

ACTIVIDADES LOGOPEDIA

Debido a la reciente situación provocada por el virus COVID19 se aconseja salir lo menos posible de casa. Es por ello que debes 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, con el material necesario en cada caso. Siempre que puedas adquirirlo en tu hogar.

Desde el departamento de LOGOPEDIA se recomienda llevar a cabo las siguientes actividades:

SEMANA 16-22/03/2020

DÍA 1

1. Praxias linguales

- Sacar y meter la lengua.
- Mover la lengua de derecha a izquierda, tocando la comisura.
- Llevar la lengua arriba y abajo, manteniendo la boca abierta.
- Con la punta de lengua empujar una mejilla y otra alternativamente. (¡CARAMELO!)
- Pasar la lengua por los labios realizando un movimiento rotatorio.
- El mismo ejercicio que el anterior; pero por dentro de los labios.
- Chasquear la lengua. (¡CABALLO!)
- Hacer ejercicios de vibración de lengua (rr).
- Barrer el paladar con la punta de la lengua.
- Recorrer con la lengua los dientes con los labios unidos. (LAMER LOS DIENTES DE ARRIBA Y DE ABAJO)
 - Doblar la lengua hacia arriba y hacia abajo. (¡SALCHICHA!)
 - Caminito y cuchara.

2. Soplo de vela. Colocar una vela encendida lejos en la mesa e ir la acercando progresivamente sin apagarla, es decir, inspiramos por la nariz-soplamos sin apagar la vela-acercamos un poco, repetir hasta tenerla cerca de nosotros y entonces apagarla.

3. Coordinación fonorrespiratoria.

- a. Inspirar por la nariz y decir MAMAM – MAMEM – MAMIM – MAMOM – MAMUM.
- b. Inspirar por la nariz y decir los días de la semana LUNES – MARTES – MIÉRCOLES – JUEVES – VIERNES – SÁBADO – DOMINGO
- c. Inspirar por la nariz y decir 2 VECES la semana sin coger aire entre medias: LUNES – MARTES –MIÉRCOLES – JUEVES – VIERNES – SÁBADO – DOMINGO - LUNES – MARTES –MIÉRCOLES – JUEVES – VIERNES – SÁBADO – DOMINGO

4. Ejercicios de articulación.

4.1. Repetir en voz alta las siguientes vocales de forma exagerada:

- | | |
|----------|------------|
| a. A-E-O | d. A-I-O-U |
| b. I-O-E | e. U-E-A-I |
| c. E-U-A | f. I-A-O-E |

4.2. Trabalenguas con /rr/

Parra tenía un perro.

Guerra tenía una parra.

El perro de Parra subió a la parra de Guerra.

Guerra pegó con la porra al perro de Parra.

Y Parra le dijo a Guerra: - ¿Por qué ha pegado Guerra con la porra al perro de Parra?

Y Guerra le contestó: - Si el perro de Parra no hubiera subido a la parra de Guerra, Guerra no hubiese pegado con la porra al perro de Parra.

Un burro comía berros,
el perro se los robó;
el burro lanzó un rebuzno
y el perro al barro cayó.

Las ruedas son redondas
de aquel ferrocarril,
las ruedas son redondas
para rodar sin fin.

R con r, guitarra,
r con r, barril,
¡qué rápido
ruedan las ruedas
del ferrocarril!

DÍA 2

1. Praxias labiales

- El labio superior chupa al inferior.
- El labio inferior chupa al superior.
- Con los incisivos superiores morder el labio inferior.
- Con los incisivos inferiores morder el labio superior.
- Hacer vibrar los labios.
- Sonreír enseñando los dientes y hacer morro. (¡MORRITO-SONRISA ENSEÑANDO DIENTES!)
- Sonreír sin enseñar los dientes y hacer morro. (¡MORRITO-SONRISA SIN ENSEÑAR DIENTES!)
- Sacar los labios hacia fuera separados y esconderlos.
- Dar besos con los labios hacia dentro.
- Fruncir los labios y luego llevarlos a la derecha e izquierda.
- Llevar los labios hacia delante como si fuera a dar un beso sonoro, procurando que el sonido se prolongue.
- Lanzar besos.

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:

- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 2 seg.
- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 4 seg.
- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 6 seg.
- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 2 seg - ESPIRAR 2 seg.
- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 2 seg - ESPIRAR 2 seg. – ESPIRAR 2 seg.
- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 3 seg - ESPIRAR 3 seg.
- INSPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 3 seg - ESPIRAR 3 seg. – ESPIRAR 3 seg.

3. Ejercicios de tono vocal (agudo-grave o voz de niño-voz de ogro).

Leer cada una de estas adivinanzas con un tono distinto, una con voz de niño y otra con voz de ogro y así sucesivamente.

- El cielo y la tierra se van a juntar;
la ola y la nube se van a enredar.
Vayas donde vayas siempre lo verás,
por mucho que andes nunca llegarás.

{El horizonte}

b. Soy duro y bastante frío,
cuando me tocas me sonrojo
y si ahorita me ves, al rato, solo te mojo.
¿Quién soy?

{El hielo}

c. ¿Qué palabra tiene cinco sílabas
y más de veinte letras?

{El abecedario}

d. El burro la lleva a cuestras,
metidita en un baúl,
yo no la tuve jamás
y siempre la tienes tú.

{La letra u}

4. Estimulación del lenguaje.

- a. Termina estos refranes
- i. En casa del herrero, ...
 - ii. A quien madruga, ...
 - iii. Año de nieves, ...
 - iv. A cada cerdo, ...
 - v. Nunca llueve ...
 - vi. Más vale pájaro ...
 - vii. No por mucho madrugar ...
 - viii. Dime con quién andas ...
 - ix. En abril, ...
 - x. De los 40 para arriba ...

5. Calculo mental.

5.1. Suma mentalmente cada una de las cifras.

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| a. | $8+9=$ | c. | $6+8=$ |
| b. | $7+5=$ | d. | $4+9=$ |

5.2. Ahora suma los resultados con la cifra que siguiente:

- a) $8+9=$ (Resultado)
- b) Resultado anterior + 7=
- c) Resultado anterior +5=
- d) Resultado anterior + 8=
- e) Resultado anterior + 4=
- f) Resultado anterior + 5=
- g) Resultado anterior + 7 =
- h) Resultado anterior + 2 =
- i) Resultado anterior + 6=
- j) Resultado anterior + 9= 70