

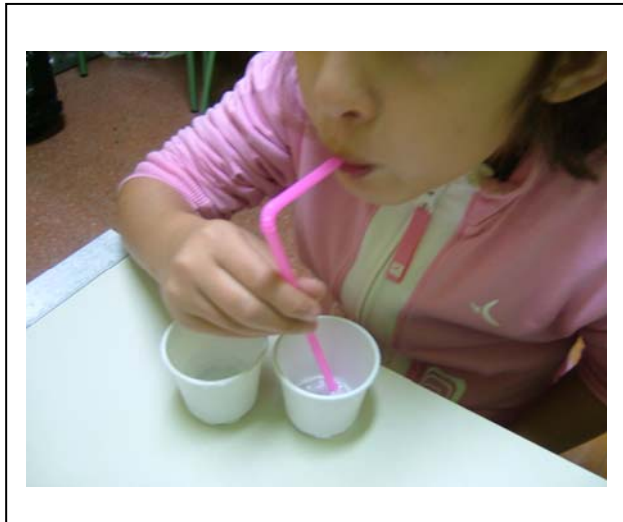
## TRASVASE.

**Material.**- 2 vasos, agua y 1 pajita.

**Objetivos.**- Movilizar el velo.

Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.



Llenamos un vaso con agua y otro lo tenemos vacío. Metemos la pajita en el vaso con agua y absorbemos suavemente. Cuando notamos que el agua llega a la boca, con la lengua tapamos la pajita (no se puede llenar la boca de agua). Sacamos la pajita llena, del vaso con agua y la metemos en el vaso vacío. Quitamos la lengua del extremo de la pajita y dejamos que el agua caiga en el vaso.

Así seguimos hasta que cambiemos todo el agua de un vaso a otro. ¡Cuidado! ¡No puede caer nada de agua en la mesa!

Más difícil todavía.- Antes de echar el agua en el vaso, coge aire por la nariz 2 veces.

## UN MONTÓN DE BURBUJAS.

**Material.**- 1 vaso, agua y 1 pajita.

**Objetivos.**- Movilizar el velo.

Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.



Llenamos un vaso de agua. Ponemos la pajita dentro del vaso. Soplamos suavemente hasta que con el agua se formen burbujas.

Es muy importante que cojamos el aire por la nariz, sin dejar de apretar la pajita con los labios. La boca tiene que estar cerrada todo el tiempo. (Lo que pretendemos es respirar por la nariz).

Con las burbujas no podemos mojar la mesa.

**Variante.**- Con la pajita en la nariz y taponando una de las fosas nasales con la mano.

## SALTA, SALTA PELOTITA.

**Material.**- 1 pelota de ping-pong y un tablero de soplo o huevera.

**Objetivos.**- Movilizar el velo.

Potenciar la respiración nasal.

Hacer un soplo de forma controlada.



Cogemos un tablero de soplo o huevera y sobre él dejamos caer una pelota de ping-pong. Realizamos una inspiración nasal lenta y profunda. A continuación espiramos el aire por la boca, soplando suavemente la pelota, e intentamos que ésta se deslice por el tablero pasando de hueco en hueco. Podemos seguir un camino trazado (el logopeda habrá diseñado previamente diferentes caminos que debe recorrer el objeto.)

Conviene comenzar por caminos sencillos en línea recta y después por otros de mayor complejidad.

## A DAR VUELTAS...

**Material.**- 1 vaso de plástico, 1 pelota de ping-pong y una pajita.

**Objetivos.**- Mobilizar el velo.

Aumentar la potencia de soplo.

Realizar una inspiración nasal.



Dentro del vaso (bien seco) metemos una pelota de ping-pong. Colocamos la pajita dentro del vaso, pero hacia un lado de la pelota. Cogemos aire suavemente por la nariz y soplamos con fuerza hasta conseguir que la pelota empiece a dar vueltas. Intentamos mantener la pelota en movimiento durante el mayor tiempo posible.

## POMPITAS DE JABÓN.



*Material.- 1 pompero, agua y jabón.*

*Objetivos.- Mejorar la tonicidad labial.*

*Potenciar la respiración nasal.*

*Controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado al espirar.*

*Llenamos un pompero con agua y un poco de jabón y soplamos por él, suavemente, para que salgan pompas de jabón. Es muy importante que cojamos el aire por la nariz.*

## ESTE ESPEJO ESTÁ MUY SUCIO.

**Material.**- 1 espejo y una pajita.

**Objetivos.**-Realizar la inspiración nasal.

Movilizar el velo.

Mejorar la tonicidad labial.

Controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado al espirar.



Cogemos aire por la nariz y lo expulsamos a través de la pajita. Ponemos la pajita cerca de un espejo para que el aire caliente vaya empañando el espejo. Movemos la pajita por el espejo para conseguir empañar ("ensuciar") la mayor parte del espejo.

## EMPAÑAMOS EL ESPEJO

**Material.**- 1 espejo pequeño.

**Objetivos.**- Potenciar la respiración nasal.

Controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado al espirar.

Cogemos un espejo y lo colocamos debajo de la nariz. Tras una inspiración nasal, espiramos el aire, también por la nariz, para observar como se empaña el espejo con el aire espirado.

Intentamos hacer espiraciones lo más fuertes posible, para empañar la mayor parte del espejo.



## MATASUEGRAS.

**Material.**- 1 matasuegras lo más largo posible.

**Objetivos.**- Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.

Aumentar la fuerza, el dominio y la direccionalidad del soplo.



Cogemos un matasuegras y soplamos con fuerza, después de una inspiración nasal lenta y profunda, para conseguir extenderlo totalmente. Una vez que hemos conseguido esto, podemos utilizar este ejercicio para cronometrar el tiempo que dura la espiración.

**Variante.**- Soplamos sin llegar a extender totalmente el matasuegras, sino que lo mantenemos enrollado hasta la mitad, con lo cual tendremos que controlar y modular la expulsión de aire con una determinada intensidad.



## ESTA PELOTITA VUELA SIN PARAR.

**Material.**- Una pipa de soplo y una pelota de ping-pong.

**Objetivos.**- Mejorar la tonicidad labial.

Favorecer las inspiraciones nasales.

Controlar el soplo, manteniéndolo durante un tiempo determinado.



Metemos la pipa en la boca y tomamos aire por la nariz suavemente. Soplamos con fuerza, para conseguir que la pelota comience a volar. Mantenemos la pelota en el aire, durante el mayor tiempo posible.

No podemos soplar demasiado fuerte o suave, porque la pelota se caerá o no se moverá.

**Variante.**- Podemos hacer pelotas con otros materiales, por ejemplo papel arrugado, que pesen más que las de ping-pong e intentar elevarlas y mantenerlas. Así estaremos haciendo más esfuerzo.

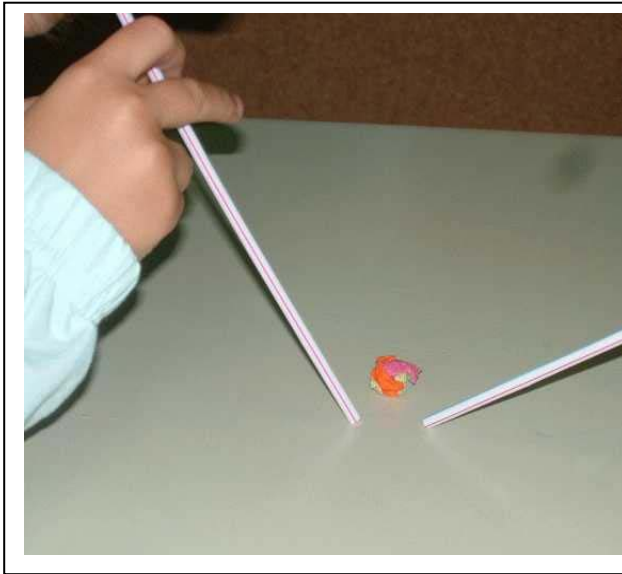
## SOPLO EL PAPELITO.

**Material.**- 2 pajitas

Una pelotita hecha con papel

**Objetivos.**- Mejorar la tonicidad labial.

- Realizar un soplo constante y dirigido.
- Controlar la deglución salivar.



Juego para realizar entre dos personas. Se coloca la pelotita de papel en mitad de la mesa. Cada jugador tiene una pajita. Soplando por la pajita tenemos que conseguir llevar la pelotita hasta el lado contrario de la mesa (hasta donde está sentado el otro jugador). Gana quien consigue llegar antes al otro lado de la mesa.

No puede caer saliva por la pajita y llegar a la mesa. Si esto ocurre quiere decir que no hemos controlado correctamente la deglución salivar y el que lo haga perderá.

## HINCHAR GLOBOS.

*Material.*- Globos de distintos tamaños.

*Objetivos.*- Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.

Aumentar la fuerza, dominio y direccionalidad del soplo.

Controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado.



Cogemos un globo y lo hinchamos en varios intentos. Inicialmente vamos a necesitar varias espiraciones para conseguirlo, que luego iremos reduciendo de manera progresiva (podemos ir contando, en ejercicios sucesivos, de cuántas espiraciones precisamos para inflar un globo de un tamaño determinado).

Las primeras veces podemos sujetar el globo con las manos. Posteriormente realizaremos el ejercicio sin emplear ningún tipo de ayuda, realizando toda la fuerza con el complejo buccinador.

## GIRA EL MOLINILLO.

**Material.**- Silbato con molinillo, molinillos de viento...

**Objetivos.**- Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.

Aumentar la fuerza del soplo.

Controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado.



Metemos el silbato con molinillo en la boca, cogemos aire suavemente por la nariz y soplamos con fuerza hasta conseguir que las aspas se muevan. Podemos intentar que las aspas se muevan con mayor o menor rapidez, controlando en cada caso nuestro soplo.

Si en lugar de un silbato, utilizamos un molinillo sólo, también debemos realizar un control sobre la direccionalidad de nuestro soplo para que llegue correctamente hasta el molinillo.

## SUBEN LAS BOLAS.

*Material.*- Aparato de ejercitación de la respiración.

*Objetivos.*- Mejorar la potencia del soplo.

Realizar un soplo mantenido.



Para practicar el soplo, tenemos que colocar el aparato con la base hacia arriba. Llenamos los pulmones al máximo y soplamos con fuerza, pero manteniendo. Primero se levanta una bola, cuando llega arriba comienza a elevarse la siguiente y después la última (es muy difícil conseguirlo).

Lo más importante es que el soplo sea mantenido y fuerte.