

## PAUTAS PARA PAIS E NAIS / DISLALIAS

### EXERCICIOS XERAIS

Con estes exercicios traballaremos tres aspectos moi importantes :a respiración, o sopro e a motilidade ou mobilidade dos órganos bucofonatorios:

#### RESPIRACIÓN:

A respiración xoga un papel moi importante na fala, xa que nos permite unha emisión da voz con forza e claridade e se non a dominamos, a emisión dos propios fonemas e palabras será defectuosa.

Así pois, algúns exercicios son:

- Inspirar lentamente polo nariz e expirar do mesmo xeito pola nariz.
- Inspirar polo nariz e contar ata 5 antes de facer a expiración polo mesmo .
- Inspirar de forma rápida polo nariz e expiración polo nariz do mesmo xeito.
- Ulir perfumes, doces, cítricos...
- Estes mesmos exercicios, repetiranse pero facendo as expiracións pola boca.
- Inspirar polo nariz e emitir a vogal “aaaaaa” ata esgotar o aire.
- Inspirar polo nariz e ao expirar, asubiar ou simular o asubío.

#### SOPRO:

- Inspirar e soprar forte sobre a palma da man.
- Inspirar e soprar sobre a palma da man suavemente movendo a man de esquerda a dereita sendo acompañada polo sopro.
- Inspirar e soprar inchando as meixelas.
- Igual que no exercicio anterior pero sen inchar as meixelas.
- Soprar sobre o propio peito, colocando o beizo inferior debaixo do superior.
- Soprar sobre o flequillo de forma suave e continuada, colocando o beizo inferior sobre o superior.
- Poñer auga nun vaso e facer burbullas coa axuda dunha palliña.
- Traspasar auga dun vaso a outro cunha palliña.
- Soprar con cilindros de distinta anchura papeis pequenos, por exemplo: Cunha palliña, macarrón e un folio colocado como un cilindro uns papeis pequenos sobre unha mesa.
- Cunha vela, deberá apagala cun sopro forte e rápido.
- Coa mesma vela, soprar sen apagar a chama da mesma.
- Coa vela, soprar de forma suave sen apagala, pero deberá seguir a dirección que nos lle marquem acompañándoa co sopro. Por exemplo, colocamos a vela en fronte a el ou ela e deberá soprar lentamente sen apagala e nós lla moveremos de esquerda a dereita de forma lenta para que a poida seguir co sopro.

## PRAXIAS OROLINGUOFACIAIS:

As praxias fan referencia ao movemento dos órganos que interveñen na fala e ao seu adestramento.

Así pois algúns exercicios que podemos levar a cabo son:

- Poñer morro e sorriso cos beizos de forma alternativa.
- Poñer os morros de dereita a esquerda alternativamente.
- Ensinar e esconder os dentes alternativamente.
- Abrir a boca todo o que se poida.
- Morder lixeiramente o labio superior e o inferior alternando.
- Lanzar bicos.
- Poñer boca de peixe.
- Cubrir o labio superior co inferior e viceversa.
- Facer vibrar os beizos.
- Sacar e meter a lingua de forma rápida.
- O mesmo pero de forma lenta.
- Mover a lingua de esquerda a dereita.
- Tocar o veo do padal e o chan da boca de forma alternativa.
- Relamer beizo superior e inferior.
- Facer chasquidos coa lingua.
- Percorrer os maxilares superior e inferior coa punta da lingua de esquerda a dereita.
- Dobrar a lingua dentro da boca cara arriba e cara abaixo.
- Tentar tocar a punta do nariz coa lingua, e a barbilla.

### IMPORTANTE:

Estes exercicios axudarán a evolución e madurez dos órganos que interveñen no proceso da fala, así pois é aconsellable facer estes exercicios na medida do posible **dúas veces a semana** durante **non máis de dez minutos**. Para iso seleccionaremos 3 exercicios de respiración, tres de sopro e tres de praxias por exemplo para realizar nun día.

### Exemplo:

O Martes, collemos nove exercicios como acabo de indicar e realizámoslos durante 10 minutos co neno/a. O xoves outros nove ou os mesmos do martes e faríamos o mesmo.

É preciso estar nun lugar da casa onde o nen@ poida traballar sen ser molestado/a.

Así mesmo **tamén é importante** que os exercicios das praxias se realicen diante dun espello, xa que desta maneira o nen@ poderá verse así mesmo durante as actividades e tamén a nós sen ter que distraerse xirando a cabeza para vernos.

\*Podemos intercalar cos exercicios específicos /r/ outros dous días da semana. Sempre períodos curtos de tempo.



Por último, recordar que ata os 5-6 anos aproximadamente, as dislalias ou alteración nos fonemas sen que se produzan alteracións orgánicas, non se consideran como tal, empézanse a tratar de forma específica e individualizada a partires do primeiro curso de primaria, xa que na maioría das ocasións, son “alteracións” de carácter madurativo.

A orientadora

CEIP ADR CASTELAO

RIANXO