

RECOMENDACIONES DE LOGOPEDIA

SEMANA 23-29/03/2020

Se aconseja no salir de casa, salvo para las excepciones establecidas. Desde la Asociación, os recordamos que un enemigo de la salud física, emocional y cognitiva, siempre es la inactividad y en estos días de aislamiento social, más. Os recomendamos, por tanto, mantenerse ocupados y establecer rutinas en la medida que cada uno pueda, en las diferentes áreas.

Es por ello que debemos crear una nueva **rutina diaria** en la que poder incorporar las diferentes actividades aconsejadas por las terapeutas y enlazarlas con tus otros quehaceres diarios.

Para ello es necesario llevar a cabo los ejercicios en un tiempo y espacio concreto, de igual forma que asistes normalmente a terapias en un tiempo y espacio habitual.

:

- Elige un horario que sea adecuado para ti y mantén siempre ese mismo horario para llevar a cabo las actividades.
- Elige un espacio diáfano donde poder realizar cada uno de esos ejercicios, en el que puedas centrar tu atención y con el material necesario en cada caso, siempre que puedas adquirirlo en tu hogar.

DÍA 1

1. Praxias mandibulares y de mejillas.

- Abrir y cerrar la boca.
- Lateralizar la mandíbula.
- Llevar la mandíbula hacia delante y hacia atrás.
- Bostezar con la boca abierta.
- Bostezar con la boca cerrada.
- Masticar exageradamente, descansar y volver a masticar.
- Succionar las mejillas simultáneamente.
- Hinchar ambos carrillos.
- Hinchar alternativamente los carrillos.
- Hinchar los carrillos y apretar los labios impidiendo que salga el aire (dar golpes en la mejilla para que salga el aire de forma explosiva).

2. Soplo con pajita en botella de agua.

Colocar una pajita dentro de una botella con agua y soplar con distintas fuerzas. Primero inspirar por la nariz y soplar flojo por la boca para hacer un burbujeo suave, después volver a inspirar y soplar pero con algo más de fuerza. CUIDADO AL SOPLAR QUE LO MISMO TE MOJAS, TAPA CON LA MANO EL AGUJERO DE LA BOTELLA.

3. Articulación del fonema /ch/. Repetir en voz alta lo siguiente:

chacha	chache	chachi	chacho	chachu
checha	cheche	chechi	checho	chechu
chicha	chiche	chichi	chicho	chichu
chocha	choche	chochi	chocho	chochu
chucha	chuche	chuchi	chucho	chuchu

chapa	chaqueta	chaparrón	chalet
chepa	cheque	chef	Chema
chica	chimenea	chillar	chicle
chocolate	choza	chófer	choped
churro	chupete	chuleta	chubasco

- El coche tiene parachoques.
- La chaqueta se cuelga de la percha.
- Todos los chubasqueros tienen capucha.
- Las fichas se guardan en el fichero.
- El chorizo se corta en lonchas.

4. Entonación. Leer las frases con distinta entonación: afirmativa, pregunta y exclamación.

Llegaron los visitantes ¿Llegaron los visitantes? ¡Llegaron los visitantes!	Ha venido María. ¿Ha venido María? ¡Ha venido María!
Vienen a comer. ¿Vienen a comer? ¡Vienen a comer!	Se ha caído. ¿Se ha caído? ¡Se ha caído!
No tengo camisa de manga corta. ¿No tengo camisa de manga corta? ¡No tengo camisa de manga corta!	Hace calor. ¿Hace calor? ¡Hace calor!

DÍA 2

1. Praxias velo-palatinas

- Toser.
- Hacer gárgaras.
- Pronunciar la vocal a sostenida..
- Pronunciar la vocal i sostenida.
- Chupar con una pajita.
- Soplar.
- Bostezar.

2. Respiración.

Inspirar nasalmente y espirar por la boca cada vez haciendo tiempos más largos de inspiración y espiración. ¡CUIDADO DE NO HIPERVENTILAR, SI TE SIENTES MAREADO, PARA! Por ejemplo:

- a. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 2 seg.
- b. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 4 seg.
- c. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 6 seg.
- d. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 2 seg - ESPIRAR 2 seg.
- e. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 2 seg - ESPIRAR 2 seg. – ESPIRAR 2 seg.
- f. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 3 seg - ESPIRAR 3 seg.
- g. INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 3 seg - ESPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 3 seg.

3. Motricidad fina.

- a. Calentamiento de manos.
 - 1) Abrir-cerrar manos, como si contaras de 10 en 10 hasta 200.
 - 2) Hacer movimientos rotatorios de muñeca hacia un lado y hacia el otro, como si bailaras flamenco.
 - 3) Subir-bajar las palmas de las manos varias veces.
 - 4) Mover las manos hacia la derecha-izquierda.
 - 5) Hacer la pinza con todos los dedos y en ambas direcciones, desde el dedo índice hasta el meñique y del meñique al índice.
 - 6) Hacer pitos.
 - 7) Gesto de robar.
 - 8) Alternar una mano cerrada con la otra mano abierta.
 - 9) Alternar una mano mirando al techo y la otra mirando hacia el suelo.

b. En un papel en blanco o de cuadrícula, hacer lo siguiente:

- 1) 3 líneas verticales de arriba a abajo sin levantar el lápiz del papel.
- 2) 3 líneas horizontales de izquierda a derecha sin levantar el lápiz del papel.
- 3) Hacer circulitos.
- 4) Dibujar cenefas: almenas del castillo, bucles hacia arriba y hacia abajo, hacer montañitas, picos, etc. Seguir el modelo.

