/a deberá recoger el caminito usando para ello la lengua. No podrá utilizar las manos.
4. Nos limpiamos las muelas: ponemos un poco de caramelo, gusanito, o algo por el estilo en las últimas muelas. El/la niño/a debe limpiarlo con su lengua.
5. Ponemos Nocilla, leche condensada o algún alimento pegajoso alrededor de los labios y debe relamerse (con la lengua) hasta limpiarlo.
6. Gusanismos: Humedeceremos un gusanito con la propia saliva del niño. Se lo ponemos “pegado” en distintos sitios alrededor de la boca y le instamos a que se lo quiete con la lengua.
7. Granitos: ponemos sobre un plato trocitos pequeños de gusanitos o algo que se pegue a la lengua con facilidad. Deberá recoger las migajas con la lengua una por una.
8. ¿Cuánta fuerza tienes?: Colocamos una cuchara o un platito a los lados de la lengua y le pedimos que empuje mientras nosotros hacemos presión para el lado contrario.
9. Petite Suite: Le pediremos al niño/a que se coma un Petite Suite usando sólo la lengua. Deberá apurar todo lo que pueda.
10. Cuchara en equilibrio: le pediremos al niño que sostenga con la lengua una cucharilla. La colocamos en posición horizontal, atravesada.

11. Carrera de cucharas: hacemos un pequeño recorrido sobre la mesa y hacemos una competición de cucharas. Las ponemos en la mesa y debemos empujarlas con la lengua. Podemos usar algo que pese un poco más.
12. Nos convertiremos en serpientes y moveremos todo lo rápido que podamos la lengua de un lado a otro de la boca y de arriba hacia abajo.
13. Nos convertimos en sapos y sacamos y metemos la lengua, con los labios lo más juntos posible, todo lo rápido que podamos.
14. Brujas: Ahora vamos a ser brujas con los dientes picados. Ponemos chocolate en los dientes (tanto por delante como por detrás) y el/la niño/a deberá frotarlos con la lengua.
15. Lagartos: " los lagartos se frotan el cielo de la boca. Nosotros vamos a hacer lo mismo que hacen ellos." Podemos poner una pastillita de chocolate en el cielo de la boca o un caramelo masticable.
16. Pompas. Con el chicle, intentaremos hacer pompas. Esto requiere que tengamos fuerza en la lengua.
17. Globos: le daremos globos para que los infle. Podemos ponerle un tiempo y decirle que vamos a hacer una competición para ver quién infla más globos en un minuto de tiempo. Podemos cronometrar para ver quién tarda menos en inflar 5 globos, por ejemplo.
18. Pedimos que llene la boca de aire y que lo aguante dentro. Cuando sea capaz de hacerlo le apretamos en los carrillos de modo que tenga que hacer más fuerza con los labios para mantener el aire dentro.

19. Pintalabios: cogemos un pintalabios y le pintamos los labios. Le pediremos que de besos en una hoja blanca, pero debe poner “morritos” de modo que el beso quede pequeño. Podemos ir cambiando la posición de la boca al dar besos, y que vea el efecto que produce ello al dar el beso (se quedarán distintas marcas).
20. Ritmos con la lengua: con el chasquido de la lengua, haremos ritmos: chasqueando más o menos veces, más rápido o más lento.  
Pajita: sujetamos una cañita con los labios. Al principio podemos coger cañas más gordas y conforme vaya cogiendo práctica utilizar otras más finitas como las que vienen en los zumos y batidos.
21. Coger agua: absorbemos el agua y le decimos que ponga la lengua en el final de la caña cuando ésta está llena de agua. Que la mantenga así durante un rato y después quite la lengua. El agua caerá. Repetir el proceso hasta que comprenda cómo se hace.
22. Trasvasar agua: cogemos dos vasos. A uno le ponemos agua y una cañita. Le pedimos al alumno /a que chupe el agua del vaso, la mantenga en la cañita y la traspase al otro vaso.
23. Gárgaras: beberemos un poco de agua y haremos gárgaras. De esta forma estimulamos la zona de atrás de la garganta (velo-faríngea). Esta actividad también disminuye la tensión que podemos acumular en esta zona.

## RESPIRACIÓN

Es de suma importancia que los niños aprendan, ya desde los primeros años de escolarización, a realizar una buena respiración. Si se les enseñara este aspecto en el colegio, se evitarían

posiblemente muchas patologías que surgen después. Sin ir más lejos, los mismos maestros, sufren constantemente problemas de voz.

Al hablar, debemos coordinar respiración y voz. Me voy a centrar en la respiración costodiafragmática que es la que me parece más completa y más aire aporta a la fonación. Voy a decir las características de este tipo de respiración, pero será un terapeuta el que deba enseñar a realizarla.

En este tipo de respiración, notamos cómo se nos “hincha” la barriga. Estamos llevando el aire a la zona baja de nuestros pulmones.

Normalmente, cuando respiramos, tendemos a ensanchar la parte del tórax, encoger el estómago y subir los hombros. Este tipo de respiración no aporta demasiado aire para la fonación. Al “encoger” la barriga estamos restringiendo la zona en la que podemos meter el aire. Vamos a pararnos a observar nuestra respiración. ¿Qué pasa si a un globo le aprietas cuando intentas que se llene de aire? Podríamos decir que nosotros somos un globo cuando respiramos. Cuando el aire entra en nuestro cuerpo, nuestra barriga y nuestro tórax están ensanchados; cuando el aire entra en un globo, éste está hinchado. Cuando el aire sale de nuestro cuerpo, nuestra barriga y tórax se contraen; cuando el aire sale del globo éste se deshinchó.

Vamos a intentar primero realizar una respiración abdominal. Nos vamos a tumbar en el suelo, bocarriba, flexionando las rodillas y vamos a poner una mano sobre el abdomen y otra mano sobre nuestro pecho. Vamos a intentar llenar nuestra barriga de aire sin que se llene el pecho (respiración abdominal). Notaremos que nuestra barriga sube y baja: debe subir cuando entra el aire en nuestro cuerpo, y bajar cuando sale el aire. Suele ser el movimiento contrario al que hemos explicado antes que se suele realizar.

Cuando seamos capaces de realizar la respiración abdominal, realizaremos la respiración completa. En ella, intentaremos que el aire llene nuestro abdomen y nuestro pecho.

Si tenéis oportunidad de que os enseñen de primera mano este tipo de respiración, os aconsejo que lo hagáis y que la pongáis en práctica.

En las actividades que propongo, lo que vamos a intentar es tener el control de la respiración. Siempre vamos a realizar la respiración como se ha explicado.

**Aguantamos el aire:** realizamos una inspiración profunda y aguantamos el aire dentro durante cinco segundos. Conforme vayamos tomando práctica con la actividad, iremos aumentando el tiempo.

**Alternamos:** vamos a ir realizando distintos tipos de inspiraciones: unas más profundas que otras.

#### **El cuento del barquito:**

Nuestra barriga es el mar y cuando se mueve hace olas. Cuando metemos el aire dentro de nuestro cuerpo, nuestra barriga sube y las olas también. Cuando el aire sale de nuestro cuerpo, nuestra barriga baja y las olas también. (Ponemos un barco de papel en el abdomen) En este barquito va subido un niño que quiere que haya olas muy grandes. Así que tenemos que meter dentro de nuestra barriga mucho, mucho aire.

Ahora en este barquito, va subido otro niño que no le gusta que haya olas muy, muy grande. Así que vamos a meter aire en nuestro cuerpo, pero no demasiado.

**El escalador:** Le vamos a enseñar al niño/a unos dibujos de unos escaladores que van a subir una montaña. “Cuando nuestros escaladores suben la montaña, nosotros tenemos que meter el aire en nuestra barriga y ponerla gorda. Cuando el escalador baja la montaña, nosotros vamos a expulsar el aire de nuestra barriga, y se quedará deshinchada, como los globos cuando se desinflan.

Vamos a jugar con la altura de las montañas. Si las montañas son altas la inspiración será profunda; si la pendiente es muy inclinada, entonces la inspiración y/o espiración será muy rápida, expulsando el aire

de golpe; si en la cima de la montaña hay una zona llana, aguantaremos el aire dentro de nuestros pulmones, etc. (Ver anexo 1).

## SOPLO

El soplo está ligado a la respiración. Es importante que tengamos práctica en los ejercicios de respiración para poder realizar bien éstos, ya que vamos a realizar para ello la respiración enseñada anteriormente. Debemos controlar la dirección y fuerza del soplo.

- **Nuestra boca:** vamos a mirarnos en el espejo, y vamos a ver cómo somos capaces de echar el aire por nuestra boca: vamos a soplar.
- **Molinillo:** Necesitamos un molinillo de los que se mueven con el aire. Soplar para hacerlo girar. Intentar hacer un soplo largo para que el molinillo esté en movimiento mucho rato.
- **Bolitas de papel:** hacemos bolitas de papel y ponemos dos “porterías”. Tenemos que meter las bolitas a *modo de goles*, en la portería del contrario, soplando.



- **Soplar velas:** encendemos velas y le pediremos que las sople. Al principio la distancia entre la vela y la boca del niño será corta, pero conforme vaya adquiriendo habilidad en el ejercicio la aumentaremos.



- **Pompas:** hacemos pompas de jabón, siempre realizando la respiración de la forma enseñada. Para soplar pondremos “morritos”.

- **Tocar una flauta:** tocaremos la flauta. El/la niño/a deberá para ello controlar la salida del aire por la boca. Lo que menos nos importa es que no sepa tocarla. Puede ser un tormento



para quien lo escuche, pero para el/la niño/a seguro que parece divertido.

- **Tocar una trompeta:** con una trompeta de las de juguete, pediremos al niño/a que inspire y sople por la boquilla. En este ejercicio también se suelen trabajar los músculos buccinadores (carrillos), ya que éstos se inflan cuando intentamos soplar con demasiada fuerza.
- **Silbato:** haremos pitidos largos y cortos; fuertes y flojos. Los alternaremos. Podemos poner una hoja con rayas en los que las rayas largas signifiquen pitidos largos y las rayas cortas, pitidos cortos; podemos usar puntos gordos para pitidos fuertes y puntos flojos para pitidos flojos. (Ver anexo 2).
- **El cuento del viento:**

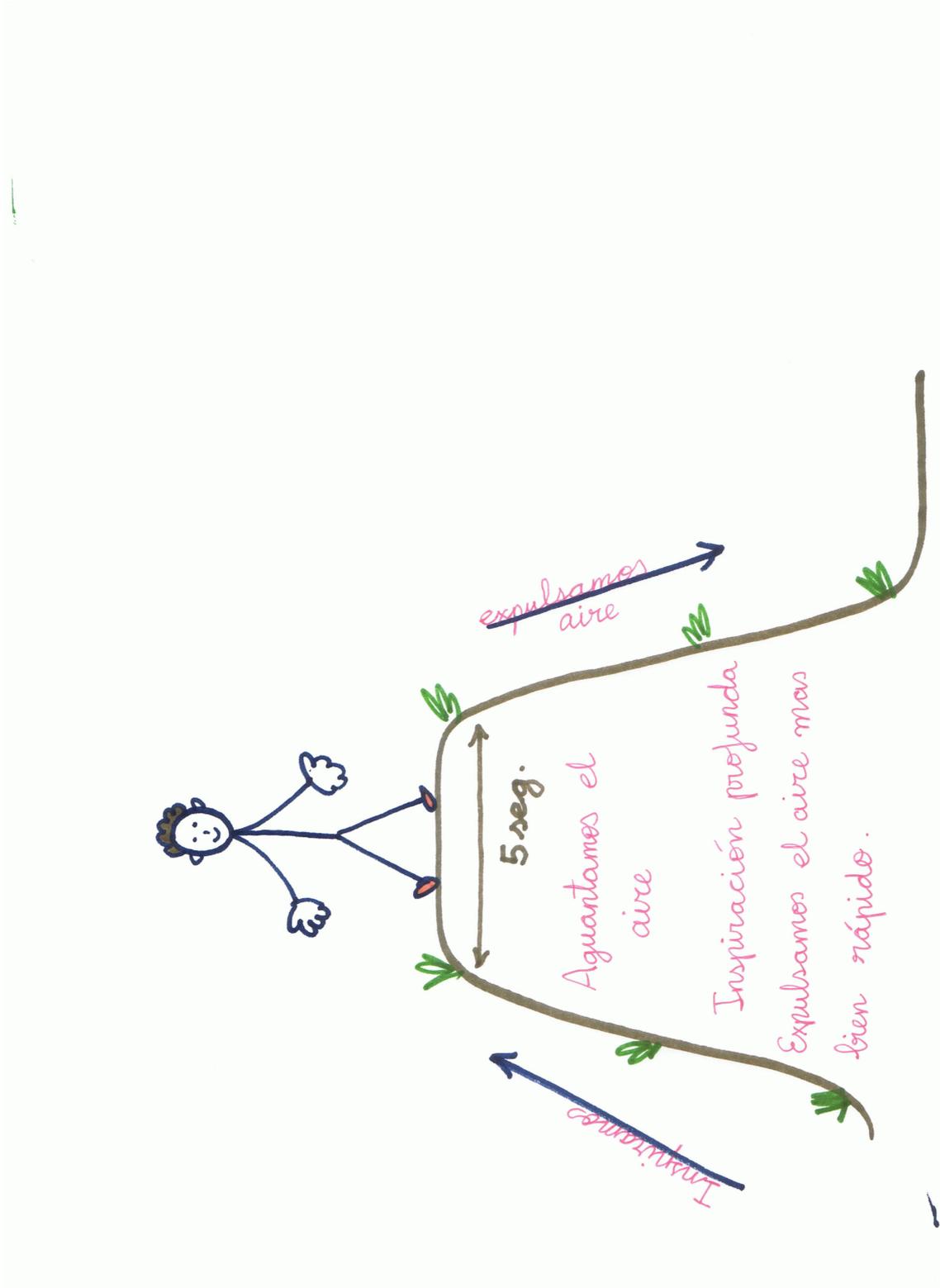
Había una vez una niña que tenía una cometa y quería que volara. La niña salió a la calle muy contenta para hacer volar su cometa, pero tenía un problema: no había viento. Entonces llegó Susú y le preguntó:

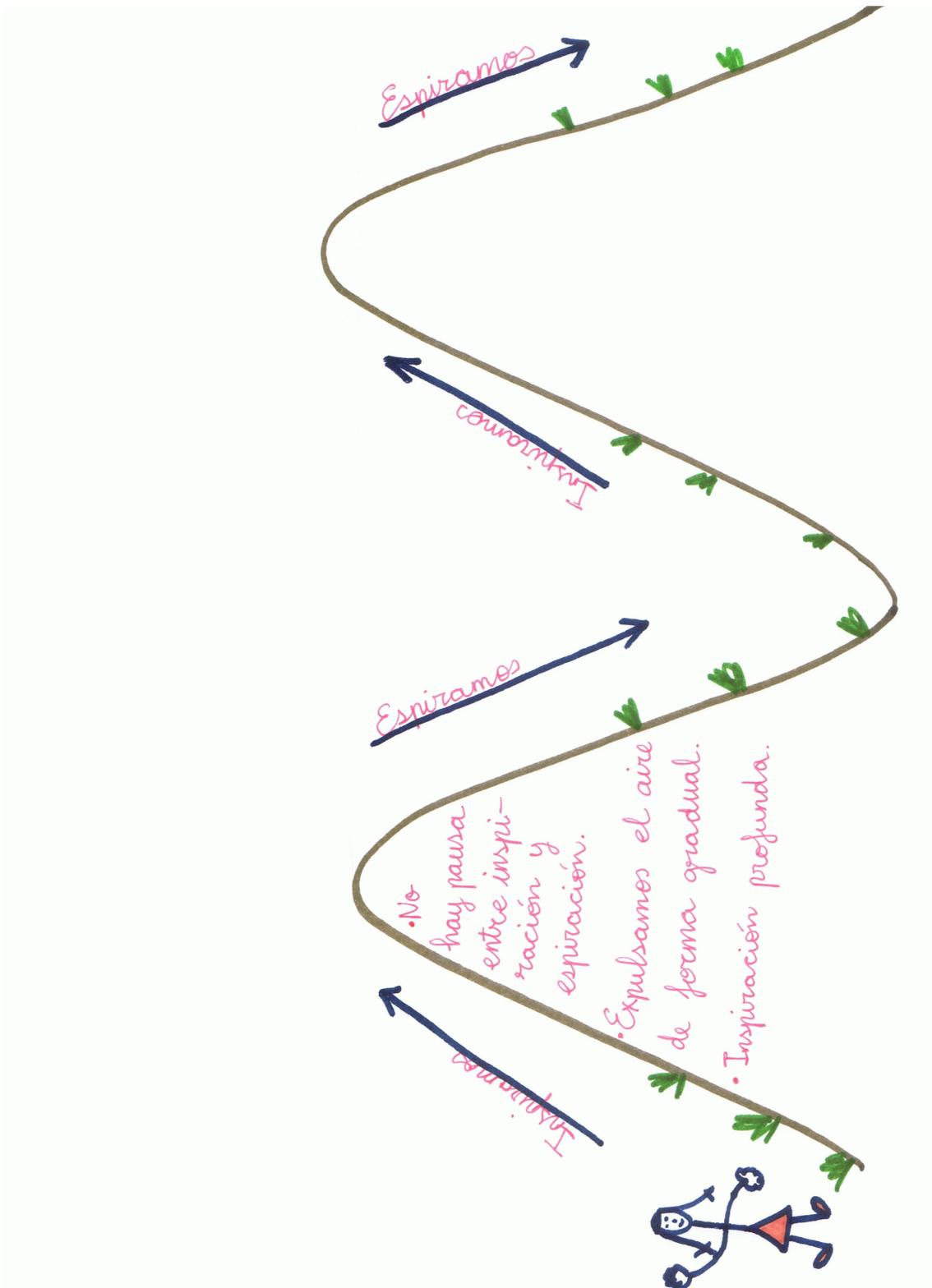
- ¿Qué te pasa?
- Que no puedo volar mi cometa porque no hay viento.
- No te preocupes, yo te ayudaré. –Dijo Susú.

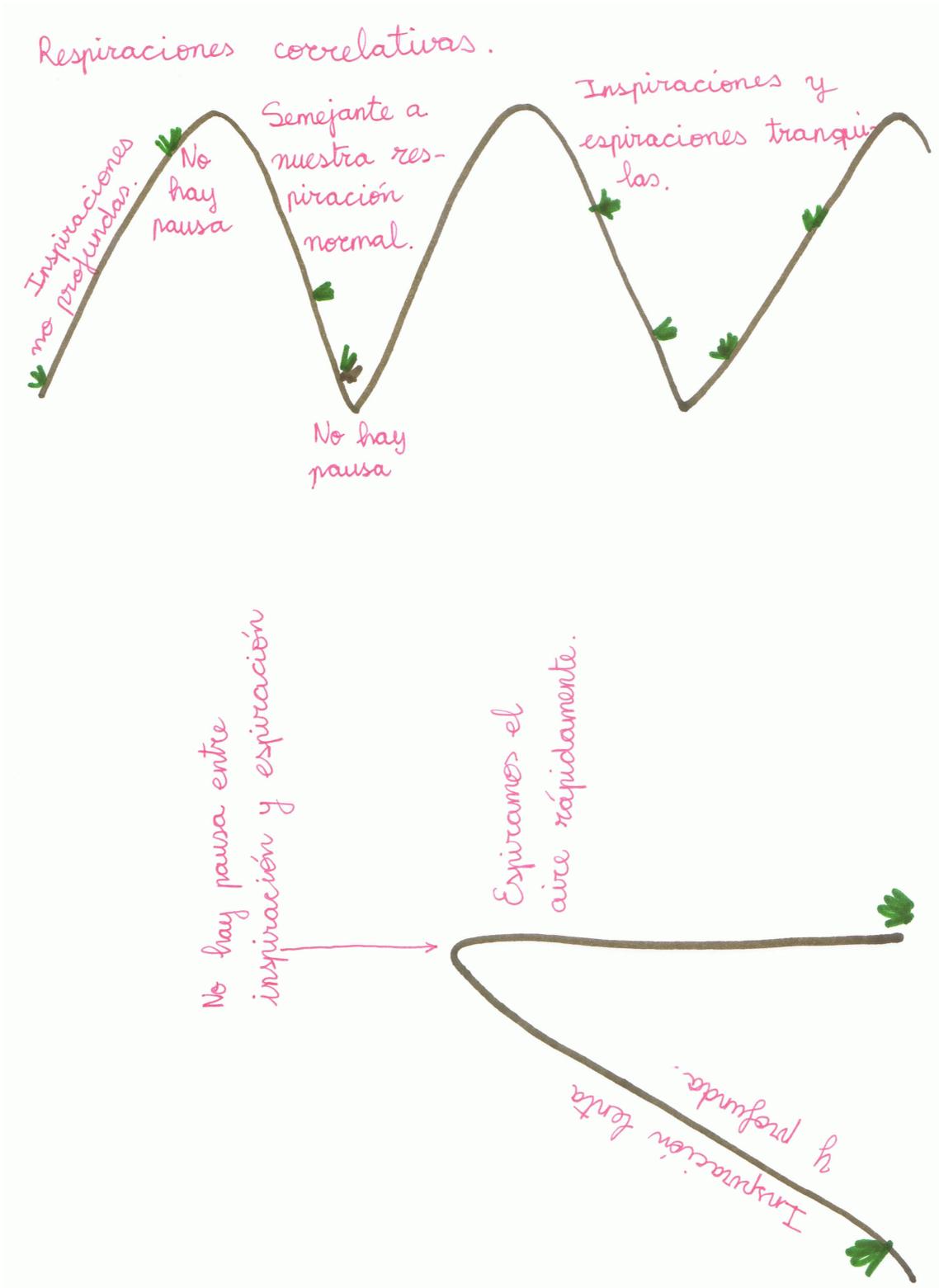
Entonces Susú, inspiró y cogió aire, y empezó a soplar y a soplar. (El/la niño/a hará esto). La cometa de la niña empezó a volar. Y Susú siguió inspirando profundamente y soplando. Cuando la cometa estaba en todo lo alto, Susú ya no tenía que soplar tan fuerte. Así que inspiró un poco de aire y sopló sólo un poco. De pronto la cometa de la niña se vino hacia el suelo, pero antes de que se cayera, Susú, inspiró profundamente y sopló, y sopló todo el tiempo que pudo. La cometa volvió a subir muy, muy alto. La niña estaba muy contenta. Cuando la cometa parecía que se iba a caer, Susú inspiraba un poco de aire, y soplaba fuerte y rápido (inspiración poco profunda, soltamos el aire de forma enérgica).

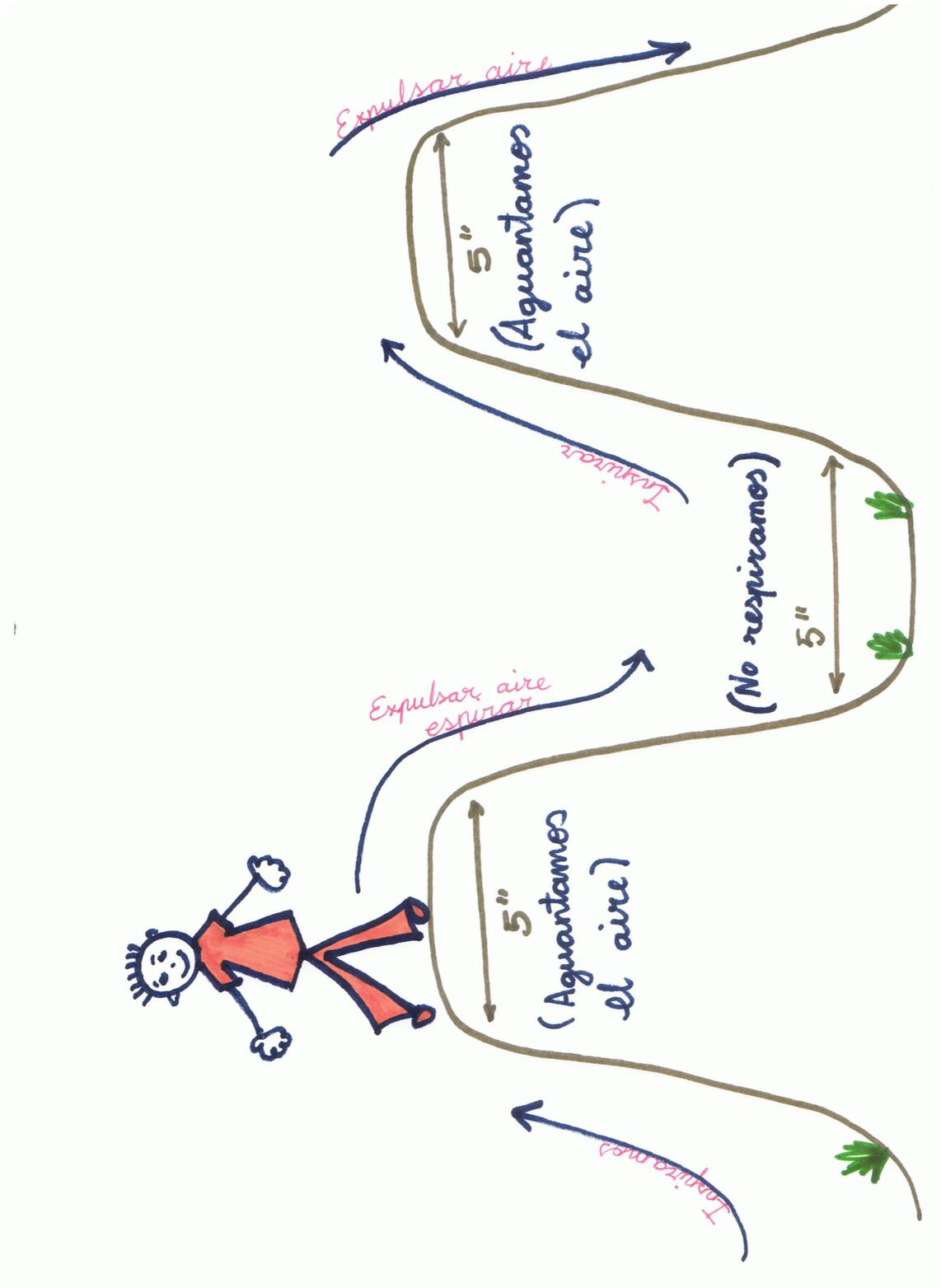
Susú y la niña fueron muy amigos y cada vez que la niña quería volar la cometa, Susú estaba allí para que pudiera hacerlo.

ANEXO 1.









ANEXO 2

