

LOGOPEDIA EN CASA

Objetivo general

Lo que perseguimos desde **ACAPBLANES** con los *apartados de orientación desde nuestra web para realizar en casa* y en el caso que nos ocupa **LOGOPEDIA EN CASA**, es favorecer y mejorar la calidad de vida del EP en aquellos casos que la persona afectada no disponga de medios para ser atendida en una Asociación de Parkinson y/o el correspondiente logopeda especializado.



En ningún caso la orientación y opinión de este proyecto no puede suplir a la que indique el Dr., para cada EP. Tenemos que ser conscientes que los distintos estadios de la enfermedad marcan las sesiones adecuadas.

Otros objetivos a conseguir son los siguientes:

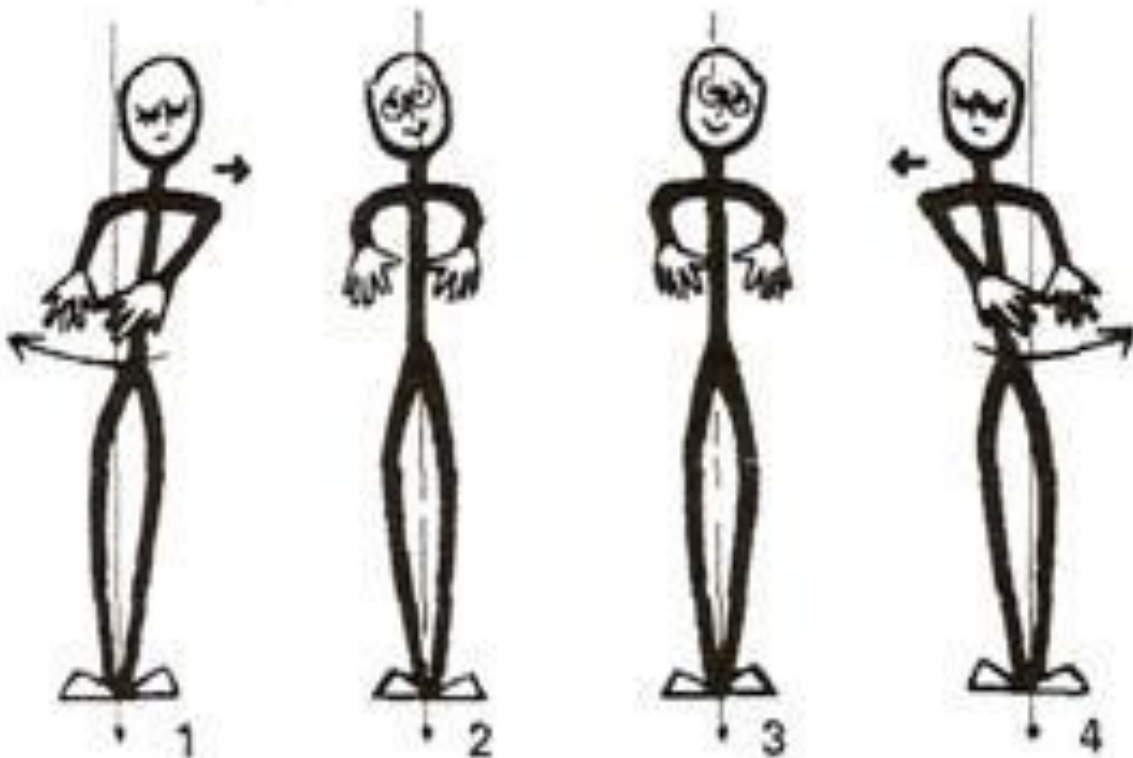
- Aumentar el nivel de conciencia del EP sobre aquellos aspectos del habla y voz que dificultan o limitan la comunicación.
- Automatizar el control de una correcta respiración, fonación, articulación, entonación y prosodia, dotando al habla de una mayor inteligibilidad.
- Mejorar la mímica facial del EP, considerando la expresividad facial como otra modalidad de expresión y comunicación.
- Facilitar y mejorar, en la medida de lo posible, el proceso de deglución.

Las principales áreas de intervención son las siguientes:

1. CONTROL POSTURAL.
2. RELAJACIÓN.
3. RESPIRACIÓN.
4. MOTRICIDAD ORO FACIAL.
5. ARTICULACIÓN.
6. FUNCIONES LARÍNGEAS.

ÁREA DE CONTROL POSTURAL:

Objetivo: conseguir un eje corporal vertical y una postura adecuada que favorezcan los movimientos de la musculatura que interviene en la respiración y fonación.



Ejercicios

1.1. Estiramiento de la columna vertebral:

- > Colocar la espalda contra la pared con las piernas ligeramente abiertas.
- > Mantener toda la espalda y también la cabeza en continuo contacto contra la pared.
- > Mantener esta postura durante unos segundos.
- > Intentar memorizarla, así como las sensaciones propioceptivas que nos produce.

1.2. Sensibilización y estimulación de las plantas de los pies con pelotas:

- > Colocar la pelota en el suelo y hacerla rodar apoyando el pie descalzo sobre ella.
- > Se pueden utilizar diferentes tamaños y durezas.

1.3. Sensibilización de las plantas de los pies con masajes:

- > Movimientos circulares y de presión en la planta de los pies.
- > Movimientos de separación de los dedos de los pies.

2. ÁREA DE RELAJACIÓN:

El concepto de “relajación” se entiende como un estado de conciencia de la calma y ausencia de tensión y/o estrés, tanto físico como psicológico. Las sesiones de logopedia comienzan dedicando unos minutos a la relajación, tanto a nivel general como específico, preparándonos así, tanto física como mentalmente, para los ejercicios que se realizarán a lo largo de la sesión.



2.1.1. Relajación general:

Objetivo: disminuir la rigidez muscular a nivel global.

Existen muchas técnicas que nos permiten alcanzar un estado de relajación general. De todas ellas, por su importancia en nuestro proceso vital y por su estrecha relación con la logopedia, hemos elegido la respiración. Existe una íntima relación entre relajación y respiración, de modo que se puede llegar a estados de relajación utilizando como vehículo el mecanismo de la respiración, y obtener así un estado de serenidad interior. Relajación y respiración se influyen mutuamente, de modo que una respiración pausada y tranquila nos conducirá a un estado general de relajación, y este estado favorecerá a su vez una respiración lenta, profunda y calmada.

Con este tipo de relajación general conseguimos una visión introspectiva y una toma de conciencia sobre un mecanismo automático como es de la respiración. De esta manera, además de llegar a un estado global de relajación, conseguimos ser conscientes de las fases que se producen en cada respiración, y de la importancia de cada una de ellas para que el proceso respiratorio sea completo y adecuado:

- > Fase 1: Inspiración (toma de aire)
- > Fase 2: Espiración (salida del aire)
- > Fase 3: Apnea (mantenemos la respiración sin aire en nuestro interior)

La relajación general la llevamos a cabo en una habitación en penumbra, empleando la música y la aromaterapia como elementos complementarios. La postura a adoptar puede ser la de tumbado o sentado, siendo recomendable la primera en las sesiones iniciales o para aquellas personas que tengan especial dificultad para relajarse.



2.2. Relajación específica:

Objetivo:

Reducir la rigidez de la musculatura oro facial y prepararla para los ejercicios posteriores. **La enfermedad de Parkinson** provoca rigidez en la musculatura implicada en la respiración, fonación y articulación. Los siguientes ejercicios pretenden reducir la hipertonía y favorecer los procesos anteriormente señalados. Es importante no realizar los ejercicios de forma meramente mecánica, sino prestando atención a las sensaciones propioceptivas que se manifiesten, especialmente a las de tensión y distensión.

2.2.1. Ejercicios cervicales:

Los movimientos han de ser lentos y en ningún momento se ha de sentir dolor.

- Flexionar la cabeza lateralmente, de izquierda a derecha.
- Girar la cabeza a la derecha y a la izquierda.

2.2.2. Ejercicios de hombros:

Los movimientos han de ser lentos y en ningún momento se ha de sentir dolor.

- Elevaciones:
 - > Elevar simultáneamente los hombros para después volver a la posición inicial de reposo.
 - > Elevar alternamente los hombros.
- Rotaciones:
 - > Realizar movimientos circulares con los hombros de forma simultánea, primero hacia adelante y después hacia atrás.
 - > Realizar el ejercicio anterior pero de forma alterna, primero un hombro y después el otro, primero hacia adelante y después hacia atrás.

2.2.3. Masaje en la zona peri laríngea y laríngea:

- Masaje en la zona peri laríngea.
- Masaje laríngeo.

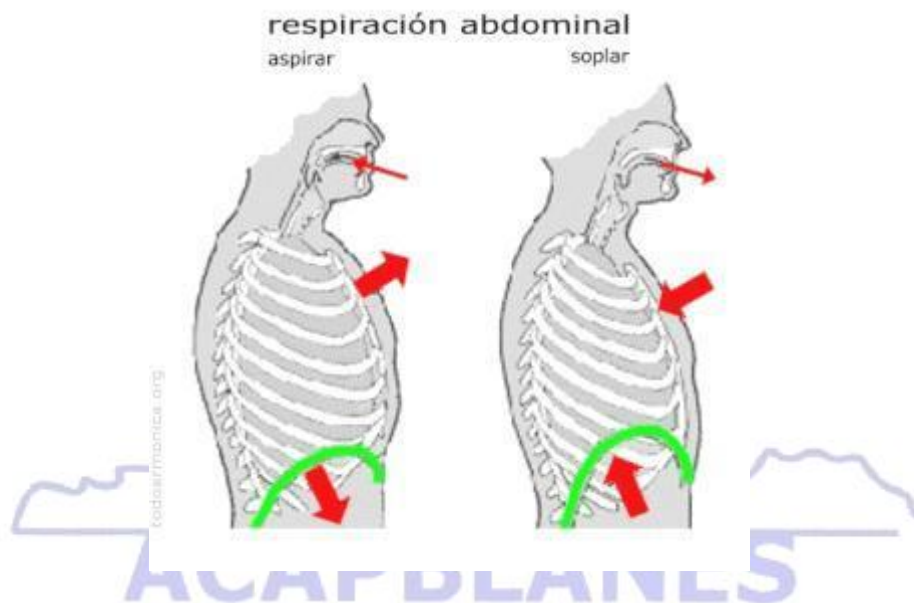
2.2.4. Relajación y estimulación táctil de los músculos faciales:

- Masaje facial:
 - > Movimientos circulares con la yema de los dedos en las mejillas, alrededor de los labios y zona de la mandíbula.
 - * Movimientos lentos y de poca intensidad.
- Masaje facial con cepillo de dientes eléctrico: igual que el ejercicio anterior.

3. ÁREA DE RESPIRACIÓN:

3.1. ¿Qué es la respiración?

La respiración es un proceso esencial para la vida que tiene como principal objetivo proveer al organismo de oxígeno. El acto de tomar y expulsar aire lo realizamos de forma automática con un promedio de unas 15 veces por minuto, o lo que es lo mismo, unas 21.600 veces por día.



Existen diferentes tipos de respiración:

- **La respiración escapular o costal superior**, en la que el abdomen se retrae en la inspiración y se distiende en la espiración. Esta respiración permite poca ventilación, ya que el aire no penetra hasta la base de los pulmones. Es utilizada sobre todo en inspiraciones profundas, situaciones agitadas y estados anisoginos.
- **Respiración costal intermedia**, en la que se da también una inversión del movimiento fisiológico, es decir, el abdomen se retrae en la inspiración y se distiende durante la espiración. Es menos defectuosa que la anterior, ya que no es tan superior.
- **Respiración costo-diafragmática:** En ella el diafragma hace un movimiento contrario al que realiza en las respiraciones anteriores, es decir, se contrae y desciende en la inspiración, pasando de su forma original de cúpula o paracaídas a una forma casi plana. Así, en la fase inspiratoria el abdomen se proyecta hacia adelante y las costillas flotantes se elevan, permitiendo que la caja torácica se expanda, aumentando en todo su diámetro y favoreciendo que los pulmones se llenen de aire libremente desde su parte inferior. En la espiración, el diafragma se

relaja y asciende, volviendo a su posición y haciendo que la caja torácica recupere su diámetro inicial, provocando la salida pasiva del aire. La acción de los músculos abdominales ayuda a ascender al diafragma, ascensión que es más acentuada cuando en lugar de tratarse de una espiración pasiva se trata de una espiración activa. Con este tipo de respiración costo-diafragmática se conseguirá una buena ventilación pulmonar y el apoyo necesario para la producción adecuada del sonido, además de alargar la fonación, regular el aire expulsado y aumentar el volumen de la voz.

- **Respiración completa o yoguita:** se denomina así al tipo de respiración que unifica los tres citados anteriormente, permitiendo así que el volumen de aire que inspiramos y exhalamos sea el mayor posible, en función de nuestra capacidad pulmonar. En este tipo de respiración, la fase de inspiración se inicia en la zona abdominal, continua en la zona intercostal y finaliza en la zona torácica o clavicular. La fase espiratoria o de exhalación produce el mismo recorrido a la inversa, esto es, comienza con un vaciado a nivel clavicular, después a nivel intercostal y termina a nivel abdominal.

3.2. La respiración en la enfermedad del Parkinson:

Las dificultades respiratorias que se presentan en la enfermedad del Parkinson son las siguientes:

- **Alteraciones en la frecuencia respiratoria o disnea:** problemas mecánicos consecuencia de la postura en flexión, de la rigidez de la caja torácica y de la incapacidad para coordinar los movimientos de ventilación. También se pueden producir obstrucciones de las vías respiratorias debido a movimientos involuntarios de la glotis y estructuras supra-glóticas, lo que provoca una gran fatiga al EP.
- **Patrón respiratorio inadecuado:** el EP utiliza normalmente una respiración de tipo costal superior o clavicular, haciendo que la cantidad de aire inspirado sea menor y conlleve un exceso de tensión laríngea y una presión aérea su glótica insuficiente en el acto fonatorio.
- **Falta de coordinación fono-respiratoria:** las dificultades anteriormente señaladas hacen que la fonación sea entrecortada y que el EP tenga que utilizar el aire residual para hablar, lo cual provoca una gran fatiga.

3.3. Gimnasia respiratoria:

Objetivos:

- Adquirir un patrón respiratorio correcto.
- Desarrollar una adecuada coordinación fono-respiratoria como elemento indispensable para la correcta conformación del esquema corporal vocal.
- Obtener un buen control y manejo del soplo respiratorio, como sostén para una correcta emisión de voz.

Una correcta respiración es la base para una emisión de voz adecuada y está muy vinculada a la percepción del propio cuerpo.

Como punto de partida es importante que cada EP reconozca el patrón respiratorio que utiliza y que, a partir de ahí, lo vaya modificando hasta conseguir el deseado.

3.3.1. Ejercicios respiratorios:

En todos los ejercicios, la inspiración y la espiración han de ser nasales, excepto que se indique lo contrario. Se recomienda realizar estos ejercicios ante un espejo de cuerpo entero, para favorecer así el control visual.

- Ejercicios de respiración costo-diafragmática básica como base para lograr un patrón respiratorio adecuado:

Objetivo: tomar conciencia de la localización del diafragma y su función en el proceso de respiración, así como también conseguir un adecuado patrón respiratorio.



* Ejercicios:

1. Colocar una mano unos centímetros por encima del ombligo, a la altura del diafragma (control táctil). Se recomienda también la colocación de la otra mano a la altura del pecho.
2. Expulsamos todo el aire que nos quede en los pulmones mediante una espiración forzada. Podemos ayudarnos presionando la zona abdominal.
3. A continuación, realizaremos una inspiración nasal. Al inspirar, visualizar cómo el músculo del diafragma desciende, las últimas costillas se expanden y los pulmones se llenan de aire aumentando su tamaño. Notaremos físicamente cómo el abdomen sale hacia adelante.
4. Al espirar, visualizaremos el proceso inverso, cómo el diafragma asciende hasta su posición inicial, los pulmones se deshinchon al exhalar el

aire y las costillas vuelven a su posición inicial. El abdomen se mueve hacia adentro.

Apnea pre-inspiratoria.

* Tanto en la inspiración como en la espiración debemos notar únicamente el movimiento de la mano que se encuentra a la altura del diafragma (control táctil).

* Si se desea y siempre que sea posible, estos ejercicios pueden realizarse en posición de decúbito supino.

Respiración por tiempos:

Objetivo:

- Aumentar la capacidad respiratoria y adquirir un mayor dominio del patrón respiratorio costo- diafragmático.

* Para la realización de estos ejercicios hemos acordado introducir una segunda apnea (apnea pre-espiratoria), entre la fase de inspiración y la fase espiratoria.

- **Movimientos respiratorios de dos tiempos con apneas de dos tiempos:**

1. Para comenzar expulsaremos todo el aire que tenemos en los pulmones mediante una espiración forzada, ayudándonos si es preciso con una ligera presión en la zona abdominal.
2. Inspiración nasal. Se inhalara aire por la nariz con un patrón respiratorio costo-diafragmático mientras se cuenta pausadamente dos tiempos.
- 3 Apnea pre-espiratoria: se mantendrá el aire dentro de los pulmones y la caja torácica ampliada en su diámetro mientras se cuenta pausadamente dos tiempos.
4. Espiración nasal. Se exhalará pausadamente el aire por la nariz mediante una presión controlada de los músculos abdominales. En la exhalación contaremos de forma pausada dos tiempos.
5. Apnea pre-inspiratoria: nos mantendremos sin aire en nuestro interior mientras contamos dos tiempos.

- Según las características de cada EP y la etapa de tratamiento en la que se encuentren, se irán prolongando los tiempos, tanto en las fases respiratorias de inspiración y espiración, como en las apneas:

- > Movimientos respiratorios de cuatro tiempos con apneas de dos tiempos.
- > Movimientos respiratorios de cinco tiempos con apneas de tres tiempos.
- > Movimientos respiratorios de seis tiempos con apneas de tres tiempos.
- > Movimientos respiratorios de siete tiempos con apneas de cuatro tiempos.
- > Movimientos respiratorios de ocho tiempos con apneas de cuatro tiempos.
- > Movimientos respiratorios de nueve tiempos con apneas de cinco tiempos.
- > Movimientos respiratorios de diez tiempos con apneas de cinco tiempos.

- Respiración emitiendo /s/ continúa:

1. Comenzaremos expulsando todo el aire que tenemos en los pulmones mediante la contracción de los músculos abdominales.
2. Inhalaremos aire por la nariz (inspiración nasal) lentamente y utilizando el patrón diafragmático enseñado anteriormente, esto es, ampliando el diámetro de la caja torácica mediante la dilatación de la zona abdominal y una ligera expansión de las últimas costillas.
3. Se exhalara el aire por la boca mediante la contracción de los músculos abdominales emitiendo de forma constante el fonema /s/.
4. Apnea pre-inspiratoria: nos mantenemos unos instantes sin aire en nuestros pulmones antes de comenzar el siguiente ciclo respiratorio.

- Respiración emitiendo /s/ entrecortada:

1. Comenzaremos expulsando todo el aire que tenemos en los pulmones mediante la contracción de los músculos abdominales.
2. Inhalaremos aire por la nariz (inspiración nasal) lentamente y utilizando el patrón diafragmático enseñado anteriormente, esto es, ampliando el diámetro de la caja torácica mediante la dilatación de la zona abdominal y una ligera expansión de las últimas costillas.
3. Se exhalara el aire por la boca mediante la contracción de los músculos

abdominales emitiendo varias veces el fonema /s/ de forma entrecortada, coincidiendo cada una de las emisiones con un golpe de diafragma, y evitando inhalar aire entre emisión y emisión. La contracción de la zona abdominal ha de ser progresiva, sin relajar los músculos entre una emisión y otra.

4. Apnea pre-inspiratoria: nos mantendremos unos instantes sin aire en nuestros pulmones antes de comenzar el siguiente ciclo respiratorio.

- Respiración emitiendo /s/ con intensidad creciente:

1. Comenzaremos expulsando todo el aire que tenemos en los pulmones mediante la contracción de los músculos abdominales.

2. Inhalaremos aire por la nariz (inspiración nasal) lentamente y utilizando el patrón diafragmático enseñado anteriormente, esto es, ampliando el diámetro de la caja torácica mediante la dilatación de la zona abdominal y una ligera expansión de las últimas costillas.

3. Se exhalará el aire por la boca mediante la contracción de los músculos abdominales emitiendo el fonema /s/ de forma continua y con una intensidad cada vez más alta. Para ello, haremos una fuerza progresiva con los músculos abdominales, sin relajarlos entre emisión y emisión.

4. Apnea pre-inspiratoria: nos mantenemos unos instantes sin aire en nuestros pulmones antes de comenzar el siguiente ciclo respiratorio.

- Ejercicios de soplo:

1- Soplar una vela: colocar una velita encendida delante nuestro e ir soplando hasta apagarla. Probar con diferentes distancias. Realizar series de varias repeticiones. Otra modalidad de este ejercicio es soplar para hacerla "bailar", es decir, que la llama se mueva, pero no se apague. Así controlamos la cantidad y la direccionalidad del soplo.



2- Inflar un globo: colocar un globo entre los labios e inflarlo hinchando las mejillas. Si no lo sujetamos con los labios, este ejercicio nos servirá también para trabajar a musculatura de la zona labial.

3- Soplar pelotas de ping-pong

4- Hacer burbujas con una pajita: en un vaso mediado de agua, introducir una pajita y soplar hasta hacer burbujas de aire en el agua el máximo tiempo posible, y parando lo mínimo para realizar inspiraciones nasales cortas.

4. ÁREA DE MOTRICIDAD OROFACIAL:

Objetivo:

Conseguir una correcta motricidad oro facial y mejorar la movilidad de los órganos fono articulatorio.

- Ejercicios: apraxias buco fonatorias:

- Ejercicios de lengua:

- Ejercicios de movilidad:

- Movimientos externos:

- Sacar la lengua lo máximo posible en sentido horizontal y dándole una forma redondeada (sin separar los labios de ella) y volver a introducirla en la boca. Se realizarán series de varias repeticiones y a diferentes ritmos y velocidades.

- Sacar la lengua lo mínimo posible, sin abrir la boca, de forma que solamente aparezca el ápice entre los labios. Varias repeticiones a diferentes ritmos y velocidades.

- Sacar la lengua lo máximo posible en sentido horizontal (sin separar los labios de ella) y mantenerla inmóvil fuera de la boca el mayor tiempo posible. Se realizará de dos maneras: dándole una forma redondeada y después una forma plana.

- Abriendo la boca, sacar la lengua en posición plana lo máximo posible con la intención de tocar la barbilla, para después introducirla rápidamente en la boca. Series de varias repeticiones y a diferentes ritmos y velocidades.

- Abriendo la boca, sacar la lengua lo máximo posible en posición plana con la intención de tocar con ella la punta de la nariz, para después introducirla rápidamente en la boca. Series de varias repeticiones a diferentes ritmos y velocidades.

- Sin abrir la boca ni separar los labios, sacar la lengua y llevarla de una comisura hacia la otra, a diferentes ritmos y velocidades.

- Sin abrir la boca, sacar la lengua en sentido horizontal lo máximo posible y realizar giros con ella. Se realizarán en un sentido y en otro, a diferentes tamaños, y con distintos ritmos y velocidades.

- Sin abrir la boca, se pasará la lengua sobre los labios, recorriéndolos en su superficie; de derecha a izquierda por el labio superior y de izquierda a derecha por labio inferior. A diferentes ritmos y velocidades. Después se cambiará el sentido.

- Sin abrir la boca, sacar la lengua y realizar con ella movimientos

verticales, hacia arriba y hacia abajo, tocando el labio superior e inferior de manera alterna. A diferentes ritmos y velocidades.

- Sin abrir la boca, sacar la lengua otorgándole una forma aplanada, de forma que toque ambas comisuras de la boca. Una vez afuera, contraerla dándole forma redondeada.

Movimientos internos:

- Con la boca abierta, pasar la lengua por la cara externa de la dentadura superior en un sentido (derecha a izquierda) y por la inferior en el otro (izquierda a derecha). Después cambiar el sentido.

- Realizar series de varias repeticiones a diferentes ritmos y velocidades.

- Sin abrir la boca, llevar el ápice de la lengua hacia un lado y otro sucesivamente, golpeando con presión la parte interna de las mejillas.

- Realizar series de varias repeticiones y a diferentes ritmos y velocidades.

- Movimientos verticales con la lengua, arriba y abajo, tocando la cara interna de los incisivos superiores e inferiores.

- Realizar el ejercicio con la boca abierta y después con ella cerrada, en series de varias repeticiones, a distintos ritmos y velocidades.

- Con la boca cerrada, realizar giros con la lengua en el interior de la cavidad bucal, en un sentido y en otro, a diferentes ritmos y velocidades.

- Con la boca cerrada, realizar movimientos horizontales con la lengua recorriendo el paladar de delante hacia atrás y viceversa.

- Series de varias repeticiones a diferentes ritmos y velocidades.

- Con la boca cerrada, colocar el ápice de la lengua sobre el centro del paladar y ejercer presión sobre el mismo.

- Series de varias repeticiones a diferentes ritmos y velocidades.

- Con la boca cerrada, colocar el ápice de la lengua sobre la base de la boca y ejercer presión sobre esta zona.

- Series de varias repeticiones a diferentes ritmos y velocidades.

- Con la boca cerrada y la lengua en posición de reposo, realizar movimientos de retroceso con la lengua dentro de la cavidad bucal.

- Series de varias repeticiones y a diferentes ritmos y velocidades.

Ejercicios de labios:

- Abrir la boca lo máximo que se pueda sin separar los labios y realizar los siguientes ejercicios a distintas velocidades y ritmos:



- > Abrir y cerrar poco a poco.
- > Abrir y cerrar rápido.
- > Abrir rápido y cerrar despacio.
- > Abrir despacio y cerrar rápido.

- Con los labios sellados, adelantarlos el máximo posible y después volver a la posición de reposo.

- Series de varias repeticiones y a diferentes ritmos y velocidades.

- Con los labios sellados, adelantarlos y tirar besos sonoros.

- Series de varias repeticiones y a distintas velocidades y ritmos.

- Con los labios sellados, llevarlos hacia la derecha y hacia la izquierda, torciendo la boca.

- Realizar series a diferentes ritmos y velocidades.

- Pronunciar con fuerza las sílabas PA, PE, PI, PO, PU, manteniendo los labios bien cerrados unos segundos.

- Sonreír de forma exagerada para después volver a colocar los labios en su posición de reposo lentamente. Varias repeticiones.

- Sonreír de forma exagerada y colocar rápidamente los labios en su posición de reposo. Realizar varias repeticiones.

Ejercicios de mejillas:

- Coger aire y retenerlo dentro de la cavidad bucal inflando ambas mejillas con la máxima presión. Retenerlo el mayor tiempo posible. Realizar series de varias repeticiones.

- Coger aire y retenerlo en la cavidad bucal inflando ambas mejillas con la máxima presión y soltarlo rápido. Series de varias repeticiones a distintos ritmos y velocidades.

- Coger aire y retenerlo dentro de la cavidad bucal inflando las mejillas de forma alterna. Series de varias repeticiones a distintos ritmos y velocidades.

Ejercicios de mandíbula:

- Abrir la boca al máximo y cerrarla. Realizar varias repeticiones a distintas velocidades y ritmos.

- Realizar movimientos masticatorios exagerados con los labios sellados. Varias repeticiones a diferentes velocidades.

- Realizar movimientos exagerados de masticación abriendo la boca. Varias repeticiones y a distintas velocidades y ritmos.

- Bostezar de forma exagerada varias veces y a diferentes velocidades.

- Con la boca cerrada, llevar la mandíbula inferior hacia adelante para después hacerla retroceder hasta su posición de reposo. Varias repeticiones a diferentes velocidades.

- Con la boca cerrada, desplazar lateralmente la mandíbula inferior, a la derecha y a la izquierda. Realizar varias repeticiones a diferentes velocidades y ritmos.

- Elevar las cejas arrugando la frente y a continuación relajar. Repetir varias veces a distintas velocidades.

- Fruncir el entrecejo y después relajarlo. Repetir varias veces a diferentes velocidades.

- Cerrar los ojos con fuerza, mantener unos segundos y a continuación relajarlos. Repetir el ejercicio varias veces a diferentes velocidades.

- Arrugar la nariz con un movimiento de elevación. Realizarlo varias veces y a diferentes velocidades.



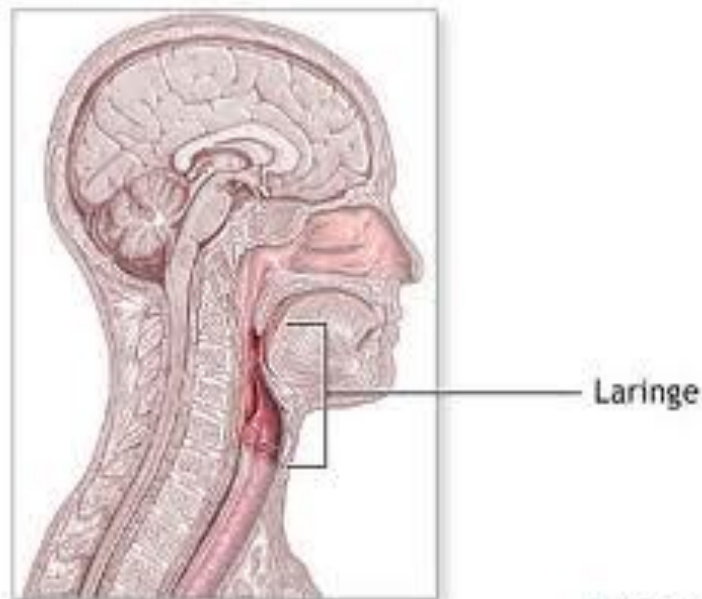
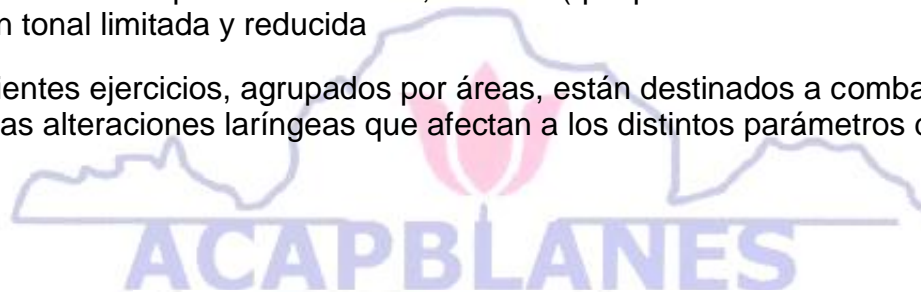
5- FUNCIONES

LARÍNGEAS:

La fonación es el proceso mediante el cual se produce la voz y en el cual están implicados los músculos que intervienen en la respiración, el aparato fonador por excelencia (la laringe) y los órganos resonadores.

En la enfermedad del Parkinson se da una gran dificultad para que se produzca una abducción completa de los pliegues vocales, ya que la hipertonía da lugar a falta de flexibilidad y control de los movimientos laríngeos. A causa de ello, la voz del EP se caracterizaría por su monotonía, disfonía (que puede derivar a afonía) y una extensión tonal limitada y reducida.

Los siguientes ejercicios, agrupados por áreas, están destinados a combatir y corregir las alteraciones laríngeas que afectan a los distintos parámetros de la voz:



ADAM

5.1. INTENSIDAD:

* **Objetivo: aumentar y controlar la intensidad de la voz.**

***Ejercicios:**

- Comenzar con una espiración nasal para sacar todo el aire de los pulmones. Realizar a continuación una inspiración nasal costo-diafragmática. Emitir suavemente el sonido /m/ de modo que la intensidad de emisión del mismo vaya en aumento mediante la contracción progresiva de los músculos abdominales. Evitar la tensión en la zona del cuello.

m m m m m m

- Realizar igual que el ejercicio anterior, salvo la parte final; tras ir aumentando la intensidad de la voz de forma paulatina, se procederá a bajar la intensidad de manera gradual, en la misma emisión de voz.

m m m m m m m m m

- Comenzaremos con una espiración nasal para vaciar nuestros pulmones de aire. A continuación realizaremos una inspiración nasal costo-diafragmática y procederemos a la emisión del sonido /m/ seguido de una vocal. Recordamos que las vocales son fonemas orales, es decir, se producen en la cavidad bucal, por lo que debemos poner conciencia en la correcta articulación de las mismas, abriendo bien la boca e impostando adecuadamente la voz. Se realizará una emisión con cada vocal.

m a a a a a a a

m e e e e e e e

m i i i i i i i

m o o o o o o o

m u u u u u u u



- Igual que el ejercicio anterior, pero terminando con un sonido suave, es decir subir y bajar la intensidad en la misma emisión:

m a a a **a** a a

m e e e **e** e e



m o o o **O** o o

m u u u **U** u u

6.2. DURACIÓN:

* **Objetivo:** aumentar la duración de las emisiones.

* **Ejercicios**

:

- Comenzar con una espiración nasal para vaciar los pulmones de aire. Realizar a continuación una inspiración nasal costo-diafragmática y emitir el sonido /m/ seguido de una vocal durante el máximo tiempo posible.

m aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

m eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee

m |||||

m ooooooooooooooooooooo

m uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu



6.3. TONO:

* **Objetivo:** aumentar el intervalo tonal de la voz.

* **Ejercicios:**

- Comenzar con una espiración nasal para vaciar los pulmones de aire. Realizar a continuación una inspiración nasal costo-diafragmática y emitir el sonido /m/ seguido de una vocal y el sonido /m/ de nuevo para cerrar la emisión. La emisión comenzará en un tono grave para, a mitad de la misma, cambiar a un tono más agudo.

aaaaaaaaamm

iiiiiiiiiiiiimm

m aaaaa

m iiiiiiiiiii

eeeeeeeeemm

ooooooooomm

m eeeee

m oooooo

uuuuuummm

m uuuuuu

- Igual que el ejercicio anterior, pero comenzando en un tono agudo y bajarlo a uno más grave.

- Igual que los ejercicios anteriores, pero comenzando con el sonido /b/.



6.4. TIMBRE:

* Objetivo: obtener un correcto timbre vocal, sin ronquera y con una adecuada función de los repliegues vocales.

* Ejercicios:

- Comenzaremos con una inspiración nasal para vaciar los pulmones de aire. A continuación se realizará una inspiración nasal costo-diafragmática y se emitirá los sonidos siguientes situando, durante la emisión con la boca abierta, la punta de lengua un poco adelantada respecto a su posición de reposo.

JA JA JA KA KA KA

JE JE JE KE KE KE

JI JI JI KI KI KI

JO JO JO KO KO KO

JU JU JU KU KU KU



- Igual que el ejercicio anterior, pero comenzando con la vocal e interponiéndola entre las sílabas anteriormente citadas.

A JA A JA A KAA KA

E JE E JE E KEE KE

I JI I JI I KII KI

O JO O JO O KOO KO

U JU U JU U KUU KU

- Igual que el primer ejercicio, pero con dos modalidades: terminando

la emisión con el sonido /J/ y /K/.

JAJ JAJ JAJ

KAK KAK KAK

JEJ JEJ JEJ

KEK KEK KEK

JIJ JIJ JIJ

KIK KIK KIK

JOJ JOJ JOJ

KOK KOK KOK

JUJ JUJ JUJ

KUK KUK KUK



- Igual que el ejercicio anterior, pero comenzando la emisión con un "h" aspirada.

Hammmmmmmmmmmmmmmmm

Hemmmmmmmmmmmmmmmmm

Himmmmmmmmmmmmmmmmm

Hommmmmmmmmmmmmmmmm

Hummmmmmmmmmmmmmmmm

