

MASAJE PALADAR-VELO.

Material.- Mikados y 1 espejo.

Objetivos.- Mover el velo.

Sensibilizar el paladar (notar las cosquillitas).



Cogemos un Mikado por la parte que no tiene chocolate. Abrimos bien la boca delante del espejo. Con el Mikado hacemos un masaje en el paladar. Empezamos desde detrás de los dientes y vamos poco a poco hacia atrás, llegando hasta la "campanilla". Los movimientos tienen que ser circulares, a los dos lados de la línea central del paladar. Cuando llegamos al velo o "campanilla" empujamos fuerte para que el velo se mueva.

Podemos hacérselo a nosotros mismos, o ponernos por parejas y uno se lo hace al otro. ¿Hay alguna diferencia?

Variante.- Los movimientos del Mikado parten de la línea central del paladar y van hacia las muelas con un movimiento recto. Del centro del paladar hacia las muelas.

BOSTEZOS

Objetivo.- Ejercitar la musculatura velar.

Abriendo la boca y realizando una inspiración bucal profunda provocamos varios bostezos; así notamos cómo el velo se eleva.

Variante.- Bostezamos y tragamos.



ARTICULACIÓN DE LOS FONEMAS POSTERIORES K, G, J

Objetivos. -Estimular la musculatura velar

Ayudar al cierre del velo del paladar.



- Inspiramos por la nariz y realizamos emisiones áfonas de kkk, ak ak ak, aj aj ajjj, ag ag ag y su combinación con diferentes vocales.
- Ejercitación silábica: repetimos sílabas con esos fonemas de forma prolongada y rítmica, Ejemplos: tac,tec,tic,toc,tuc... tic-tac, ac,ec,ic,oc,uc..., aj,ej,ij,oj,uj..., gag,queg,quig,gog,gug..., jaca,jaco...
- Cantamos canciones ricas en esos fonemas.
- Cantamos con la boca cerrada, rumor nasal y pronunciando el fonema k.

LA INYECCIÓN DE AGUA.

Material.- Jeringuilla y agua

Objetivos.- Ejercitar la movilidad velar y de la parte posterior de la lengua.



Sujetamos la punta de la lengua mientras se nos inyecta agua contra el paladar. Tragamos el agua moviendo la parte posterior de la lengua y el velo del paladar.

Variante.- Emitimos el fonema /a/ de forma continuada mientras nos inyectan chorros cortos de agua fría en el centro del paladar blando (estos chorros nos provocarán la contracción de la musculatura)

SUCCIÓN DE LA JERINGA

Material.-Jeringuilla y agua

Objetivos.-Ejercitar el velo del paladar



Llenamos de agua una jeringuilla de 5 ml y metemos la mitad dentro de la boca; entonces succionamos toda el agua sin empujar el émbolo con la mano.

MASAJE DEL VELO

Objetivos.- Aumentar la movilidad del velo



Pasamos suavemente el dedo por la mitad y a todo lo largo del paladar duro hasta el paladar blando presionándolo ligeramente hacia arriba.

Mientras se realiza este masaje hay que pronunciar en voz alta /a/o/u/e/ (el reflejo del vómito que se puede desencadenar favorece el tratamiento, al producir fuertes contracciones de los músculos del velo)

Este masaje siempre hay que realizarlo en ayunas o antes de ingerir comidas. Conviene realizarlo de 10 a 15 veces seguidas tres veces al día.

Variante.- Dar suaves toquitos en el paladar con una espátula o cuchara para provocar arcadas leves.

GÁRGARAS

Material. - Vaso con agua

Objetivos. - Ejercitar la musculatura velar



Introducimos el agua en la boca e inclinamos la cabeza hacia atrás para colocarla en la garganta. En esa posición articulamos el sonido /g/ de forma prolongada y con fuerza.

RUIDOS BUCALES

Objetivos. -Ejercitar la musculatura velar.



- Silbamos en diferentes tonos, largos y cortos, suaves y fuertes.
- Roncamos.
- Tosemos.