



PAUTAS PARA O FOGAR

Dende o Departamento de Orientación, os especialistas de Audición e Linguaxe do C.P.I Santa Lucía propoñemos unha serie de ideas e recomendacións para poner en práctica neste período tan raro co que nos está tocando loitar.

“Estamos a vivir unha situación moi complexa na que non existe unha fórmula máxica para superala, só nos queda ser prudentes, responsables e ofrecelo mellor de nós mesmos mentres que mantémola calma, non estamos sós, simplemente mantemos a distancia social”.

As indicacións centraranse na **respiración** e na **voz** xa que son dúas ferramentas que sempre van connosco, ademais doutras propostas mais lúdicas para pasalo tempo.



A RESPIRACIÓN:

A respiración é unha función vexetativa dos seres vivos, é dicir contribúe á vida e sen ela non existiría, esquecesenos a importancia que ten e moitas veces obviámola, por iso este é un bo momento para tomar consciencia dela e melloralo seu control.

Un adecuado control da mesma inflúe positivamente na ansiedade e na tensión que poidamos acarrexar estes días. Para os que nunca se plantexaran isto, propoñeremos tres

tipos de respiracións básicas coas que traballar inicialmente, respiración profunda, respiración abdominal e respiración completa.

-Respiración profunda, é o exercicio mais doado de realizar dos que aquí se presentan. Básicamente serve para acougar tras unha situación de tensión ou esforzo.

Baséase en tomar aire pola vía nasal, mantelo nos pulmóns e finalmente libéralo con suavidade pola boca. Cada un dos pasos durará ao redor de catro segundos, podemos colocar unha candeia prendida como referente visual e ver como “danza” o lume (Todo isto preferiblemente baixo a supervisión dun adulto responsable).

-Respiración diafragmática/abdominal, este exercicio é moi sinxelo tamén, realízase deitado (sobre unha esterilla ou algo brando), en primeiro lugar inspírase pola vía nasal o redor de catro segundos, mantendo o aire no teu interior durante uns segundos e expulsándoo pola boca de xeito suave e constante. Requirense inspiracións longas, nas que entre moito aire no corpo, isto podemos comprobalo colocando unha man no estómago e a outra no peito, deste xeito é posible saber se se está levando o aire dun xeito adecuado cara ás partes escollidas. A man do peito non debería moverse ao inhalar, mentres que si debería notarse o aire enchendo o ventre, tamen podemos colocar un folio ou outro obxeto lixeiro para ter unha referencia visual do movemento.

-Respiración completa, esta respiración mestura nunha única técnica, respiración profunda e abdominal, baleiramos todo o aire dos pulmóns e inspíramos suave e profundamente ata encher en primeiro lugar o abdome, para continuar inhalando ata encher os pulmóns e o peito tamen nunha mesma inhalación, manteremolo aire uns segundos e posteriormente procederemos á súa expulsión de xeito oral con lentitude mantendo o control do fluxo de aire expirado, primeiro tórax e logo abdome.

A



VOZ: A voz, é unha ferramenta particular e propia dos seres humanos, esta sérvenos para que nos comuniquemos , tanto para transmitir como para recibir información, para mostralos estados de ánimo, para cantar, etc. de feito a miúdo transmitimos mais información da que nós somos conscientes, por iso compre cuidala e traballala, aquí van unhas cantas recomendacións.

En caso de situacións con sentimentos negativos, medo ou ansiedade, unha voz calma pode resultar relaxante ou tranquilizadora, mantela calma é imprescindible para encontrar unha solución eficaz, por iso aquí van uns cantos consellos para tela voz afinada:

1. Limita a inxesta de bebidas que conteñan cafeína, estas actúan como diuréticos (sustancias que aumentan a cantidade de ouriños) e producen perda de líquido no corpo, isto fai que se reseque a voz.
2. Bebe auga en abundancia ao longo do día.
3. Evita comidas picantes ou moi condimentadas, estas causan unha maior produción de acedo e éste vai á gorxa e ao esófago (causando refluxo).
4. Trata de non excederse en el uso de su voz, intenta no hablar cuando estés ronco.
5. Lava as mans a miúdo para previr infeccións virais, gripe, resfriados, etc., a boca é
6. Inclúe alimentos ricos en fibras, frutas e vexetais na túa dieta. Éstes alimentos conteñen vitaminas A, E, e C, que axudan a manter a gorxa saudable.
7. Descansalo suficiente, a fatiga ten un efecto nocivo na voz.
8. Evita falar en sitios moi ruidosos, ao tratar de falar sobre o ruído incrementa a tensión na nosa voz de xeito innecesario.
9. Evita os enxaugues bucais que conteñan alcohol ou químicos irritantes, en caso de ser necesario podemos empregar auga con sal.

Actividades:

Nestos tempos de ficar na casa é complexo establecer unha rutina e non caer nos recursos sinxelos coma conectarse a internet todo o día, como vamos a pasar moitas horas cos mais pequenos sería ideal convertilo cotián en algo máxico e nunha oportunidade de aprender, por exemplo cociñar con eles.



Cando cociñemos podemos preguntarlles, ¿qué vamos a facer de comer? preguntarlles cales creen que serán os ingredientes e en qué cantidade os botaremos, ademais podedes propoñer que elaboren un receptario coas receitas familiares ou simplemente escribir algunha receita de cando en vez, axudaralles a organizar e fixar conceptos, proporcionándolles unhas rutinas que poderan extrapolar a outras situacións cotiáns, ademais traballaran a memoria, a atención e a imitación.

Outros obxectos comúns que a miúdo atopamos nos nosos fogares son agulla e fío, con estas ferramentas podemos traballala psicomotricidade fina, simplemente o feito de coser un botón pode sentalas bases para que comecen a confeccionar outros obxectos, reciclando roupa vella poderan facer outras prendas, bolsos ou mesmo roupa para os seus xoguetes.

Xa que tempo hai de sobra podedes buscar unha canción bonita para cantala xuntos e convertila no voso himno, logo poderedes analizar cal é a historia que creedes que conta e para rematar, a mais doada e importante de todas, falade, falade moito, falade do que sexa e de calquera cousa tranquilamente, xa que esta oportunidade de reflexión e de coñecelo mundo interior dos vosos fillos e fillas que son o noso futuro.

Estamos nunha situación excepcional e hai que aguantalo chaparrón, “nunca choveu que non escampara”, volveremos mais fortes e con mais gañas que nunca, entre tanto dende o C.P.I. Santa Lucía aquí seguimos para o que necesitedes.

