

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA FAVORECER EL HABLA DESDE EL ÁMBITO FAMILIAR

El habla y el lenguaje es una adquisición que se produce de forma natural y espontánea en los niños y niñas que están inmersos en un entorno lingüístico.

Pero en ocasiones, esta adquisición y desarrollo se puede ver dificultada por factores de diverso tipo (resfriados frecuentes, dificultades auditivas, debilidad física, inmadurez...)

Con el programa que os presentamos a continuación pretendemos **estimular** algunas de las funciones que se consideran como “**pre-requisitos del lenguaje**” y que le facilitarán la adquisición de un habla mucho más inteligible, favoreciendo así su desarrollo general.

El orden que seguiremos es:

1. **Actividades de Respiración y Soplo.**
2. **Actividades de “Gimnasia Bucal”.**
3. **Actividades de Ritmo.**
4. **Actividades de Estimulación Lingüística.**

1. ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y SOPLO

La respiración nasal es fundamental para el equilibrio de las estructuras fono-articulatorias. Junto con ella, **el soplo espiratorio** es uno de los principales mecanismos de la fuerza fonatoria y la **dosificación** del aire espirado.

Hablamos con aire, y mientras más controle esta función, mejor adecuará la voz.

Actividades / Pautas:

- FAVORECER LA LIMPIEZA NASAL AUTÓNOMA.

Que se suene la nariz él o ella misma. Si no sabe, le ayudaremos a percibir la salida del aire por la nariz: Respirando mucho aire por la boca (haciendo un movimiento exagerado en la toma del mismo) y echándolo con fuerza por la nariz manteniendo la boca cerrada.

- FOMENTAR LA RESPIRACIÓN NASAL A TRAVÉS DE SUS CUALIDADES POSITIVAS:

- Respirar por la nariz nos permite **oler aromas**: perfumes, flores, frutas, comidas...
- **Calentar y filtrar el aire** para que no se nos reseque la garganta y evitar resfriados o enfriamientos.

- La **respiración bucal** contribuye al **desequilibrio** de la armonía orofacial. La respiración por la boca puede provocar **mordida abierta anterior**, sobre todo si se acompaña con **uso prolongado del chupete o succión digital** (niños/as que se chupan el dedo o constantemente tienen algo en la boca).
Respirar por la nariz y mantener los labios cerrados en reposo contribuye a la armonía miofuncional.
- **Nos ayuda a relajarnos:** hacer actividades de respiración suave nasal para relajar al niño/a.

- **FAVORECER EL CONTROL DE LA FUERZA DEL SOPLO.**

El objetivo es **aumentar la potencia o fuerza de soplo**. Para ello necesita tomar una cantidad de aire adecuada y expulsarla de forma brusca.

Actividades: Soplar a diversos objetos: algodones, bolitas de papel, ceras o lápices encima de la mesa, pelotas de ping-pong, plumas, velas, molinillos de papel...

- Observaremos su movimiento, proponiendo un reto o una meta de llegada de los objetos que mueve.
- Cada vez, los situaremos a más distancia para favorecer el esfuerzo en la potencia de soplo.
- Es importante variar las actividades para que no se aburra y esté motivados en su realización.

- **FAVORECER EL CONTROL DE LA DIRECCIÓN DEL SOPLO.**

El objetivo es aprender a **dirigir “la puntería”** del soplo. Para ello deberá controlar la abertura de los labios y la focalización de los mismos hacia uno u otro lado, coordinándolo con los movimientos respiratorios.

Actividades: Colocar objetos de poco peso en diferentes posiciones con respecto a su boca. Podemos utilizar los mismos citados anteriormente.

2. EJERCICIOS DE GIMNASIA BUCAL (PRAXIAS)

Poseer una **adecuada movilidad y fuerza de la musculatura fonoarticulatoria** es fundamental **para articular** y producir los diferentes sonidos del lenguaje. Realizaremos actividades de labios, lengua, mejillas y velo del paladar.

- Les hemos puesto un nombre definitorio atractivo para los niños para que con su denominación ellos mismos sepan qué es lo que hay que hacer.
- Procuraremos hacerlos en un tono lúdico para que se diviertan al realizarlos.
- Adjuntamos una hoja con las actividades más usuales.



EJERCICIOS DE LABIOS Y MEJILLAS:

“BESO-SONRISA”

Pon la boca como para dar un beso y luego estira los labios como para sonreír, alternativamente (sin enseñar los dientes). Durante **30 segundos**, todo lo rápido que puedas.

“EL BIGOTE”

Para superar esta prueba tenemos que ser capaces de sujetar durante 30 segundos un bigote postizo (puede servir un simple lápiz). También tenemos que ser capaces de sujetar el bigote sin que se nos caiga cuando echemos la cabeza hacia abajo y hacia los lados. ¡Ojo!: no vale inclinar el cuello para sujetarlo.

“LA PAJITA”

¿Sabes sorber con una pajita? Más te vale si quieres superar esta prueba, porque tienes que beber 5 buches de agua de un vaso con la ayuda de una pajita.

“LAS PESAS”

Se trata de sujetar un peso (una cuchara te puede servir) entre los labios (no vale que lo agarren los dientes) durante **10 segundos**.

“CABALLO RESOPLANDO”

Tenemos que imitar con los labios el resoplo de un caballo.

Tienes que notar la vibración en ambos labios. Haz **10 resoplos** de caballo.

“PRUEBA DEL PEZ”

Tienes que hacer con los labios el movimiento que hacen los peces bajo el agua.

Hacer el movimiento durante **15 segundos**.

“PRUEBA DEL CONEJO”

Para superar esta prueba tienes que imitar el movimiento que hacen los conejos con el hocico. Tenemos que hacer movimientos laterales de labios tal y como hacen ellos, durante 10 segundos. Repite el ejercicio tres veces.

“GLOBO HINCHADO”

Vamos a hacer como si nuestra boca fuese un globo hinchado: llenamos nuestras mejillas de aire y lo sujetamos fuertemente sin que se nos escape.

Para ver si apretamos suficiente nos apretamos con los dedos en las mejillas. El aire **no se debe escapar**. Realizar 3 veces durante **5 segundos**.

“PRUEBA DEL TAPÓN”

¿Eres capaz de imitar con tu boca el sonido que hace una botella de vino cuando le quitamos el tapón? Inténtalo **5 veces**.



EJERCICIOS CON LA LENGUA

“PRUEBA DEL PERRO”

Con la boca abierta, sacamos y metemos la lengua imitando a los perros cuando beben agua. (sin llegar a cerrar la boca)

Tienes que sacar la lengua todo lo que puedas.

Hazlo **20 veces**.

“LENGUA DE ESQUINA A ESQUINA”

Abre la boca y saca un poco la lengua (tiene que estar fina y rígida). Ahora muévela hacia un extremo y otro de los labios, alternativamente. **20 veces**.

Cuida que **no muevas la mandíbula** a la vez que mueves la lengua. ¡La mandíbula no se tiene que mover! **Tampoco vale chupar el labio** de abajo mientras pasa de un lado a otro.

“LENGUA ANCHA-ESTRECHA”

Con la boca abierta, tenemos que poner la lengua ancha y estrecha alternativamente.

¡Recuerda!: Lo más importante es hacerlo bien, aunque al principio no te salga muy bien o lo hagas más despacio. No pierdas la calma y ¡ánimo!

“PRUEBA DEL BATIDO”

Imagina que nos hemos bebido un rico y espumoso batido de chocolate. Pero nos hemos llenado los labios de batido por todo el exterior de la boca y ahora nos tenemos que relamer los labios con la lengua para limpiarnos bien.

“PRUEBA DE LA ESCOBA”

Tienes que “barrer” o pasar la lengua por detrás de tus dientes, desde la última muela de la izquierda hasta la última de la derecha.

Hazlo primero detrás de los dientes de **arriba, 10 veces**.

Luego, por los de **abajo, otras 10 veces**.

“PRUEBA DEL CABALLO”

En esta prueba vamos a imitar el trote y luego el galope de un caballo con ayuda de nuestra lengua que chasca dentro de la boca (cada vez más rápido).

Trotamos y galopamos durante **20 segundos**.

“PRUEBA DEL CAMELO”

En esta prueba vamos a hacer como si nuestra lengua fuera un caramelo en el interior de nuestra boca. Y nos vamos a pasar el caramelo de un carrillo a otro, alternativamente.

¡Cada vez más rápido! Lo hacemos **20 veces**.

“SUELO-TECHO”

Para hacer este ejercicio tienes que tocar con tu lengua el suelo de la boca y luego el cielo, por detrás de los dientes, (sobre las arruguitas) alternativamente. Hazlo durante **20 segundos**.



PRAXIAS MANDIBULARES

“PRUEBA DE LA GRAN BOLA DE CHICLE”

Se trata de imaginar que estamos masticando un chicle muy grande dentro de nuestra boca. Y tenemos que hacer unas masticaciones muy exageradas.

Para superar la prueba tienes que masticar la gran bola de chicle durante 20 segundos.

“PRUEBA DE LA VACA”

Se trata de imitar los movimientos de masticación que hacen las vacas cuando rumian la comida. Para superar esta prueba tenemos que rumiar durante 20 segundos.

“EL CAMELLO”

Para superar esta prueba tenemos que hacer como los camellos cuando mastican, que mueven toda la boca de un lado a otro. Tenemos que ser capaces de desplazar la boca hacia los lados.



EJERCICIOS DE SOPLO:

“EL VENTILADOR”

Imagina que tu boca es un ventilador. Tenemos que ser capaces de echar o soplar aire hacia todas las direcciones. Primero hacia arriba (flequillo), luego hacia abajo (barbilla) y hacia los lados (izquierda y derecha). Hay que repetirlo 5 veces.

“EL CUMPLEAÑOS”

La seño o tus padres van a encender un mechero. Para superar la prueba tenemos que ser capaces de apagar la llama del mechero 5 veces a la distancia que te digan.

“EL POMPERO”

Es la feria del pueblo y tus padres te han regalado un pompero porque eres un chico/a muy trabajador y obediente. Para superar esta prueba tienes soplar 6 veces y hacer el mayor número de pompas posibles. Tu maestra te dirá si has superado la prueba o no.

“PING PONG”

¿Sabes soplar con fuerza? Necesitarás saber, o aprender a hacerlo, si quieres superar con éxito esta prueba. Pues tienes que ser capaz de llevar la pelota de ping pong que te prestará la maestra desde la salida hasta la meta.

• EJERCICIOS DE RITMO

El ritmo es una cualidad musical muy importante. Saber adecuar el habla a un ritmo dado nos posibilitará **controlar la velocidad del habla**, sobre todo de forma indirecta.

Procuraremos **hablar despacio, articulando bien** (pero sin exagerar), de modo que el modelo de habla que tomen los niños sea el idóneo. Así facilitaremos la percepción de los diferentes sonidos del lenguaje.

Aprovecharemos la realización de los ejercicios de ritmo para **generalizar la respiración nasal** y la realización de las tomas de aire al principio de cada actividad.

Actividades de ritmo hay muchas, muy diversas y divertidas.

1. Comenzaremos con una que practicamos en clase a partir de la praxia del trote del caballo.

Consiste en realizar un chasquido por cada herradura que nos encontramos “en el camino”.

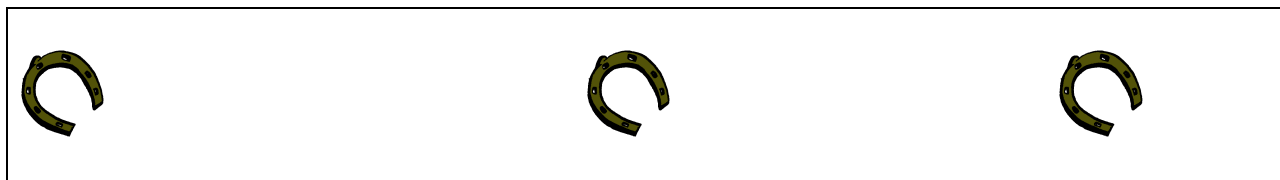
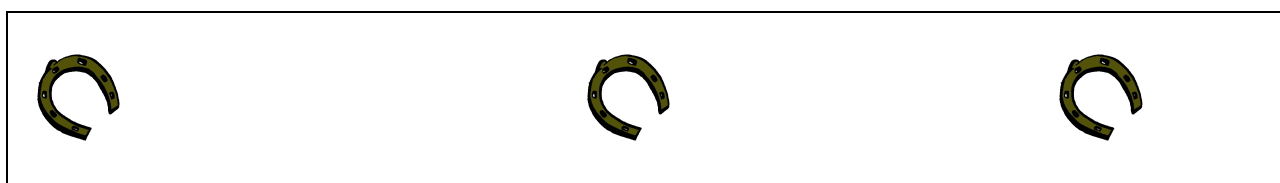
→ Al principio se las pondremos **más espaciadas**, y de una en una; para que capte y controle los tiempos de pausa-acción/vocalización. Debemos hacer **hincapié en la pausa** intermedia.

→ Cuando lo realice correctamente, introduciremos más herraduras en el camino para dificultar la tarea y que siga el ritmo que se le pide.

→ **Seguiremos siempre el orden de la lecto-escritura** para favorecer la percepción y mecanización de su orden.

→ Debe **respirar al principio** de cada línea y procurar terminar el renglón con el mismo aire.

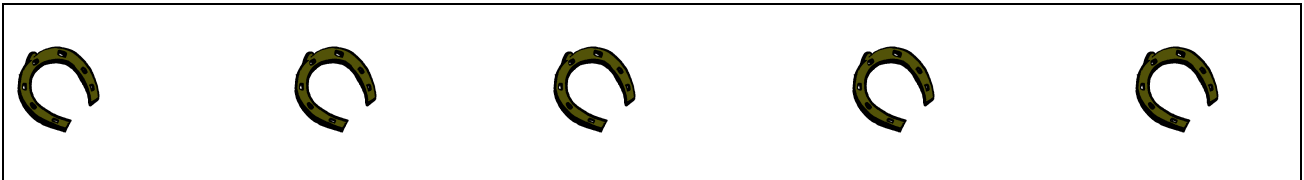
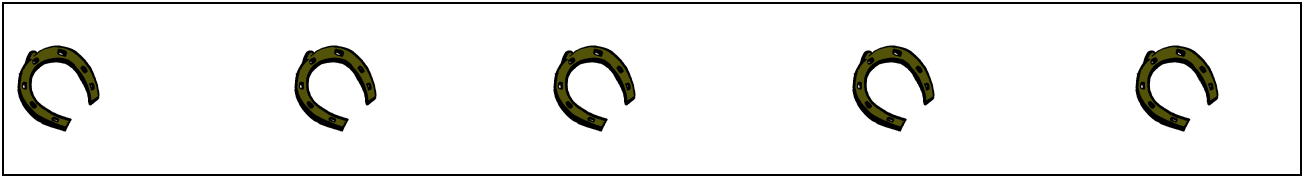
“Mira: Por aquí ha pasado un caballo y ha dejado las huellas de sus herraduras... ¿Cómo suena el trote de este caballo? Hay pocas pisadas y va despacio”.



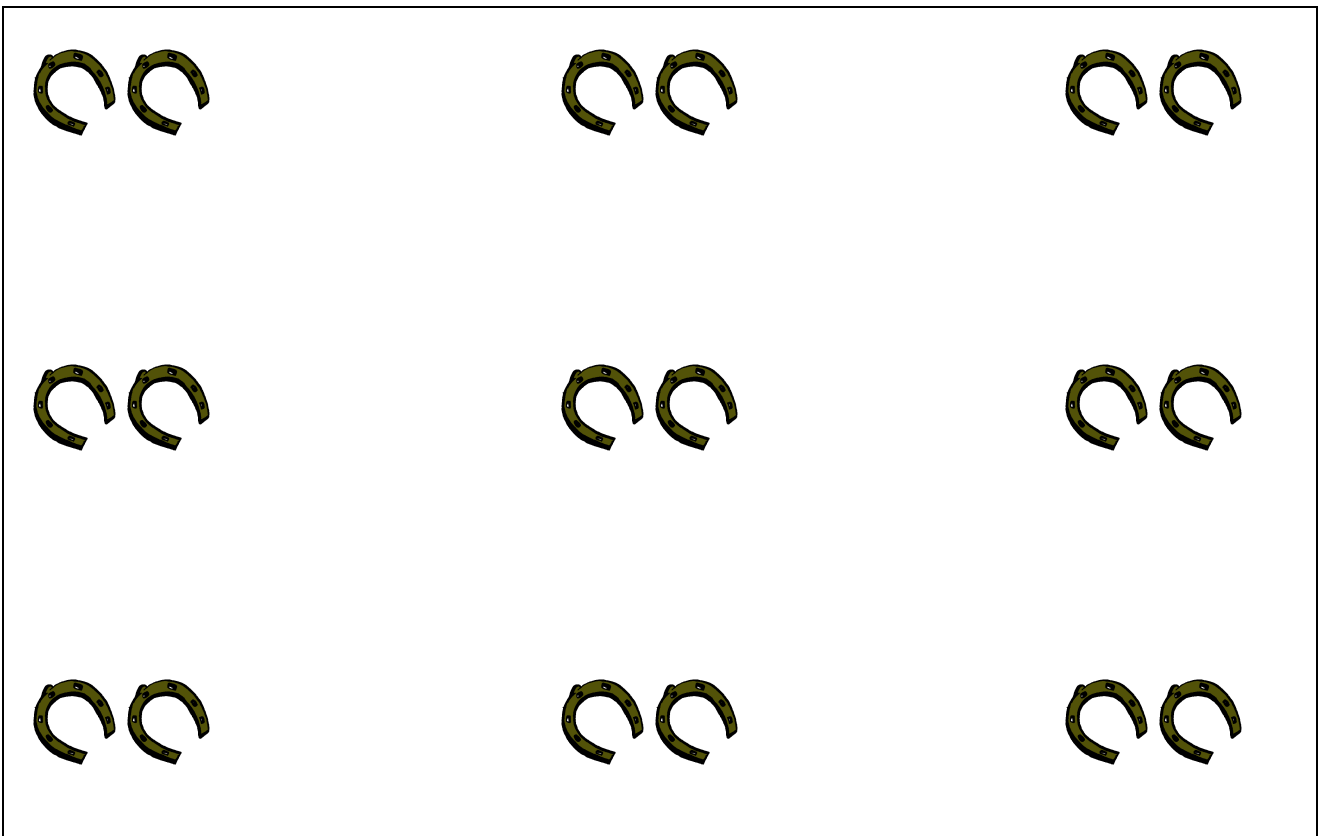
→ Un mismo ejercicio se repetirá varias veces para su generalización.

→ No le presentaremos uno más complejo si no sabe hacer el anterior.

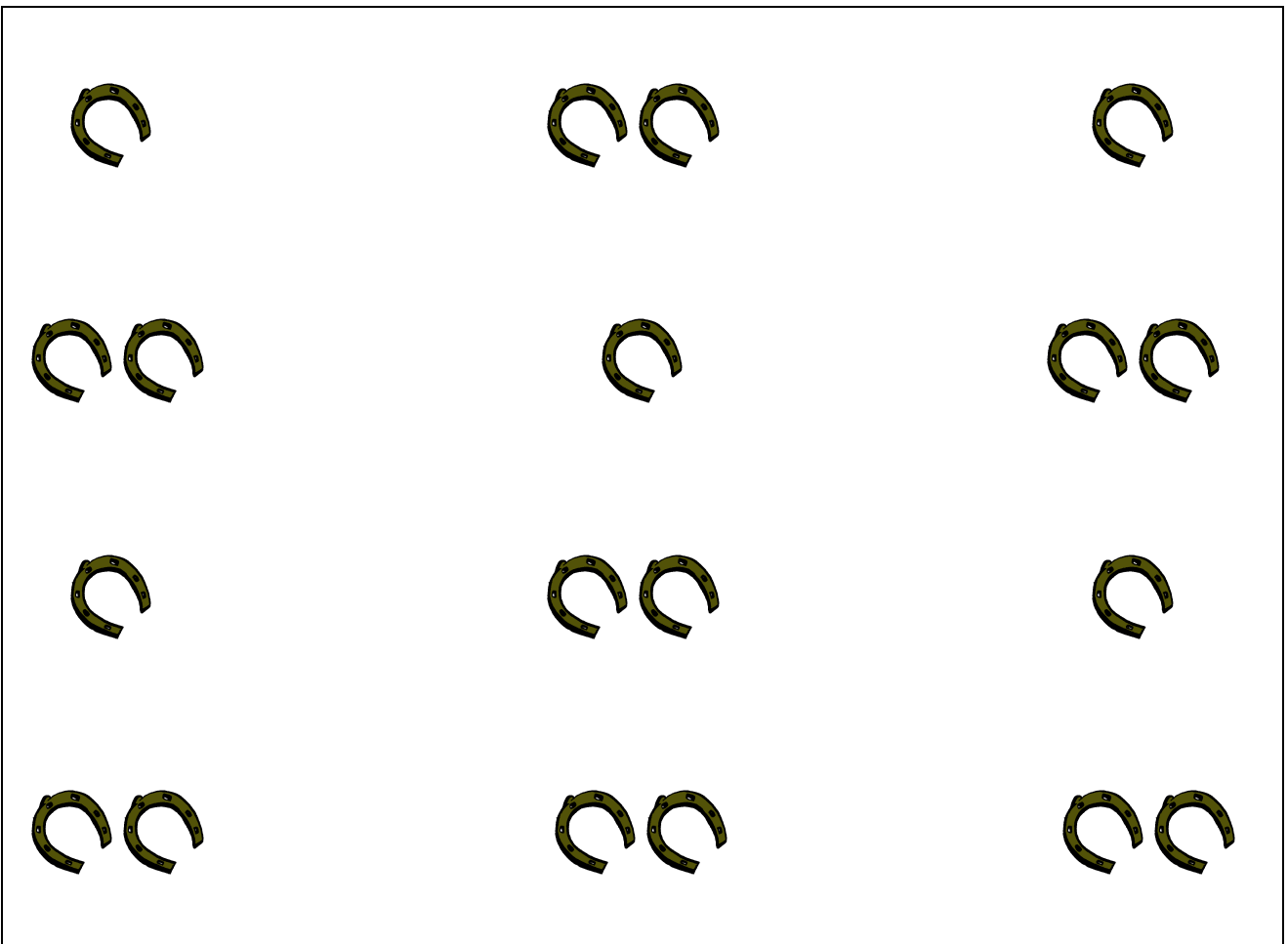
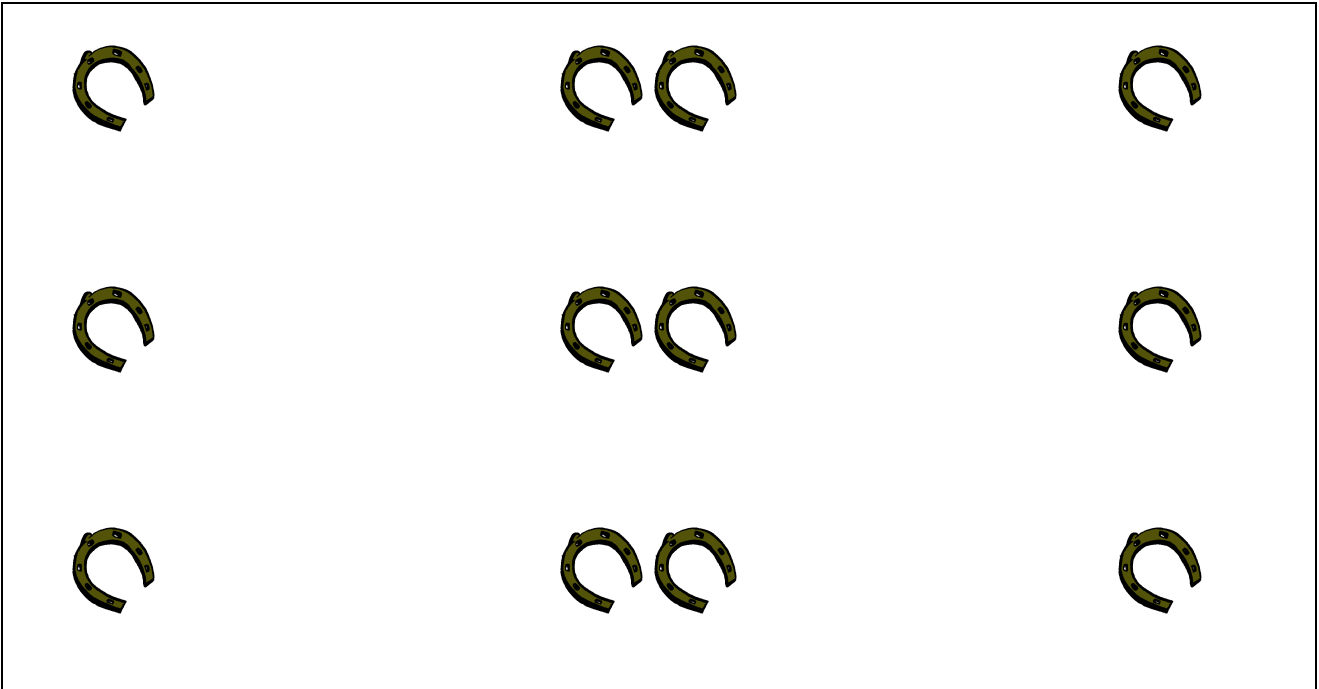
“Ahora hay más pisadas y el caballo va más rápido...”



“Ahora debes prestar más atención porque a veces el caballo da más pisadas... Fíjate:”



→ Si lo consideramos oportuno, taparemos las líneas inferiores para que no se distraiga y se concentre en la línea que le toca.



→ Igual que lo hacemos con “herraduras” y trotes de caballo, lo podemos hacer con “besitos” o con diferentes sonidos de onomatopeyas.

4. ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN LINGÜÍSTICA

Las posibilidades de comunicación y estimulación del habla desde casa son innumerables. Debemos **aprovechar las interacciones cotidianas** y los usos del lenguaje del **entorno natural**.

A continuación comentamos algunas pautas de ayuda:

- Háblale **despacio, con tranquilidad y vocalizando, aunque sin exagerar**.
- **No refuerces el lenguaje infantilizado** utilizando sus propias expresiones (*qué potito* → *qué bonito*). En vez de ello, debemos ofrecerle el modelo correcto.
- Sigue **su foco de atención**, céntrate **en lo que está viendo el niño/a** y aprovecha para hablar sobre ello (aportando datos, comentarios sobre lo que sucede).
- Procura **que disfrute escuchando**: con objetos sonoros, buscando de dónde proceden los **sonidos del medio** (camión que pase, onomatopeyas...) cántale canciones infantiles, cuentos sencillos...
- Juega con él / ella y **utilizar el lenguaje en las situaciones de juego**. Haz frases sencillas pero correctas gramaticalmente. Si presentamos un modelo demasiado elaborado o complejo le será más difícil adquirirlo.
- **Evita hacerle demasiadas** preguntas cuando aún no habla; no debemos ordenarle que hable, porque entonces se sentirá presionado e incómodo. En vez de ello, puedes **hacerle sugerencias, comentarios** en su juego para enriquecer su juego de simulación. También podemos comenzar hablando sobre nosotros mismos, lo que hemos hecho en el trabajo, en la casa, algún suceso gracioso, y él o ella hará comentarios o preguntas para saber más información. Se trata de darle modelos correctos, que él o ella irá asimilando hasta que los inicie de forma espontánea.
- Ayuda a que intente **expresar sus pensamientos y sus deseos mediante el lenguaje**. Hacer comentarios sobre lo que sentimos y explicarlo de forma natural.
- Si no sabe pedir o expresar lo que quiere con lenguaje oral, nosotros lo verbalizaremos por él expresando las frases de forma sencilla, pero bien formada.
- Deja que el niño/a intente diga las cosas por sí mismo: **dale tiempo** para preparar sus emisiones lingüísticas cuando le hacemos alguna pregunta. Si vemos que aún no sabe decir la respuesta, verbalizarla nosotros por él. Debemos ser pacientes y no impacientarnos por una respuesta rápida.
- Puedes acompañar algunas emisiones con **lenguaje corporal** facilitador, gestos faciales, asentimientos... para facilitar su comprensión.
- Si dice una palabra con errores, **no decirle que está mal dicho, ni que “pronuncie bien”**; nosotros utilizaremos la palabra en varias frases para que escuche la palabra bien dicha.

- **Evita** en la medida de lo posible **hacer correcciones negativas** sobre su comportamiento; es mejor distraerlo con otra actividad antes que regañarle.
- Es muy positivo el uso de **expansiones, extensiones e incorporaciones** por parte de los padres:

Expansiones:

Son repeticiones por parte del adulto de las emisiones del niño /a, pero ofreciendo patrones correctos.

Por ejemplo:

-Niño: “Papá tita tén”.

-Adulto: “Sí, papá ha llevado a Cristina al tren”.

Extensiones:

Son, como su propio nombre indica, extensiones que hace el adulto a las emisiones del niño /a, en las que se aporta un poco de más información de la que el niño dice.

Por ejemplo:

-Niño: “Allí, el oso bebe”.

-Adulto: “Sí, fíjate, el oso se bebe un vaso muy grande de agua porque tiene mucha sed”.

Incorporaciones:

Son incorporaciones que hace el adulto a sus relatos que parten de la iniciativa del niño.

Por ejemplo:

-Adulto: “Entonces viene el lobo y...”.

-Niño: “Malo e obo”.

-Adulto: “Entonces viene un lobo muy malo y entra en la casa”.

- **Recursos indirectos de habla:**

Autoconversación:

El adulto comenta en voz alta lo que está haciendo y/o pensando, buscando signos de aprobación, reprobación, alegría, sorpresa... en la expresión o la conducta del niño.

Habla paralela:

El adulto comenta en voz alta lo que está haciendo el niño interpretando sus posibles intenciones y buscando sus respuestas de la misma forma que en el punto anterior.

Estimados compañeros/as:

Sabemos que el **horario de atención directa** (en el aula de AL) al alumnado que presenta dificultades comunicativo-lingüísticas es muy limitado.

Por eso mismo, en ocasiones, la **intervención** que debemos hacer es **indirecta**, a través de la familia y los tutores del alumnado en cuestión.

A continuación presentamos algunas **actuaciones preventivas** que podemos llevar a cabo **desde el aula ordinaria** y que facilitan en gran medida la adquisición del habla y del lenguaje de nuestros alumnos/as.

Actuaciones preventivas en Educación Infantil

Irán encaminadas a desarrollar y potenciar los siguientes aspectos:

1. Pre-requisitos del aprendizaje:

- Observación de láminas motivadoras y búsqueda de objetos en ella.
- Juegos de imitación postural.
- Estimulación lingüística contextualizada, asociada a campos semánticos familiares y significativos para los niños/as.
- Contar cuentos o historias y hacer preguntas sencillas sobre los mismos.
- Juegos de rol: hacer teatrillos y distribuir personajes.
- Actividades de prelectura: reconocimiento de logotipos, identificación y recuerdo de grafemas de las vocales; recortar, colorear, pegar letras, su nombre...

2. Pre-requisitos del Lenguaje:

Su práctica y desarrollo posibilitan la correcta adquisición del sistema fonológico y del habla.

- **Respiración:** Favorecedoras de la respiración nasal y costo-diafragmática. Inducción a la relajación, especialmente para los más nerviosos y/o impulsivos/as...
- **Soplo:** Ejercicios de intensidad, duración, dirección y control del soplo: desplazar pelotas de ping pong, derribo de bolos de papel, mover plumas...
- **Praxias:** *labiales, linguales, mandibulares, velares, de mejillas:* Estirar, fruncir, meter, sacar, vibrar, lateralizar.
- **Discriminación Auditiva y Fonemática:** *Identificar ruidos y sonidos del medio. Reconocer las cualidades de los sonidos. Discriminar pares de palabras parecidas fonológicamente a través de dibujos. Identificar si dos sonidos presentados son iguales o distintos...*

3. Conciencia Fonológica:

La conciencia fonológica es la **capacidad** que tenemos **para reflexionar sobre los segmentos del lenguaje oral: palabras, sílabas, fonemas o rimas.**

La introducción de juegos y actividades que requieran que los niños/as analicen y piensen en el lenguaje a nivel fonológico (desarrollo de habilidades metalingüísticas) puede ayudarles a desarrollar una serie de **habilidades** que van a ser **necesarias** para el posterior **aprendizaje de la lectura y la escritura.**

Se pueden dividir las tareas en tres fases:

3.1. Fase de desarrollo de la conciencia léxica. (Manipulación de PALABRAS)

Reconocimiento de la palabra, Contar palabras, Comparación de número de segmentos. Dictado de frases, señalando sólo el número de palabras por frase con una cruz. Introducción de palabras funcionales, para que el niño/a advierta de su presencia. Añadir palabras: “Juan come”, “Juan come mucho”.

3.2. Fase de desarrollo de la conciencia silábica. (Manipulación de SÍLABAS)

Se comienza trabajando con las vocales en posición silábica, para pasar posteriormente a la manipulación de sílabas de conformación vocal + consonante o consonante + vocal. *Reconocimiento de la sílaba vocálica inicial. Juego del “veo-veo”. Contar sílabas en palabras bisílabas; luego trisílabas. Ejercicios de rimas, tren de palabras. Añadir, quitar, invertir sílabas...*

3.3. Desarrollo de la conciencia fonémica. (Manipulación de FONEMAS)

Producción e imitación de onomatopeyas. Reconocimiento del sonido fonético: “Fffffelipe”. Añadir, quitar fonemas: “ofá” + “s” ... sofá; “feo” sin la “f”... “eo”. Dictado de fonemas. Inversión, Comparación, unión de segmentos fónicos: “fila” y “foca”. Reconocimiento de fonemas dentro de palabras: “m” en “mesa”.

Actuaciones preventivas en Educación Primaria

Las actuaciones preventivas para los alumnos/as de Educación Primaria irán encaminadas al **perfeccionamiento del lenguaje oral, desarrollo de habilidades metalingüísticas y preparación para el lenguaje escrito.**

Entre las actividades que podemos realizar, destacamos:

- Actividades de **conciencia fonológica**: aumentaremos la dificultad de las comentadas anteriormente y también trabajaremos a nivel escrito.
- **Experiencias planificadas**: salidas al zoo, por el barrio, el huerto, el cine... y comentarlas luego en clase, redactarlas.
- Ordenar **historias de secuencias temporales** a través de dibujos y luego contarlas a nivel oral y escrito.
- Contar sucesos graciosos ocurridos durante la semana. Hacer comparaciones; contar chistes, adivinanzas; explicar y aprender refranes.
- Contar **finales alternativos** a historias; o inventar un final para una historia incompleta...
- **Fomentar la lectura** desde casa, utilizando la biblioteca escolar, sacar libros o contar lo leído en clase.

Utilizar el ordenador como elemento motivador: leer cuentos desde Internet, escribir historias interactivas, hacer uso del correo electrónico... (Aprovecharemos para fomentar un uso responsable del mismo)...