



Esp. de Lenguaje N° 2056 "Estación Acuarela"
Toro Mazotte N° 151, Estación Central
Fono-fax: 7766069

ACTIVIDADES PARA SUPERAR LA RESPIRACIÓN BUCAL

La respiración bucal corresponde a la respiración que se efectúa a través de la boca, en lugar de hacerlo por la nariz. Un niño respirador bucal permanece con su boca abierta durante el día y generalmente por la noche. Por esta razón, se altera la cantidad y calidad del aire que llega a los pulmones. El volumen es menor y el aire entrará seco, frío e impuro, trayendo consigo innumerables consecuencias.

Existe una directa relación entre la respiración y el habla. Por esta razón, es necesario mejorar la función respiratoria, que ayudará a superar los problemas que existen en el lenguaje expresivo, principalmente la articulación.

A continuación mencionaremos algunas actividades que tendrá que realizar con su hijo (a). Estas actividades debe realizarlas **MINIMO UNA VEZ AL DIA.**

ACTIVIDADES PARA UNA ADECUADA RESPIRACIÓN

Conciencia del problema
Es importante explicar los beneficios de la respiración nasal, como las posibles consecuencias de la respiración bucal.
Enséñele a su hijo(a) a reconocer la nariz, tomando conciencia de ella. Para ello, se tocará la nariz suavemente, se explorará, se describirá diciéndole que es larga, puntiaguda, tiene dos agujeros, etc. Luego puede colorear su nariz frente a un espejo.
Dígale al niño (a): "Debes mantener tu boca cerrada", "la lengua siempre debe estar arriba, en el paladar", "te ves más bonita (o) con la boca cerrada", etc.
Cada vez que el niño (a) esté con la boca abierta, mostrarle con un espejo o una foto la diferencia, para que tome conciencia de que se ve mejor con la boca cerrada (en reposo).

Soplo
Enséñele a limpiarse la nariz. Tome el pañuelo con una mano, tape alternativamente un agujero con el dedo por fuera, mientras se suena el otro lado de la nariz.
Pídale que inspire por la nariz y que sople a través de una bombilla.
Haga burbujas en un vaso de agua.
Pídale a su hijo(a) que sople sobre su propia mano de manera suave y fuerte .
Apagar una vela cada vez desde mayor distancia y apagar de un soplo varias velas.
Pídale a su hijo(a) que sople una vela, a distintas distancias y sin apagarla.
Infle globos con su hijo(a).



Esp. de Lenguaje N° 2056 "Estación Acuarela"
Toro Mazotte N° 151, Estación Central
Fono-fax: 7766069

Respiración

Que su hijo(a) identifique olores de diferentes sustancias aromáticas: café, lavanda, perfume, detergente, chocolate, acetona, etc.

Tomando aire por la nariz, pídale que sople silbatos con diferentes intensidades. Hacerlo de forma continuada e interrumpida.

Pídale que inspire lentamente aire por la nariz. Retener el aire durante unos instantes. Expulsarlo lentamente por la boca. Repetir el ejercicio tres veces.

Inspirar lentamente el aire por la nariz. Retener el aire durante unos instantes. Botar el aire diciendo una vocal. También se puede botar el aire diciendo los números.

Inspirar lentamente por la nariz. Retener el aire unos instantes. Expulsarlo por la nariz de una manera entrecortada. Repetir el ejercicio tres veces.

Inspirar rápidamente por la nariz dilatando las aletas. Retener el aire durante unos instantes. Expulsarlo lentamente por la nariz.

Con la boca cerrada, tapar con el dedo la ventana izquierda de la nariz y sólo respirar por la derecha. Repetir el ejercicio, tapando ahora la ventana derecha y respirar por la izquierda.

Experimentar la respiración abdominal. El niño(a) se colocará acostado de espalda y boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados. Se explicara que tome aire por la nariz y que "infle su guatita como un globo", luego que bote este aire por la boca para que se "desinfle este globo".

Realizar la misma actividad anterior, pero esta vez inflando y botando el aire en dos tiempos, y así, hasta cinco tiempos.



Esc. Esp. de Lenguaje N° 2056 "Estación Acuarela"
Toro Mazotte N° 151, Estación Central
Fono-fax: 7766069

PROGRAMA PARA UNA ADECUADA RELAJACION

La relajación facilita el dominio del propio cuerpo por la disminución de los estados de tensión muscular, favoreciendo en el niño(a) los procesos de fonación y articulación. El desarrollo de esta vivencia tranquilizadora le hace tomar conciencia de su propio cuerpo, ayudando a la estructuración de su imagen corporal, fortalecimiento de la confianza y seguridad en sí mismo.

Es importante su participación en el tratamiento. A continuación mencionaremos algunas actividades que tendrá que realizar con su hijo (a).

Relajación
Acueste al niño (a) boca abajo sobre un colchón. Masajee suavemente su espalda, en diferentes partes del cuerpo y con distintos objetos (una pelota de tenis, una bufanda, etc).
Acaricie la cara del niño(a), desde la oreja derecha a la izquierda. Espere un momento y vuélvalo hacer de izquierda a derecha.
Acaricie al niño(a) la punta de la nariz con mucha suavidad, sin taponarle los orificios nasales.
Sople suavemente la cara del niño(a) y ponga la de usted para que él la sople.
Recueste a su hijo (a) con los ojos cerrados. Nárrale un cuento o cántele una canción.
Acostado (a), pídale a su hijo(a) que se ponga “duro como una piedra” y luego “blando como una almohada” .
Con el niño(a) recostado(a) en el piso, pídale que juegue a no moverse durante unos segundos, que cierre los ojos e imagine que realiza un viaje a algún lugar de su preferencia.
Con su hijo (a) acostado(a) en el piso, pídale que mire al techo, una lámpara o cualquier otro objeto fijo.
Acostado(a) en una colchoneta y con los ojos cerrados, propicie la relajación con la idea de ligereza de su cuerpo. Dígale: “Eres un muñeco de papel que no pesa nada y como no tienes peso vuelas, vuelas, estás sobre una nube...”