



**ACTIVIDADES
DISFONÍA**

RESPIRACIÓN “EL PARACAIDISTA”

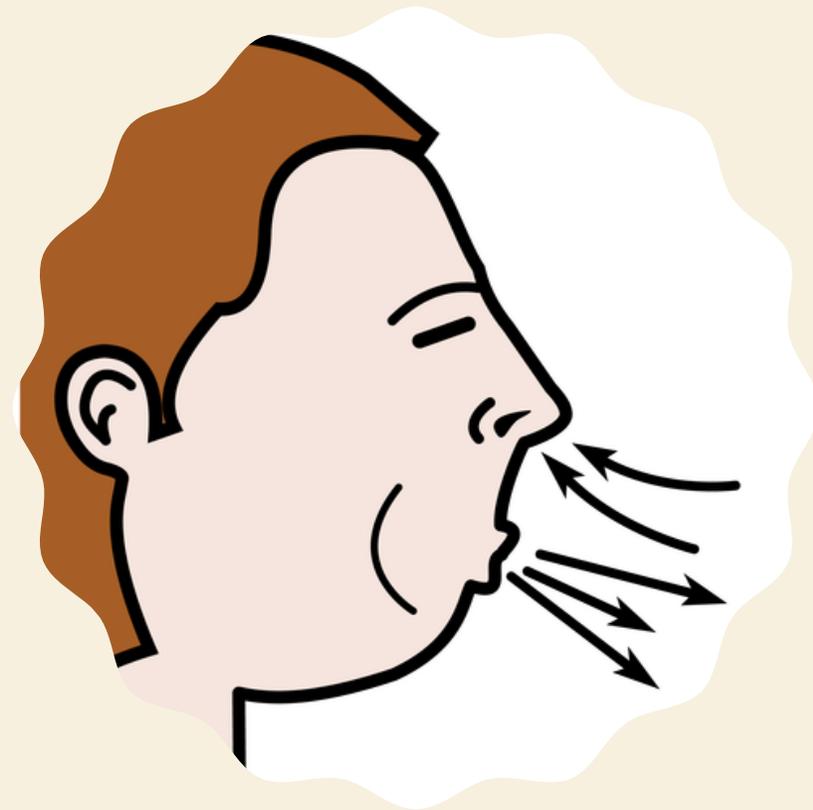
COGEMOS AIRE SIGUIENDO LA LÍNEA DE LA AVIONETA. AL LLEGAR ARRIBA MANTENEMOS UN POCO EL AIRE Y LO SOLTAMOS BAJANDO POR LA LÍNEA DEL PARACAIDISTA



MÁS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

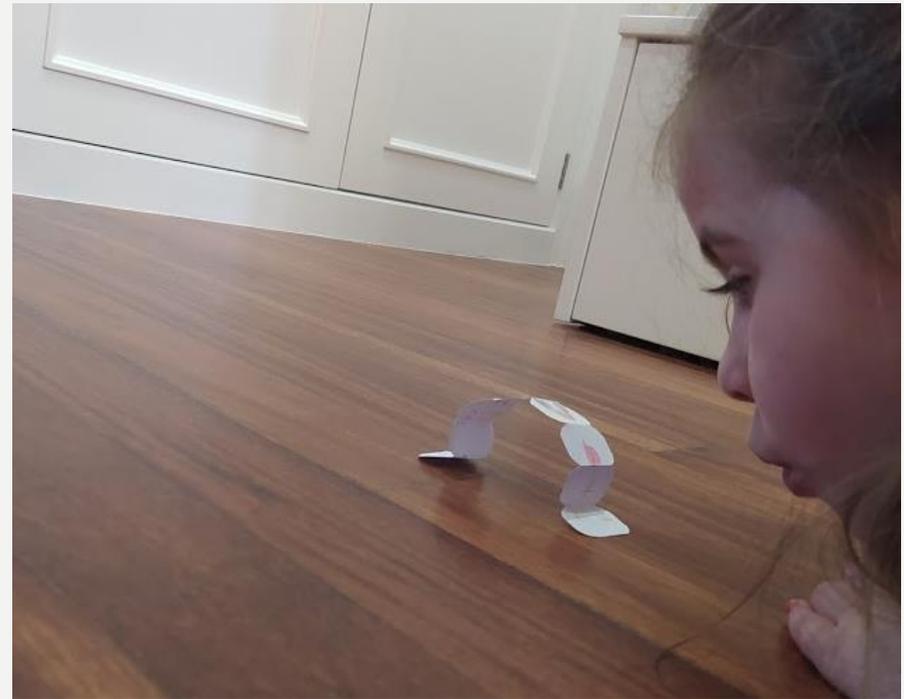
PONEMOS LA MANO EN EL PECHO Y LA OTRA EN LA BARRIGA Y...

- Tomamos aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga, hacemos una pausa y soltamos el aire por la nariz (10 veces).
- Tomamos aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga, hacemos una pausa y soltamos el aire por la boca (10 veces).
- Tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca a soplos (10 veces).
- Respiramos profundamente y soltamos el aire emitiendo: A..., E..., I..., O..., U...



SOPLO “EL GUSANITO”

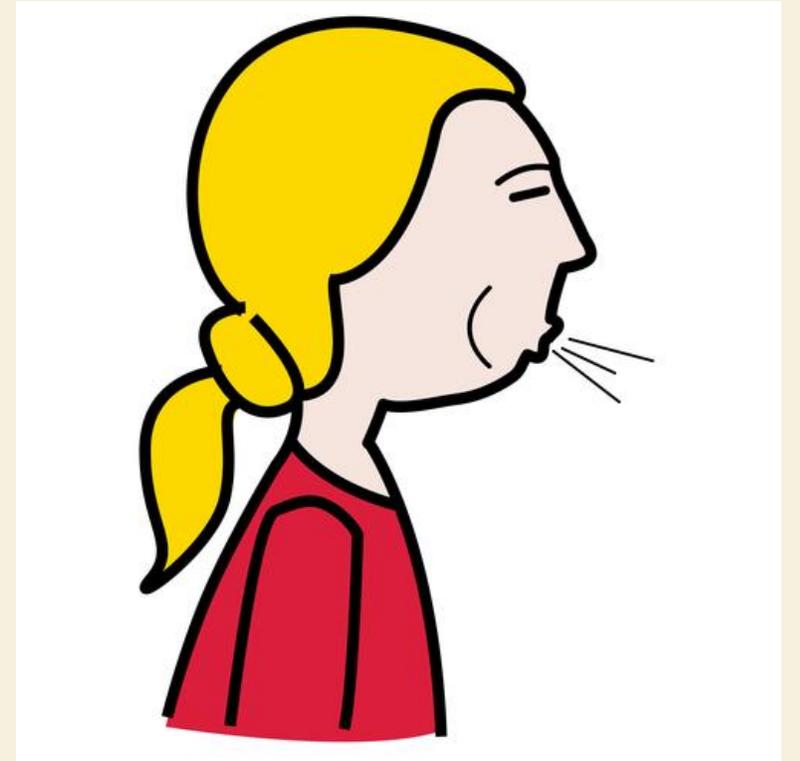
LA ACTIVIDAD CONSISTE EN: CONSTRUIMOS NUESTRO PROPIO GUSANO DE PAPEL (OS DEJO EL ENLACE EN LA PARTE INFERIOR DE ESTA PÁGINA). CUANDO TENGAMOS EL GUSANO O LOS GUSANOS PODEMOS HACER CARRERAS. PARA QUE EL GUSANO SE MUEVA DEBEREMOS SOPLAR POR LA PARTE DE DETRÁS DEL MISMO.



<https://www.youtube.com/watch?v=masXI2h3qt0>

MÁS EJERCICIOS DE SOPLO

- SOPLAMOS UNA VELA DE FORMA CONTINUADA SIN APAGARLA, EL OBJETIVO SERÁ QUE LA LLAMA “BAILE”.
- SOPLAMOS POMPAS DE JABÓN.
- SOPLAMOS PLUMAS.
- HACEMOS BURBUJAS EN UN VASO CON AGUA, AYUDÁNDONOS DE UNA PAJITA.



PRAXIAS

Abrir y cerrar la boca lentamente.
Abrir y cerrar la boca rápidamente.



Inflar las mejillas.



Boca de pez.



Bostezar.



Sonrisa con los labios juntos. Sonrisa con los labios separados.



- Proyectar los labios fruncidos (beso). →



- (Con la lengua más bien ancha entre los dientes y entre los labios):

- Lengua plana dentro de la boca abierta. →



- Lengua ancha por delante de los incisivos superiores e inferiores tocando la encía. →



- Doblar la lengua ancha hacia arriba y hacia atrás y hacia abajo y atrás.



- Empujar con la lengua las mejillas como si estuviésemos comiendo un caramelo. →



- Con la boca abierta, cogemos aire por la nariz y lo soltamos alternadamente por la boca y la nariz. →



- Sostenemos un lápiz entre el labio superior y la nariz. →



- Mordemos el labio inferior y el superior. →



- Llevamos la lengua hacia un lado y hacia el otro. _____→



- Intentamos tocar la nariz con la lengua.



- Intentamos tocar el mentón con la lengua.



- Nos relamemos los labios con la lengua, haciendo círculos.



**A CONTINUACIÓN PRACTICAMOS
ESTOS EJERCICIOS CON EL CUELLO:
GIRAMOS LA CABEZA HACIA UN LADO Y HACIA EL OTRO**



ESTIRAMOS EL CUELLO COMO UNA AVESTRUZ Y DESPUÉS LO ENCOGEMOS COMO UNA TORTUGA



**INTENTAMOS TOCAR LA OREJA DERECHA
CON EL HOMBRO DERECHO Y LA OREJA
IZQUIERDA CON EL HOMBRO IZQUIERDO**



AGACHAMOS LA CABEZA HACIA DELANTE Y DESPUÉS HACIA ATRÁS



MOVEMOS LA CABEZA HACIENDO CÍRCULOS

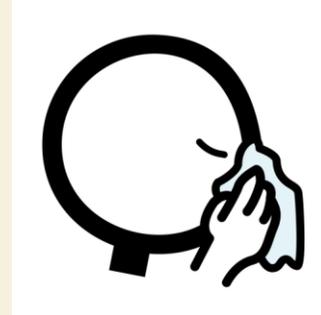


PRÁCTICAS DE CUIDADO E HIGIENE VOCAL

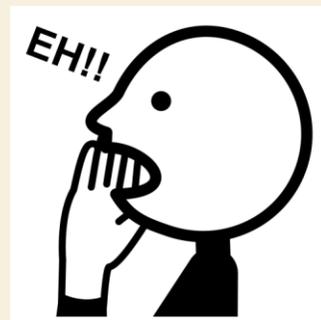
- Beber agua a lo largo del día a través de sorbos cortos.



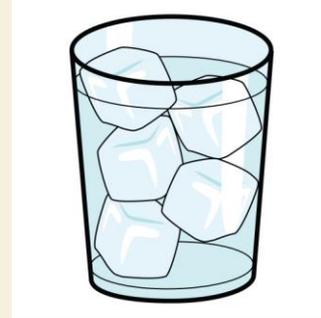
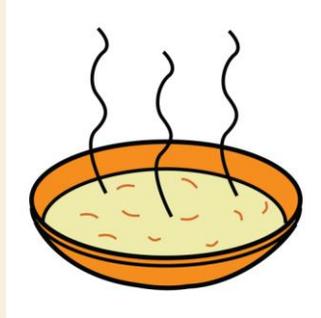
- Mantener una buena higiene nasal.



- Evitar gritar.



- Evitar la ingesta de comidas y bebidas muy frías o muy calientes.



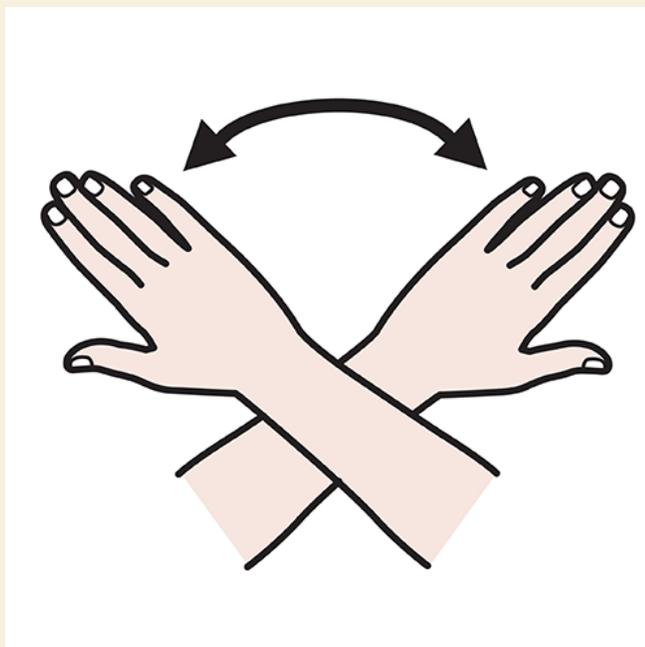
- No hablar a larga distancia (como en el patio del colegio).
- No hablar mientras se hace ejercicio físico, esperando a que la respiración se haya calmado.



- Tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura.



FIN



Procedencia de las imágenes:

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org/>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón
Fotografías (Tamara Fernández Tenorio)