

TÉCNICAS DE LOGOPEDIA

INTRODUCCIÓN

El lenguaje es un conjunto de signos social y culturalmente establecidos que permiten la comunicación entre personas. A través de él podemos transmitir ideas, pensamientos y sentimientos.

El habla es el medio de comunicación verbal del lenguaje. Si bien habla y lenguaje están estrechamente relacionados no tienen el mismo significado; pero podemos emplearlos ambos términos indistintamente.

El lenguaje consta de varios componentes: Fonológico (sonidos del habla y configuración de la sílabas), morfológico (organización interna de las palabras), sintáctico (forma en que las palabras se combinan en una oración), semántico (significado de las palabras) y pragmático (uso social del lenguaje) (1).

En una sencilla conversación decimos un promedio de 180 palabras por minuto las que se seleccionan de un diccionario mental, también llamado léxico, que contiene entre 60 000 a 120 000 palabras (2).

Desde un punto de vista evolutivo, las estructuras anatómicas cerebrales para el lenguaje aparecieron hace 500 000 años, conjuntamente con cambios en la estructura de la boca, mandíbula y tracto vocal que permitieron la producción deliberada de diferentes sonidos, mientras que el lenguaje como tal surgió hace aproximadamente 100 000 años. Se considera que todos los lenguajes humanos han evolucionado a partir de un solo lenguaje ancestral hablado por primera vez en África (1,2).

Se han planteado dos hipótesis acerca del origen del lenguaje: Las teorías gesticulares que proponen que el lenguaje evolucionó a partir de un sistema de gestos, que se hizo posible cuando ciertos monos adquirieron la postura erecta, liberando las manos para la comunicación social. Posteriormente la comunicación vocal surgió para liberar las manos para otros fines aparte de la comunicación. Las teorías vocales sostienen que el lenguaje evolucionó a partir de un amplio grupo de llamadas instintivas que expresaban estados emocionales tales como angustia, júbilo y excitación sexual. También se ha planteado que el lenguaje haya surgido de la evolución conjunta de los gestos y la vocalización lo que podría justificar la inexplicable correlación entre la dominancia manual y el lenguaje verbal y de signos, ambos localizados en el hemisferio izquierdo (2).

El conjunto de órganos que intervienen en la producción de los sonidos se denomina "aparato fonoarticulador" y está compuesto por lo siguiente:

- Órganos de la respiración: incluye los pulmones, músculos costales y el diafragma. Permiten el ingreso y salida del aire que es necesario para la producción de los sonidos.
- Órganos de la fonación: conformado por la laringe y las cuerdas vocales. Se encargan de producir la voz gracias a la vibración de las cuerdas vocales durante la espiración.

- Órganos de resonancia: constituido por la faringe, la boca y las fosas nasales. Modulan el tono de los sonidos producidos por los órganos de la fonación y le dan a la voz un timbre muy personal.
- Órganos de la articulación: incluye el paladar, la lengua, las mandíbulas, los labios y los dientes. Su función es dar el tono a la voz, estableciendo diferencias en los sonidos producidos hasta convertirlos en fonemas y palabras.

Para hablar se requiere una coordinación neuromuscular precisa, necesaria para la planificación y ejecución de secuencias motoras muy específicas. En el niño ésta coordinación se desarrolla lenta y progresivamente en los cinco primeros años de vida gracias a la maduración de los órganos que conforman el aparato fonoarticulador. La mayoría de niños logran adquirir sin dificultad la coordinación neuromuscular necesaria para hablar mientras que otros requieren ayuda externa para conseguirlo.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y DE SOPLO

1. Que tome aire lo máximo posible y lo bote lentamente primero por las fosas nasales y luego por la boca.
2. Que tome bastante aire y lo retenga el mayor tiempo posible y luego lo bote lentamente.
3. El muñeco michelín: partiendo desde el suelo, inflarse en la inspiración y desinflarse en la espiración; todo muy suave.
4. Simular que vamos por el campo, respirar fuerte el aire puro y lo expulsamos muy despacio; variar los ritmos; subir y bajar los brazos.
5. Que tome aire y lo bote lo más rápido posible. Puede prender una vela y soplando que la apague. Progresivamente aleje la vela para que cada vez haga mayor esfuerzo respiratorio.
6. Que sople a través de una cañita (sorbete) y trate de apagar la vela. Con el tiempo use sorbetes con diámetro (hueco) cada vez mayor. El inflar globos también es un buen ejercicio.
7. Soplar una vela acercándola sin apagarla. Que se mueva la llama pero que no la apague del todo. Recordando que debe coger el aire por la nariz para expulsarlo lentamente y de ese modo controlar el soplo.

los ejercicios se hacen en momentos de tranquilidad, relajados. Delante del espejo es mucho más divertido jugando y sonriendo aplaudir los pequeños avances y logros del niño o la niña. Inventar oraciones o frases ejemplos que pueden servir de orientación:

- Mi mamá se fue al mercaaaado, comiendo un helaaaado.
- Aaaaaa la vaca esta acaaaaaa

- Eeeeeee la vaca se fue
- Iiiiiii la vaca está aquííííí
- Oooooo la vaca subiód
- Y termise señalando Uuuuuu la vaca eres túúúúú.

EJERCICIOS DE DISCRIMINACIÓN AUDITIVA

✖ Tareas de imitación de:

- Voces de animales como el gato, el perro, el pato, el pollo, etc.

Ej. >Guau, >Miau, >Cuá-cuá, >Pio-Pio, >Etc.

- Ruidos, sonidos y acciones de personas:

Ej. >iSsss...! (silencio) >iPum-pum! (disparo) >Etc.

- Ruidos y sonidos naturales:

Ej. >iUuuuuf! (viento, aire, lluvia).

- Instrumentos musicales:

Ej. >iPom-porróm-pom!

✖ Localización de la fuente sonora: con los ojos tapados señalar de donde procede el sonido o ruido producido, cambiar de lugar e ir indicando hacia donde se dirige el sonido.

✖ Reconocimiento de ruidos y sonidos: con sonidos realizados por nosotros o grabados, que el niño identifique el sonido escuchado. Puedes buscarlos en Internet mira te envío esta página pues ahí hay ejercicios de discriminación auditiva, pero hay muchas más:

-<http://disfasiaenzaragoza.com/pictogramas/pictogramas.html> (onomatopeyas o animales)

EJERCICIOS BUCOFONATORIOS

MASAJES FACIALES

1. Movimientos ascendentes: con la yema de sus dedos masajee la cara empezando por debajo del labio inferior y ascendiendo hasta cerca de los ojos, primero el lado izquierdo y luego el derecho.

2. Movimientos circulares: con la yema del dedo índice en la mejilla haga círculos cada vez más grandes hasta terminar en la oreja, primero en el lado derecho y luego en el izquierdo.
3. Movimientos laterales: con la yema del dedo índice masajee por encima del labio superior de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha. Haga lo mismo debajo del labio inferior.
4. Movimientos de barrido: con borde del dedo índice masajee empezando del mentón hacia el labio inferior y luego inicie debajo de la nariz hacia el labio superior.
5. Pellizcos: Pellizque suavemente el labio superior empezando de una esquina, siga pellizcando y avance hacia el otro extremo. Haga lo mismo con el labio inferior.
6. Movimientos alrededor de los labios: con la yema del dedo índice masajee iniciando en el borde del labio inferior izquierdo dirigiéndose hacia el extremo derecho, rodee el ángulo del labio, continúe recorriendo el borde del labio superior hasta terminar en el borde del labio inferior izquierdo. Repita lo mismo pero en sentido contrario.
7. Movimientos de toda la cara: colóquese detrás de su hijo y con la yema de sus cuatro dedos masajee la cara empezando del borde lateral de la cara y diríjase hacia la nariz. Haga lo mismo en el otro lado (si desea puede hacerlo con ambas manos).

EJERCICIOS BUCOFACIALES

1. Que su hijo se tome el mentón con una mano y lo mueva de un lado a otro.
2. Que mueva la mandíbula de un lado al otro sin la ayuda de la mano.
3. Que abra la boca lo máximo posible y luego la cierre lentamente.
4. Con la boca abierta que trate de mover los músculos que están por encima del labio superior.
5. Con la boca abierta que trate de mover los músculos que están por debajo del labio inferior.
6. Que trague saliva varias veces lo más rápido posible.
7. Con los cachetes bien inflados y la boca cerrada, presione suavemente las mejillas y que su hijo trate de no botar el aire.

EJERCICIOS LABIALES

1. Que trate de fruncir los labios (como para besar) lo más rápido posible.
2. Que estire los labios hacia las comisuras, como sonriendo, lo máximo posible.
3. Con la boca cerrada, que mueva los labios a la izquierda y derecha.

4. Que trate de silbar botando y aspirando el aire.

EJERCICIOS LINGÜALES

1. Con la boca abierta que saque la lengua y con la yema de su dedo índice masajee la lengua de adelante a atrás y de derecha a izquierda. Luego invierta el movimiento. También puede hacerlo con un bajalengua.
2. Con la boca abierta que saque la lengua lo más que pueda y enséñele a que mueva la punta hacia arriba y abajo varias veces.
3. Con la boca abierta que saque la lengua lo más que pueda y mueva la punta hacia la derecha e izquierda varias veces.
4. Con la boca abierta que saque y meta la lengua varias veces.
5. Con la boca cerrada que mueva la lengua alrededor de toda la boca, haciendo círculos, primero a la derecha y luego a la izquierda.
6. Con la boca cerrada que la lengua golpee la cara interna de las mejillas, como si fuese un caramelo.
7. Con la boca abierta que mueva la lengua alrededor del borde de los labios primero a la derecha y luego a la izquierda (si desea le puede poner un poco de miel o dulce alrededor de los labios y que lo limpie con la lengua)
8. Con la boca cerrada que saque y meta la lengua, deslizándola entre los labios.

EJERCICIOS DEL VELO DEL PALADAR

1. Bostezar.
2. Toser.
3. Carraspear.
4. Articular el sonido velar /k/ durante un tiempo y dándole fuerza
5. Producir diversas veces el sonido /k/ de forma rítmica y rápida
6. Imitar el rugido del león.
7. Imitar las carcajadas.
8. Hacer gárgaras.

EJERCICIOS PARA LA DEGLUCIÓN ATÍPICA

Algunos de los ejercicios son los siguientes:

0. Colocar la lengua en posición de /n/ y cerrar la boca.
1. Colocar la lengua en posición de /n/, juntar los dientes y tragar saliva sin cambiar la posición inicial de la lengua.
2. Decir /cha/ /cha/ /cha/ y tragar saliva. Decir /chu/ /chu/ /chu/ y tragar de nuevo.
3. Poner las manos por delante de los oídos para sentir los músculos de la masticación. Morder fuertemente con los molares. Deberá sentir los movimientos. Esto se debe a que los músculos trabajan cuando se traga.
4. Colocar un trocito de barquillo o miga de pan en la punta de la lengua, llevarlo hacia arriba (posición /n/) y mantenerlo en el mismo sitio mientras abre y cierra la boca (3 veces).
5. Tomar un pequeño sorbo de agua. Juntar los dientes sin tensar los labios, manteniendo la punta de la lengua en su sitio y tragar.
6. Estos ejercicios tendrán variaciones, por ejemplo le podemos pedir a los padres que cuando vea la televisión, le den una pastilla de tamaño de las juanolas (un trocito de galleta que se deshaga). Y que trague mientras al pastilla sigue en el mismo sitio has que se disuelva. Después del agua lo haremos con yogures y posteriormente con alimentos sólidos teniendo en cuenta que tiene que masticar con los molares y permaneciendo los labios juntos.

CONSIDERACIONES ADICIONALES

Entre los nueve y doce meses los niños balbucean, repiten una sílaba varias veces: ma ma ma, pa pa pa pa, aunque aún no lo hagan específicamente. En ese

momento repita lo mismo, como conversando; de esta manera aprenderá que en una conversación cada uno debe respetar el turno del otro. Enséñele otras sílabas como ta, ka, ma, da, pa.

A los doce meses la mayoría de niños dice mamá o papá y se ayudan con las manos para señalar lo que quieren. Es el momento de repetir con él la misma palabra pronunciándola bien. Si no entiende lo que su bebé dice, no se preocupe, sonríale, apláudalo en señal de aprobación e inténtelo nuevamente. Haga una rutina diaria al hablar con su bebé.

Cuando señale algún objeto con la mano, diga: Ah quieres esta "pe-lo-ta" hágalo con entonación y como un juego. Aunque él no lo pronuncie continúe incrementando el número de palabras y será más provechoso si el objeto se le presenta con un atributo o mejor aún si lo relaciona con varios atributos del objeto. Por ejemplo, muéstrela una manzana roja y diga: Man-za-na (visual), que lo agarre entre sus manos y repita manzana (táctil), hágalo oler y vuelva a repetir ufff man-za-na (olfato), que lo pruebe y repita uhmmm man-za-na (gusto).

Trate en lo posible de teatralizar para que su hijo memorice con más facilidad las nuevas palabras que le enseña. Aproveche cualquier ocasión para incrementar su vocabulario, en la mesa, en el baño, en el mercado, etc. Haga que su hijo le ayude a hacer sonidos como "muuuuu" o "miau"

Entre los 18 y 24 meses los niños unen dos palabras. Es el momento de enseñarle a hacer oraciones. Cuando él diga "mamá pelota" Ud. repita: Ahh quieres la pe-lo-ta de tu hermano. Esto tiene un fuerte uso social y le permitirá a su hijo con el tiempo aprender la gramática que es el arte de hablar un idioma correctamente

LA LECTURA ES PARTE DEL LENGUAJE

El lenguaje no sólo consiste en hablar y escuchar, sin también en leer y escribir todos estos aspectos están estrechamente relacionados, por lo que para desarrollar el lenguaje, también es necesario enseñarle a leer desde muy corta edad. A partir del año lea junto a él. Que no sea un acto pasivo en el que Ud. lee y él escucha, sino que sea un momento activo en que ambos interactúan y participan de la lectura; que vea lo que Ud. le lee (compre cuentos con dibujos y letras grandes, de material resistente o de cartón grueso). Háblele sobre los dibujos que están en el libro y hágale preguntas, ¿dónde está el gato?, ¿qué está haciendo el gato?, ríase de sus ocurrencias. Si se equivoca corríjale con suavidad, de alternativas a las respuestas: el ratón está comiendo o está durmiendo? Premie sus respuestas con abrazos, sonrisas y/o besos. Escuche música para niños y móvvelo para que se mueva al ritmo de la música y juntos canten la canción.

A partir de los tres años léale diariamente a su niño, dedíquele por lo menos 10 minutos de su tiempo. Vuelva a leerle el mismo cuento una y otra vez, si él lo conoce deje que termine la oración. Ponga en el refrigerador letras con imanes y deletree palabras como su nombre, gato, perro, mamá, papá. Lea libros que tengan el alfabeto y deje que su hijo haga su propio libro, pegando recortes de revistas en diferentes páginas. Que dibuje y escriba lo que quiera y pregúntele sobre lo que ha dibujado o escrito y luego escriba las palabras que él dice y léanlas juntos. A medida que empieza a leer en voz alta, deje que cometa errores siempre y cuando éstos no cambien el significado del cuento. Por ejemplo, si la oración dice: "Juanito

bailó en el patio” y él lee “Juanito baila en patio” no lo corrija. Pero si lee “Juanito baja en patio” pregúntele si tiene sentido o no. Cuando usted haga correcciones hágalo muy sutilmente.

Trate que hablar y leer sea algo divertido y no una lección, de esa forma su hijo hablará con mayor rapidez. Tenga mucha paciencia, recuerde que Albert Einstein empezó a hablar a los tres años hasta los nueve años no lo hizo fluidamente.

Ejemplo de praxias

1. Movemos la lengua arriba y abajo como si fuésemos una pelota- balón
2. Sacamos la lengua afuera como si fuéramos un perro cansado y la dejamos caer-perro
3. Inflamos los carrillos con aire y luego nos los apretamos con las manos haciendo una explosión rápida unas veces y continua otras-globos
4. Abrimos la boca al máximo como si fuésemos un león y luego la cerramos alternativamente-león
5. Adelantamos al máximo los labios y los abrimos y los cerramos como si fuésemos un pez. Los dientes permanecen juntos-pez
6. Adelantamos los labios como si fuésemos peces y producimos una fuerte oclusión- besándose -los peces
7. Nos mordemos el labio inferior con los dientes de arriba repetidamente una ligera apertura y cierre de la boca- conejo
8. Hacemos vibrar la lengua dentro de la boca haciendo el sonido r con los dientes juntos imitando el ruido de un teléfono- teléfono
9. Hacemos vibrar los dos labios a la vez-moto
10. Movemos la lengua de derecha a izquierda como si fuésemos el péndulo de un reloj- un reloj de campana
11. Imitamos el trote de un caballo, castañeamos la lengua contra el paladar- caballo
12. Pasamos la punta de la lengua por todo el contorno de los labios con un movimiento circular- pastel relamiéndose
13. Sacamos la lengua y realizamos movimientos como si estuviésemos tomando un helado y después la metemos dentro bien guardada para empezar de nuevo.
14. Imitamos a los ancianos como si no tuvieran dientes- ancianitos